

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

رقم :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: تدريب رياضي نخبوي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

العنوان

اقتراح برنامج تدريبي لإنقاص الوزن لدى النساء

-دراسة ميدانية على القاعة الرياضية للنساء ببلدية الوادي-

تحت إشراف :

عمار رواب

من إعداد الطالب:

شريط منال

السنة الجامعية: 2021/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرافان

الحمد لله كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلى اللهم على

سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين .

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب

أو بعيد كما نتقدم بالشكر الخالص الى الأستاذ المشرف والموجه

:

رواب عمار

الذي سهل لنا طريق العمل وبين لنا الخطأ الى الصواب فألف

شكر وتقدير له على كل شيء قدمه لنا من انجاز هذا العمل

المتواضع

إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع : إلى النفس الهادئة ، إلى من حملتني وهنا ووضعتني وهنا ، إلى من غمرتني بحنانها ، إلى التي كانت تنتظر بفارغ الصبر هذه اللحظة..

"أمي"

الى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق ، الى من رباني ومنحني الثقة ، الى قائدي في درب الحياة

أبي رحمه الله.

الى كل أفراد العائلة **اخوتي** الأعزاء

دون ان انسى كل من قدم لي الدعم والتشجيع والى من احبهم قلبي ولم يذكرهم لساني والى أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

قائمة المحتويات

أ	مقدمة.....
4	الجانب التمهيدي.....
5	1-الإشكالية :.....
6	2-فرضيات الدراسة:.....
7	3-أهداف البحث :.....
7	4-أهمية البحث :.....
7	5-أسباب إختيار الموضوع :.....
7	6. تحديد المصطلحات :.....
7	1-6 البرنامج التدريبي :.....
8	2-6 التمرينات الهوائية:.....
8	3-6 السمنة :.....
9	7-الدراسات السابقة والمشابهة :.....
17	الجانب النظري.....
18	الفصل الأول.....
18	البرنامج التدريبي.....
19	تمهيد :.....
20	1- ماهية البرامج:.....
20	2- ماهية التدريب:.....
20	3- مفهوم البرنامج التدريبي :.....

قائمة المحتويات

- 4- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج: 22
- 5- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح : 22
- 1-6- خطوات تصميم برنامج رياضي: 23
- 7- الاحتمالات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج: 23
- 1-8- خصائص التدريب الرياضي: 26
- 2- الطاقة 27
- 2-1 أنظمة إنتاج الطاقة : 27
- 2-2 النظام اللاهوائي اللا لبني (النظام الفوسفاجيني ATP-PC) : 28
- 31 خلاصة
- 32 الفصل الثاني السمنة
- 33 تمهيد :
- 1-تعريف السمنة : 34
- 2-زيادة الوزن : 34
- 3-العوامل المساعدة في التحكم بالسمنة : 34
- 4- مضاعفات السمنة : 35
- 5- أعراض السمنة : 35
- 6- أنواع السمنة : 36
- 1-6 سمنة الجزء العلوي للجسم : 37
- 2-6 سمنة الجزء السفلي للجسم : 37
- 7-أسباب السمنة : 37

قائمة المحتويات

38	8-الفوائد التي تعود على الصحة من خلال تقليل وزن الحجم وانقاص كمية الدهون الزائدة به : ..
39	9-طرق انقاص الوزن :
40	9-1-النظم الغذائية (الرجيم الغذائي) Diets
40	9-2-أنواع النظم الغذائية:.....
41	9-2-3 نظام الكربوهدرات المنخفضة و الدهون العالية - Mig Fat low carbohydrat
44	9-3-التأثيرات السلبية للنظم الغذائية:
45	9-4- أسلوب النشاط البدني:
45	9-5- معوقات أسلوب النشاط البدني:
47	9-6- الأثر الصحي لاستخدام النشاط البدني في برامج إنقاص الوزن:
49	9-7- أفضل الطرق في إنقاص الوزن.....
54	10 علاقة النشاط الرياضي بالسمنة :
55	11-خطوات تثبيت الوزن :
57	خلاصة
58	الجانب التطبيقي
59	الفصل الثالث الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة
60	تمهيد:
61	1-منهج الدراسة :
61	1-1 التجريب :
61	2-مجتمع الدراسة :

