الفصـــــــــــــل الأول

مشـــكلة البـــــحث

- المقدمـــــة وأهمية البحث .
- مشـــــــــــكلة البحث .
- أهـــــــــــداف البحث .
- فـــــــــروض البحث .

obeikandl.com

المقدمة وأهمية البحث :

إن في حياة الأمم والشعوب فترات تحتاج إلى كل الجهد وكل الإخلاص لتلمس الطريق إلى منهج حياة جديد يتفق مع ما تؤمن به من أهداف ومثاليات ومع ما تطمح فيه من حياة وأنماط سلوك .

ومن سنن الله – عز وجلّ – أن جعل الإنسان يمر بمراحل متعددة في رحلته الدنيوية ، فيبدأ وليداً ضعيفاً ، ثم شاباً قوياً وأخيراً شيخاً ضعيفاً . قال تعالى : ﴿ اللهُ الذي خَلَقَكم من ضعفٍ ثمَّ جَعَلَ مِن بَعدِ ضَعفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِن بَعدِ قُوَّةٍ ضَعفاً وشَيبَةً يَخلُقُ مَا يَشاءُ وهُو العَلِيمُ القَدِيرُ ﴾

سورة الروم آية ٥٤

ولقد عُنيت الشريعة الإسلامية برعاية الإنسان منذ نعومة أظافره ، وحتى مماته ولئن كانت هذه الرعاية تمتد طوال حياة الإنسان ، فإن ما يهمنا هنا مرحلة كبر السن فلقد حرص الإسلام على هذه المرحلة ، وجعلها محطّ تكريم وعناية خاصة ، ذلك أن صاحبها يتّصف بالضعف ، وحاجته إلى الآخرين ، ولا عجب أن الرسول – صلى الله عليه وسلم – كان يقول : " اللهم إني أعوذ بك من العجز ، والكسل ، والجبن ، والهرم ... " (٩٨ – ١٠٣٩) .

ويتميَّز الجسم البشري – مثله في ذلك مثل غيره من الأجسام الحية الأخرى – بظاهرة الحياة التي تتمثَّل في عملية التمثيل الغذائي والنمو والقدرة على التفاعل مع البيئة الخارجية إلا أن الإنسان ينفرد عن جميع الكائنات الحية الأخرى بالمستوى العالي لنشاط جهازه العصبي من ناحية مقدرة المخ على تشكيل الأفكار والتفكير المنطقي (٦ – ٨) (٥ – ١١) .

ونظراً لأهمية الدور الحيوي الذي يقوم به الجهاز العصبي في الحياة بصفة عامة وأثناء النشاط الرياضي بصفة خاصة ، فإن تقويم حالته الوظيفية يساعد على حل كثير من المشكلات الحيوية للرياضيين مثل تشخيص الحالة التدريبية ، ومدى إمكانية السماح للرياضي بالاشتراك في التدريب (٩ – ١٦٢) .

ذلك لكون الجهاز العصبي هو الجهاز المهيمن على جميع وظائف الجسم والذي يربط بينها وبالتالي فهو الذي يعمل على تحقيق وحدة الكائن الحيّ وتكامله (١٠٣ – ٣٤) .

بالإضافة إلى أنه المسئول عن توجيه وإدارة الجهاز الحركي ، وذلك من خلال الاتصال المزدوج بين عمل الجهازين العصبي والعضلي بواسطة الأعصاب الحسية والحركية ، كما أنه المسئول عن تنظيم العضلات التي تشترك في الأداء (١١٥ - ٢١) .

وحركة الإنسان تُتيح له المزيد من الترابط بين عمل الجهازين العضلي والعصبي في توافق وانسجام ، لذا فإن الحركة في كل الأعمار أمر هام للأعصاب وإشارتها المنتظمة الدقيقة لكونها المسيطرة على حركة عضلاتنا ليظل الفرد محافظاً على رشاقته واتزانه ووقاره كإنسان طوال حياته (٧٦ - ٢٢ : ٢٧) .