قائمة المحتويات

63	4- مجالات وحدود الدراسة :
63	4-1 المجال المكاني للدراسة الميدانية :
63	4-2 المجال الزمني للدراسة الميدانية :
63	5- ضبط إجراءات متغيرات الدراسة :
63	5-1 المتغير المستقل :
64	5-2 المتغير التابع :
64	5-3 التصميمات التجريبية :
65	6- وسائل جمع البيانات :
65	6-1 الاختبار
65	6-2 اختبار الأجهزة :
66	7- أدوات القياس :
66	7-1 جهاز قياس الطول :
66	7-2 جهاز قياس الوزن :
66	8- الدراسة الاستطلاعية :
67	9- إجراءات الدراسة :
67	9-1 القياسات القبليية :
67	10- خطوات وضع البرامج التدريبيية :
69	11- الأدوات والوسائل الاحصائية :
70	12- صعوبات الدراسة :
71	خلاصة

قائمة المحتويات

72	الفصل الرابع
72	عرض و تحليل النتائج
75	1- عرض وتحليل النتائج :
75	1-1 العينة الضابطة :
77	2-1 العينة التجريبية:
79	3-1- اختبار صحة الفرضية :
80	الفصل الخامس
80	مناقشة وتفسير النتائج
81	1 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية:
85	خاتمة
87	قائمة المصادر والمراجع
91	ملاحق

قائمة الجداول

- الجدول (1) يبين بيانات افراد العينة الضابطة 75
- الجدول (2) يبين بيانات افراد العينة الضابطة 77
- الجدول (3) : اختبار **T-test** 79

قائمة الأشكال

الشكل (1) يبين بيانات افراد العينة الضابطة.....76

الشكل (2) يبين بيانات افراد العينة التجريبية.....78

مقدمة

مقدمة

إن للرياضة دورا هاما جدا في صحة الجسم ورشاقته وجماله، ممارسة الرياضة تؤدي إلى تكوين جسم يتمتع بالصحة والعافية والمرونة واللياقة والرشاقة، بالإضافة إلى أنها تجنب الإصابة بالأمراض. وقد أوصى الدين الإسلامي على ممارسة الرياضة، ذلك أن في الحديث الشريف في قول سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه (علموا أبناءكم السباحة والرمية وركوب الخيل).

تمثل التمرينات البدنية المظهر الأساسي للأنشطة الحركية للإنسان في العصر الحديث، عصر التكنولوجيا المتقدم كجزء أساسي لتعويض النقص الدائم والمتزايد في الحركة الإنسانية الناتجة عن التقدم العلمي، فجسم الإنسان ينمو ويقوى بواسطة التمرينات البدنية المختارة التي تؤثر على المفاصل والمجموعات العضلية المشتركة في الحركة، حيث يزداد سريان الدم إلى العضلات العاملة والعظام والأربطة وبالتالي حجم العضلات وقوتها يتركز على هدف التدريب الرياضي في الإعداد المتكامل للفرد من الناحية البدنية والحركية وكذا النفسية والفكرية لتحقيق أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس.

ويحدد الهدف دائما الغاية التي يتوقع الوصول إليها بتنظيم معين، وتساعد عملية التدريب الرياضي على خلق قاعدة عريضة من الشباب الرياضي للإرتفاع بمستواه و إكتشاف المواهب ذات الإستعداد للوصول إلى المستويات العالية، توضح مفهوم التدريب فالسمنة أو زيادة الوزن ينتج من تناول كميات كبيرة من الأغذية الغنية بالطاقة مثلا الكربوهيدرات والدهون أو نتيجة للعادات الخاطئة والمتاعب النفسية والعصبية ويمكن التعرف على هذه الحالة بمقارنة وزن الفرد الطبيعي الذي يجب أن

المقدمة

يكون عليه على حسب الجنس والعمر.(أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد، 1994، صفحة 72)، مما يؤدي إلى ممارسة النشاط البدني الرياضي بكافة أنواعه و أشكاله كل حسب هوايته بغرض التمتع بالصحة والسعادة والترويح عن النفس ، فالرياضة سر الشباب والحيوية للرجل والمرأة حيث أنها تخفض من نسبة الدهون عند المرأة وتنقص من وزنها وتكسبها لياقة أكبر خاصة أن نسبة الدهون عندما تمثل أكبر مما هي عند الرجل.

كما لا يفوتنا أيضا ممارسة "التمرينات الهوائية" تحقق للمرأة فوائد جمة أبرزها الرشاقة ونضارة البشرة والوقاية من الأمراض ، لهذا فقد اتجهت دراسات وبحوث علوم الرياضة والتربية البدنية على التأكيد على أن إتباع برنامج الحمية الغذائية لاينفع لوحده ، بل يجب أن يصاحبه نشاط بدني مختار مثل التمرينات الهوائية مثلا التي أصبحت من أكثر الرياضات شيوعا ورغبة من قبل كل الأعمار والأجناس ، لاسيما أنها تترك نوع من الترفيه والرياضة في أن واحد في نظام حركي مشوق ومبهج هذا فضلا عن أنها تترك آثار إيجابية للتقليل من السمنة والوزن الزائد ، كذلك الخروج من حالات الاضطرابات النفسية والاكنتاب وشتى الضغوطات التي تعاني منها المرأة فقد أوصت كافة الدراسات مع فترة استمرارية طويلة للتدريبات الرياضية تسمح بإحداث مجموعة من التكييفات في وزن ومؤشر كتلة الجسم ، لذا سوف نتطرق في بحثنا هذا إلى دراسة "اقتراح برنامج تدريبي لانقاص الوزن لدى نساء بالقاعة الرياضية للنساء بالوادي.

وانطلاقا من هذه المعطيات قسمنا بحثنا إلى ثلاث جوانب : جانب تمهيدي و جانب نظري

وجانب تطبيقي.

المقدمة

الذي قدم فيه إحاطة شاملة بموضوع البحث من إشكالية متمثلة في : تساؤل عام متفرع منه تساؤلات جزئية وكذلك فرضية عامة يتفرع منها فرصيات جزئية ، بالإضافة إلى ذلك فقد تطرقنا إلى أسباب اختيار موضوع البحث أهدافه وأهميته ، وصولاً إلى تحديد المصطلحات والمفاهيم الخاصة بموضوع البحث منتهياً بالدراسات المشابهة والتعليق عليها ومدى الاستفادة منها.

الجانب النظري : يحتوي على فصلين كالتالي :

الفصل الأول : برنامج التدريبي

الفصل الثاني : السمنة.

الجانب التطبيقي : يحتوي على ثلاث فصول كالتالي :

الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة التي تحتوي على منهجية البحث ومتغيرات البحث والعينة وطريقة اختيارها وكذا الأدوات المستعملة والوسائل الاحصائية والإطار الزمني والمكاني للعينة .

الفصل الرابع : عرض وتحليل النتائج.

الفصل الخامس : تفسير ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات المفروضة والاستنتاج العام ، التوصيات والإقتراحات.

الجانب التمهيدي

1-الإشكالية :

لقد صنع الانسان آلة واعتمد عليها حتى أصبح أسيرا لهيمنتها ولذلك فإن أغلبنا ينجز احتياجاته اليومية الضرورية بأقل جهد ممكن ، مما أدى إلى فقدان اللياقة الكاملة نتيجة الأسلوب حياتنا الخاملة حيث كلما زادت وسائل الترفيه التكنولوجية والراحة وقلة الأنشطة الحركية (الخمول البدني) بالاضافة للعادات الغذائية الخاطئة ذات السعيرات الحرارية العالية التي تفتقر للقيمة الغذائية ، كلما زادت نسبة التعرض للأمراض من بينها مرض السمنة والتي تعني زيادة نسبة الشحوم عن الحد الطبيعي في الجسم والذي تم تحديده عن طريق مؤشر كتلة الجسم BMI من قبل منظمة الصحة العالمية (خوالدي قطر الندي، 2020)

أصبح مشكلة يعاني منها كثير من الشعوب ولمواجهة هذه المشكلة وللتقليل منها في المجتمعات الصناعية والتقنية المتطورة على المرء الاعتماد على طرق علمية حديثة ومقننة وأهمها البرنامج التدريبي المبني على أسس علمية ومنهجية صحيحة مع ضبط مستوى الحمل التدريبي بالتمارين الرياضية .(محمد أحمد ليلي، 2018)

حيث تعتبر هذه التمارينات مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف إلى تشكيل الجسم وبناءه وتنمية مختلف قدراته الحركية (ساهرة حنابولص، 2014، صفحة 77)

حيث تعتبر العلاج الوقائي الأقل تكلفة في العالم ، أصبحت تمثل دورا هاما وشهدت انتشارا كبيرا في الوسط النسائي ، وكذلك الحماية الغذائية حيث أن السلوك الغذائي السليم هو طريق أمن

الجانب التمهيدي

للصحة السليمة ، ويلاحظ تراكم الدهون عند النساء أكثر من الرجال وهناك زيادة تدريجية في كمية الدهون كلما تقدم الانسان في العمر وذلك كله بسبب قلة الحركة.