ولقد تطوَّرت حياة البشر تطوّراً مذهلاً بصورة فاقت كل توقُّع وبالذات في مجال الأدوات والأجهزة التي تعمل ذاتياً أو بلمسة إصبع ، واختفت تدريجياً معظم الأعمال التي كانت تتم يدوياً والتي تعتمد على القوة العضلية ، هذا التغيير كان هدفه بلا شك توفير حياة أفضل للإنسان إلا أنه مع ذلك قد تسبَّب في مشاكل كثيرة انعكست آثارها على صحة الإنسان وحياته ، فقد أصبح يعيش في بيئة غير التي خُلِقَ لها يعتمد فيها على الأجهزة دون الاعتماد على الحركة ، ونتيجة لهذا التغيير في أسلوب الحياة أُصيب الإنسان بعدد من الأمراض التي ربَّما كانت أشدّ خطراً على حياته من تلك الأوبئة الفتاَّكة التي عرفها من قبل ، ذلك لأنها تداهم الإنسان فجأة فتطرحه مريضاً أو قد تقضي عليه في الحال ، ويرجع السبب في ذلك غالباً إلى حياة الراحة التي يركن إليها الإنسان ، وعلاج هذه الأمراض لا يعني أن نتخلَّى عن الحياة العصرية التي نعيشها والعودة إلى الحياة البدائية بل الحل الذي يجب أن يُطرح لابدّ أن يتمشى مع روح العصر بالإضافة إلى أنه يُعالج المشكلة ، ويكمن في مزيد من المرح والاستمتاع بالحياة عن طريق الحركة والنشاط الرياضي ، وقد أضاف هذا للرياضة صفتين هامتين فهي وقاية من الأمراض وعلاج لكثير منها (٧٦ - ٣٣ : ٣٥) .

وتعتبر ممارسة الرياضة لجميع أفراد المجتمع ضرورة لمواجهة التأثيرات السلبية والأضرار الصحية الناتجة عن التقدُّم التكنولوجي ، وما صاحب ذلك من قلَّة الحركة والأمراض الناتجة عنها (١٨ - ٧) .

ولقد تم تناول الرياضة على أنها وسيلة بنائية وعلاج للتغيُّرات العديدة في المجتمع والتي حتَّمتها حركة التصنيع وواكبتها ، ولقد باتت النظرة إلى النشاط البدني على أنه عامل ملطِّف لمختلف الأمراض التي يعاني منها المجتمع ومن بينها ضعف الصحة (٢٤ - ٤١) .

وإذا كان تعريف المرض هو اختلال في الوظائف الطبيعية الفسيولوجية فإنه يمكن القول أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى رفع الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة ضد الاختلال الوظيفي أو المرض (٦ - ١٥٢) .

ويمكن اعتبار قلة الحركة حالة مرضية تؤدي إلى انخفاض مستوى الكفاءة الوظيفية لكثير من أعضاء وأجهزة الجسم (٦ - ١٥٢) .

ونتيجة لذلك يؤكد محمد شرف (٢٠٠١) على أن ممارسة النشاط الرياضي أمر مهمّ وضروري للجسم ، فالحركة والمشي والجري ومزاولة أي نشاط رياضي ، يقوّي الجسم ويمنحه الحيوية والنشاط ويجعل الإنسان يعيش شاباً (١٠٩ - ٦٧) .

ويشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٨) أن ممارسة بعض الأنشطة البدنية كالتمرينات البدنية أو الجري لها تأثير إيجابي على الجسم ، ويتّضح أثر ذلك على العظام والأربطة والعضلات والجهاز العصبي (٦ - ١٥٢ ، ١٥٣) .

فهدف الرياضة لكبار السن فوق (٦٠) سنة هو المحافظة على حالة الأجهزة الداخلية وحيويتها وعدم تلفها واستمرار نشاطها لسنوات أطول ، فلقد ثبت علمياً أن التغيُّرات الفسيولوجية التي تحدث بالتدريب الرياضي لكبار السن تشبه تماماً تلك التغيُّرات للصغار والبالغين من حيث تحسُّن أجهزة الجسم ، ومن هنا فإن الرياضة تعدّ عاملاً هاماً جداً لكبار السن للوقاية من تصلُّب الشرايين لخطورتها على كل أجزاء الجسم وأهمها المخ ، ففن الحياة يكمن في أن يموت الشخص صغيراً " فسيولوجياً " ولكن بعد أن يعيش طويلاً ، فالعمر مهما تقدَّم لا يحول دون اكتساب اللياقة البدنية (٧٦ - ٦٧ : ٦٩) .

ويمكن استخدام الألعاب الصغيرة كوسيلة لأداء بعض التمرينات والحركات التي يقوم بها المسن لبذل المجهود وزيادة النشاط البدني له حيث أصبحت من الوسائل التربوية والتعليمية الهامة والناجحة والتي تساعد الفرد في أن ينمو نمواً متزناً عقلياً ونفسياً واجتماعياً فضلاً عن إسهامها بقدر كبير في تنمية القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة (١٠٧ - ١٧) .