والسبب الرئيسي الذي يدفع المرأة لممارسة هذا النوع من التمارين الرياضية هو التخفيف من نسبة الدهون والتقليل من وزنها من أجل تفادي مرض السمنة وتمتعها بجسم صحي وجسم رشيق واكتسابها القوام الجيد .

هذا مايدفع المرأة للتوجه إلى قاعات اللياقة البدنية والرشاقة ومع فترة استمرارية طويلة في الممارسة واتباع الحمية الغذائية الصحية ، تسمح باحداث مجموعة من

التكيفات كالتخفيض من وزن ودهن الجسم للتقليل من ظاهرة السمنة(خوالدي قطر الندى،

(2020)

وكذلك تساعدهم على قضاء حاجياتها اليومية ، والجاني الترفيهي والنفسي حيث يشعر الشخص

الممارس بالراحة والاسترخاء بعد ممارسة التمارينات الرياضية ويطلق الجسم مادة كيميائية تسمى الأندروفين الذي يحسن المزاج .

ومن هنا تبلورت مشكلة البحث :

-هل يساهم البرنامج التدريبي المقترح في انقاص الوزن لدى النساء للقاعة الرياضية بالوادي ؟

2-فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة :

-يساهم البرنامج التدريبي المقترح في انقاص الوزن لدى النساء للقاعة الرياضية بالوادي.

3-أهداف البحث :

-الوقوف على مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين للتخفيف من السمنة.

4-أهمية البحث :

-من دوافع أهمية البحث المساهمة في نشر الممارسة الرياضية والوعي الصحي خاصة لدى فئة النساء بالإضافة الى معرفة مدى أهمية خفض وزن الجسم للحصول على الصحة الجيدة وكذلك الرفع من المستوى الفكري عند المرأة والارتقاء بمكانتها في المجتمع والوسط العائلي وتحفيزهن لممارسة التمارينات الرياضية باعتبار أن ظاهرة السمنة أصبحت ناقوس خطر على المجتمع خاصة الفئة النسوية.

5-أسباب إختيار الموضوع :

-الرغبة والميول في تناول هذا الموضوع والتعرف على دور تمارينات الرياضية في خفض الوزن.

-تقديم اضافة علمية وأكاديمية للدراسية الأخرى للتقليل من ظاهرة السمنة.

-من دوافع عمل الباحثة كمدربة لرياضة في القاعات الرياضية .

-باعتبار أن الموضوع قابل للدراسة الميدانية.

-وفرة المراجع والمصادر اللازمة لانجاز البحث.

6. تحديد المصطلحات :

1-6 البرنامج التدريبي :

. يعرفه ماتيفيف: "الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا لإعداد الرياضيين وما يتطلب

ذلك لتنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقيق هذه الخطة للوصول إلى المستوى الرياضي

العالي فالأعلى". (أحمد عبد المنعم شفيق النجار، 2017، صفحة 19)

التعريف الإجرائي: النشاطات التدريبية والطرائق التي تؤدي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التدريبية ،

وتنظم بتسلسل منطقي في غضون فترة زمنية محددة.

2-6 التمرينات الهوائية:

-هي مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف إلى تشكيل الجسم وبنائه وتنمية مختلف

قدراته الحركية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي. (ساهرة حنابولص،

2014، صفحة 77)

التعريف الإجرائي : هي عبارة عن مجموعة من الحركات الرياضية المستمرة التي تؤدي في وجود

الأكسجين لفترة زمنية وتكون مرفقة بإيقاع موسيقي.

3-6 السمنة :

لغة: السمنة في معجم لسان العرب السمن هو نقيض الهزال والسمن خلاف المهزول وقد سميت سمن

، فهو سمين أو بدين. (إبن منظور، صفحة 73)

إصطلاحا: السمنة هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه وهذا التراكم ناتج عن

عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة

في الجسم. (بن هاني زين العابدين و الوديان محمود عقل وآخرون، 2016، صفحة 99)

التعريف الإجرائي : هي الزيادة المفرطة لوزن الجسم عن الوزن المثالي نتيجة لتراكم الدهون.

7-الدراسات السابقة والمشابهة :

دراسة منى طالب ثابت 2002 بعنوان : أثر المناهج العلمي المقرر لمادة الأيروبيك على خفض نسبة الشحوم ووزن الجسم.وهي رسالة ماجستير. حيث هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير برنامج الأيروبيك المقرر في خفض نسبة الشحوم ووزن الجسم لدى طالبات المرحلة الرابعة لاختصاص الأيروبيك مقارنة بالتخصصات الأخرى ، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة الدراسة على عينة قوامها 18 طالبة ، حيث تم إختيار 9 طالبات من اختصاص كرة الطائرة (المرحلة الرابعة) ويمثلون مجموعة تجريبية معتمدة على الاختبارات كأداة لجمع البيانات وقد أسفرت النتائج على مايلي :

-وجود أثر ايجابي لمنج مادة الأيروبيك المقرر في خفض نسبة الشحوم وعدم تأثير المناهج على وزن الجسم مع تصور مناهج التخصصات الأخرى وخصوصا الطبيعة الغير أوكسيجينية للتمارينات الأوكسيجينية المؤثر بشكل فعال على صحة جهاز القلب والدوران والرئتين.

دراسة هاشم عدنان الكيلاني 2009 بعنوان : أثر النشاط البدني على مستوى السمنة واللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع والخامس وهي دراسة بكلية التربية قسم الرياضة جامعة السلطان

قابوس مسقط - سلطنة عمان

الجانب التمهيدي

-حيث هدفت الدراسة تحديد أثنى النشاط البدني على مستوى السمنة واللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع والخامس ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 28 طالب و طالبة تم إختيارهم قبل وبعد الإشتراك في برنامج للنشاط البدني لمدة 10أسابيع في قياسات كتلة الجسم وتمارين البطن وتمارين القرفصاء والصعود والهبوط ومجموع طيات الجلد (الدهون) حيث إستخدم المنهج التجريبي و معتمدة على الاختبارات كأداة لجمع البيانات .

-حيث أظهرت النتائج :

-وجود أثر إيجابي للنشاط البدني على متغيرات الدراسة.

-تحقيق نتائج مثالية مطبقة ميدانيا على عينة البحث.

دراسة هويدا الصادق عطا الله محمد 2011 بعنوان : أثر برنامج مقترح للتمارين الهوائية لانقاص

الوزن للسيدات من سنة (35-45 سنة) وهي رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير بجامعة

السودان

-حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من التمارينات الهوائية

على بعض المتغيرات الجسمية وزن الجسم - وزن الدهون والمحيطات الجسمية (كمحيط الصدر -

محيط الوسط - محيط الكتفين - محيط الأرداف - محيط المقعدة - محيط العضد) ، حيث استخدمت

المنهج التجريبي وفق أحد تصميماته الأساسية المسمى بالقياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة

نظرا لملائمة وطبيعة الرسالة على عينة قصدية 16 سيدة من سيدات مشاركات في المركز الرياضي بنادي

الجانب التمهيدي

الشرطة بيري بالخرطوم واستخدمت الاختبارات كأداة لجمع البيانات وقد اسفرت الدراسة على النتائج التالية :

-اسهام البرنامج المقترح في انقاص الوزن وانقاص نسبة الشحوم في الجسم من خلال نتائجه الايجابية بوجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي ونتائجه الايجابية بوجود فروق ذات دلالة احصائية في قياسات محيط الصدر ومحيط الوسط ومحيط الأرداف والكتفين ومحيط المقعدة ومحيط العضد في انقاص الوزن والقياسات الجسمية المختلفة .

دراسة ماجدة ناجي نصر عبد الحليم ، مها قباري محمود حسن 2014 بعنوان برنامج تدريبي للمشي والجري مع تعديلات غذائية مقترحة وتأثيره في متغيرات الأكسدة والاعتزال للسيدات من (35-45 بنادي سموحة بالاسكندرية).