هذا وتعتبر الألعاب الصغيرة أحد الأنشطة الرياضية الهامة في مجال التربية البدنية المناسبة لجميع الأعمار ولكلا الجنسين على السواء ، وهى أحد المقوّمات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية ويفضّلها الكثير لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها الهام في

النمو البدني والحركي الذي يعود على الفرد من ممارسته لها ، كما أنها تعمل على جعل الجسم قادراً على الحركة مع بذل أقل قدر من الطاقة (٢٥ - ٢٤) . وإنّ جعل الحركات الجسمية نافعة مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة غرض تُحقِّقه الألعاب الصغيرة من خلال ممارستها ، إضافةً إلى أنّ كل حركة فعّالة تعتمد على العمل المنسَّق بين الجهازين العضلي والعصبي الذي يُنتج توافقهما الحركة المنسجمة (٨١ - ١٣) .

ومن هذا المنطلق كانت فكرة هذا البحث الذي يؤكد على دراسة الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي لدى المسنين من أجل وضع الأسس التي يجب مراعاتها عند وضع برامج الألعاب الصغيرة كأنشطة ترويحية .

مشكلة البحث :

خلق الله أجسامنا للحركة والعمل والانتقال من مكان إلى آخر ، هكذا بُنِيَ التركيب الإنساني من عظام ومفاصل وعضلات ، تنقبض العضلات فتشدّ على العظام فتحرّكها من مناطق التّمفصل أو ينتقل عضو أو أكثر من الجسم أو ربما الجسم كله ، هذا التركيب الذي خُلِقَ من أجل الحركة يتلف وتُصيبه الأمراض إذا لم يُستغلّ فيما خلقه الله له وهو الحركة .

ونظراً لتقدُّم علم الطب والرفاهية الاجتماعية فإن كثيراً من الناس يعيشون سنوات أطول بعد سن التقاعد أكثر مما كانوا يعيشون في الماضي ولكن الغالبية لا تعمل بعد هذه السن لاعتقادهم أنهم قد أُعفوا من العمل لضعف كفاءتهم الصحية وغالباً ما ينتابهم الشعور بعدم وجود هدف للحياة علماً بأن وجود هدف للحياة يُعتبر أهم حاجة من حاجات المسنين (٨٦ - ٢٣٩ ، ٢٤٠) .

وتجتمع الآراء العلمية على أن فئة كبار السن من الفئات التي يجب أن نهتم بها وخاصةً أن تلك الفئة تقلّ لديها كفاءة أجهزة الجسم المختلفة وبخاصة الجهاز العصبي ، حيث يصل الجهاز العصبي إلى ذروته الحيوية في الرشد ، ثم يبدأ نشاطه يضعف بالتدريج ولكن في بطء غير ملحوظ لدرجة يصعب معها قياسه ولكن تزداد سرعة هذا الضعف في الشيخوخة بصورة ملحوظة ، وعندما يقترب العمر الزمني من (٦٠) سنة تبطئ الاستجابات العصبية كما تظهر في صورة ردود الفعل مما يرجع إلى شيخوخة الخلايا العصبية حيث يتناقص عدد الخلايا العصبية بتقدُّم السن ، كما تضمر العضلات تبعاً لزيادة العمر وتقلّ مرونتها وبذلك تتأثَّر النواحي الحركية تبعاً لهذا الضمور (١٢٦ - ٢٦ ، ٢٧) (٧٩ - ٣٧٦ ، ٣٧٧) .

وتعتبر ممارسة الرياضة لجميع أفراد المجتمع وخاصة كبار السن ضـــرورة لمواجهـــة الأضرار الصحيَّة الناتجة عن قلة الحركة ، ولهذا يوصي خبراء الصحـــــة بأهميّـــة وضـــرورة ممارسة النشاط الرياضي بانتظام لأنه يساعد على اكتساب اللياقة البدنية الشـــاملة ، وأنّ النشـــاط البدني يعتبر من أحسن الوسائل التي تتحكَّم فسيولوجياً في تأخير الشيخوخة (٧٦ - ٧٤) .

ويشير فؤاد البهي السيد (١٩٩٧) أنّ كثرة استخدام أي عضو مـــن أعضـــاء الجســـم البشري يؤخِّر شيخوخته ، فلكلّ جهاز عضوي مرحلة يصل فيها إلى ذروة قمته ثم ينحدر بعدهـــا إلى الشيخوخة شأنه في ذلك شأن الجسم البشري كوحدة أو ككـــل ، وهكـــذا نـــرى أنّ للقلـــب ، وللرئتين ، وللعضلات ، وللقشرة المخيَّة ، منحنيات تحدِّد اتجـــاه نموهـــا ، وطريـــق انحدارهـــا وضعفها (٧٩ - ٣٧١) .

ويشير عبد الرحمن عيسوى (١٩٩٤) إلى أن النشاط الرياضي المنظَّـــم يؤخـــر مـــن ظاهرة التقدم في السن ويساعد على الاحتفاظ بالصحة العامة للفرد (٦٠ - ٣٥) .

والجهاز العصبي يلعب دوراً فعّالاً في تنظيم كل العمليات الفسيولوجية وتشمل العمليـــات الإرادية التي نقوم بها بمحض إرادتنا وكذلك العمليات اللاإرادية ، بالإضافـــة إلـــى أنـــه يحقِّـــق الارتباط بين مختلف الأجهزة وبذلك يحقِّق وحدة الجسم (١٢٩ - ٢٠١) .

ويذكر جالنت (١٩٩٥) Gallant أن الجهاز العصبي له دور كبير في المحافظة علـــى قوام جيِّد ، وذلك عن طريق التحكُّم العصبي بواسطة التوافق العضلي العصبي مع صدور موجـــه من النبضات تمرّ عبر مصادر الإحساس فالأعصاب فالنخاع الشوكي إلـــى المـــخ ثـــم النخـــاع الشوكي فالأعصاب فالعضلات (١٣٨ - ١٤١) .

ونظراً للدور الهام الذي يقوم به الجهاز العصبي ، وحيث أنه لم يسبق إجراء أي دراســـة على بعض وظائف الجهاز العصبي لدى المسنين على حد علم البـــاحث مـــن خـــلال قراءتـــه واطلاعه على المراجع والرسائل العلمية لذلك رأى أن يقوم بإجراء هذا البحث وهـــو بعنـــوان : " **دراسة بعض وظائف الجهاز العصبي لدى المسنين كأساس لوضع برنامج ألعاب صغيرة** " .

أهـــداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرّف على كفاءة بعض وظائف الجهاز العصبي لدى المســـنين (٦٠ : ٧٠) سنة كأساس لوضع برنامج ألعاب صغيرة وذلك من خلال الواجبات الآتية :

١-دراسة الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي لدى المسنين الممارسين وغير الممارســين للنشــاط الرياضي من الجنسين .

٢-دراسة الفروق بين الجنسين في الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي .

٣-دراسة تأثير العمر الزمني على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي لدى المسنين من الجنسين.

٤-وضع أسس يجب مراعاتها عند وضع برنامج ألعاب صغيرة كنشاط ترويحــي فــي ضــوء الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي لدى المسنين .

فروض البحث :

* توجــد فــروق ذات دلالــة إحصائيــة فــي الكفــاءة الوظيفيــة للجــهاز العصبــي لــدى المســنين بيــن الرجــال الممارســين وغــير الممارســين للنشــاط الريــاضي فــي ســن (٦٠ : أقل من ٦٥) ، (٦٥ : أقل من ٧٠) سنة .

* توجــد فــروق ذات دلالــة إحصائيــة فــي الكفــاءة الوظيفيــة للجــهاز العصبــي لــدى المســنين بيــن الســيدات الممارســات وغــير الممارســات للنشــاط الريــاضي مــن (٦٠ : أقل من ٦٥) ، (٦٥ : أقل من ٧٠) سنة .

* توجــد فــروق ذات دلالــة إحصائيــة فــي الكفــاءة الوظيفيــة للجــهاز العصبــي لــدى المســنين بيــن الرجــال والســيدات الممارســين للنشــاط الريــاضي فــي ســن (٦٠ : أقل من ٦٥) ، (٦٥ : أقل من ٧٠) سنة .

* توجــد فــروق ذات دلالــة إحصائيــة فــي الكفــاءة الوظيفيــة للجــهاز العصبــي لــدى المســنين بيــن الرجــال والســيدات غــير الممارســين للنشــاط الريــاضي فــي ســن (٦٠ : أقل من ٦٥) ، (٦٥ : أقل من ٧٠) سنة .

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي لدى المسنين الممارسين للنشاط الرياضي في سن (٦٠ : أقل من ٦٥) ، (٦٥ : أقل من ٧٠) سنة لكلا الجنسين .

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي لــدى المســنين غــير الممارسين للنشاط الرياضي في سن (٦٠ : أقل مــن ٦٥) ، (٦٥ : أقــل مــن ٧٠) ســنة لكلا الجنسين .

openkanal.com