-حيث هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تدريبي للمشي والجري مع تعديلات غذائية مقترحة للسيدات من 35-45 سنة للتعرف على تأثير البرنامج في بعض متغيرات الأكسدة والاعتزال للسيدات وبعض المتغيرات مرفولوجية والفسولوجية والقدرات

البدنية ، حيث اختارت عينة قوامها 12 سيدة اختيرت بطريقة قصدية واستخدمت المنهج التجريبي والوصفي ذات المجموعة الواحدة لمناسبة طبيعة البحث.

-توصلت النتائج إلى استخدام البرنامج التدريبي للمشي والجري بنظام غذائي ساعد في تحسين متغيرات الأكسدة والاعتزال والمتغيرات البيوكيميائية في الدراسة ، وكذلك المزج بين تدريبات المشي والجري بنظام التدريب المختلط أدى الى تحسين الحالة البدنية ، كما أن له الأثر الإيجابي على المتغيرات

الجانب التمهيدي

المرفولوجية والفسولوجية للتخلص من الشحوم في مناطق (البطن ، الكتف ، العضد ، الورك ، الفخذ) البرنامج الغذائي المعد بدقة والمتوافر كل عناصره جعلت تطبيقه سهلا لدى عينة البحث وبإمكان كل فرد إتباعه.

دراسة ليلي أحمد محمد أحمد 2018 بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات الزومبا المائية لإنقاص الوزن للسيدات بولاية الخرطوم .

-حيث هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات الزومبا المائية لانقاص الوزن ، حيث اختارت عينة قوامها 23 سيدة تم تطبيق البرنامج التدريبي واستخراج النتائج أسبوعيا حتى نهاية البرنامج مع عمل برنامج تغذية مصاحب حسب فصيلة الدم وقد اختيرت بطريقة عمدية واستخدمت المنهج التجريبي لملائمة الدراسة معتمدة على الاختبارات كأداة لجمع البيانات وقد أسفرت نتائج الدراسة على مايلي :

-قد اسهمت ايجابيا في انقاص الوزن ، وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي والبعدي في قياسات الوزن لصالح القياس البعدي.

دراسة نشوة جبارة الله دراج جبارة الله 2008 بعنوان: أثر برنامج تدريبي بمصاحبة الموسيقى وبدونها على انقاص الوزن للسيدات سن 25-30 سنة بصالة دار الشرطة.

-حيث هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير الطريقتين أفضل على انقاص الوزن لدى السيدات حيث اختارت عينة بطريقة عمدية ، حيث المجموعات المتدربة في الحالة 3

الجانب التمهيدي

مجموعات في اليوم تم اختيار المجموعة الأولى والثانية منها مستخدمة كذلك المنهج التجريبي معتمدة على الاختبارات كأداة لجمع البيانات.

- حيث توصلت النتائج إلى :

- يوجد تأثير لقياسات قبيلية وبعديّة في البرامج المقترحة لانقاص الوزن .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين البرنامج باستخدام الموسيقى وبدون مصاحبة الموسيقى .

- للموسيقى أثر كبير في تحسين المزاج والحالة النفسية مما يؤدي الى ممارسة الموسيقى بأحسن صورة.

دراسة خوالدي قطر الندي 2020 بعنوان : فعالية تطبيق برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمارينات

الهوائية والزومبا للتقليل من السمنة لدى النساء (فئة 35-45 سنة) وهي رسالة مقدمة لنيل شهادة

الماستر بجامعة ام البواقي -الجزائر- بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

-حيث هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فعالية البرنامج المقترح بأسلوب التمرينات الهوائية والزومبا

لخفض من وزن الجسم ، حيث اختارت عينة قوامها 11 ممارسات لرياضة الأيروبيك والزومبا من نساء

مدينة أم البواقي اختيرت بطريقة عمدية ، حيث استخدمت المنهج التجريبي معتمدة على الاختبارات

كأداة لجمع البيانات وقد أسفرت نتائج الدراسة على :

-تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض محيطات الجسم المتمثلة في (الصدر ، العضد ، الورك ،

الحوض ، الفخذ ، السمانة)وهذا راجع للتمارين الهوائية والرقص الهوائي (الزومبا) التي هي من أكثر

الجانب التمهيدي

الطرق فعالية في خفض نسبة الدهون الموجودة في محيطات الجسم مما يكسب المظهر الجميل ونقص فرص الاصابة بالمرض.

-أدى البرنامج التدريبي المقترح واتباع الحمية الغذائية المتوازنة الى تحقيق نتائج مثالية تثبت صحة الفرضيات المقترحة والمطبقة ميدانيا على عينة البحث للتقليل من ظاهرة السمنة لدى النساء للفئة العمرية

-التعليق على الدراسات المشابهة :

-ان الدراسات المتعلقة بموضوع المتعلقة بموضوع البحث جاءت متنوعة ومختلفة سواء فيما يخص نوع البرامج التدريبية المقترحة أو المنهج المتبع أو العينة من حيث السن ، واتفقت في نوع الرياضة الممارسة وهي التمرينات الهوائية (الأيروبيك).

-حيث أغلبية الدراسات طبقت على عينة من النساء ، هذا ماساعد الطالبة في التحكم وضبط البرنامج التدريبي المقترح الخاص بموضوع البحث .

-المجال الزمني : أجريت هذه الدراسات ما بين (2002-2020) .

-الهدف :

-توجد بعض الدراسات هدفت الى معرفة تأثير برامج تدريبية باستخدام التمرينات الرياضية الهوائية على خفض وزن الجسم (دراسة منى طالب ثابت 2002 . دراسة هاشم عدنان الكيلاني 2009 . دراسة هويدا الصادق عطا الله محمد 2011 مدراسة خوالدي قطر الندى 2020) ، أما بعض الدراسات

الجانب التمهيدي

الأخرى فقد هدفت إلى معرفة تأثير البرامج التدريبية بأسلوب التمارينات الايقاعية على التقليل من السمنة.(دراسة نشوة جبار الله دراج الله 2018 . دراسة ليلي أحمد محمد أحمد 2018. دراسة

ماجدة ناجي نصر عبد الحليم . مها قباري محمود حسن 2014)

-ومن خلال هذه الدراسات المختلفة فإننا نلاحظ أن لها اتصال مباشر مع دراستنا لذلك استعملنا بعض نتائجها كمراجع ومصادر للتعلم في موضوع البحث والوصول الى نتائج أكثر دقة ومصداقية ، وهذا باستغلال النتائج و الأهداف التي قام بها الباحثون مما أفادتنا في معرفة كيفية تحليل وتفسير النتائج ، وقد ساعدتنا في تحديد المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات بالاضافة الى كل هذا اثراء الرصيد المعرفي من خلال الجانب النظري وكل مايتعلق بالقياسات الجسمية (الوزن) وكيفية اجراء الاختبارات بطريقة صحيحة ، إذ أن كل بحث يكون منطلق لبحث آخر من خلال الخلفية النظرية والنتائج المتحصل عليها ، وهكذا كانت الدراسات المعروضة بالنسبة لموضوعنا الذي بدوره سيكون ركيزة لبحوث أخرى تأتي بعده.

الجانب النظري

الفصل الأول

البرنامج التدريبي

تمهيد :

لقد تطور علم التدريب الرياضي بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحني جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة ، وكذلك القدرات البدنية ، مما يتطلب أداء أكثر تعقيدا وتطرا و أصبح إتباع كل ماهو جديد في علم التدريب الرياضي ضروري لا بد من الأخذ به عند التخطيط ووضع البرامج الخاصة بها حيث تعد ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية بما فيها الهوائية ضرورة وحاجة ملحة كما هي عند الرجل لما لها تأثيرات عليها بحيث تحقق للمرأة فوائد جمة أبرزها الرشاقة والقوام السليم كما تساعد على المحافظة على وزن المرأة وتقليل نسبة الشحوم بجسمها.

1- ماهية البرامج:

عرفه وليامس بأنه: " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صبغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها. (عبد الحميد الشرف، ، 2002، ص 72)

2- ماهية التدريب:

هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس و المبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي و التربوي و التي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، و القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة.

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي . (مفتى ابراهيم حماد 2001 ص52)

3- مفهوم البرنامج التدريبي :

البرنامج بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوبة تنفيذها حيث يراعي ميعاد لبدئ وانتهاء هذه العملة وفق زمن و هدف واضح.

و البرنامج بصفة عامة أحد عناصر عملية التخطيط لتحقيق هدف الخطة الموضوعة و لكي نتفهم البرنامج و التخطيط في المجال الرياضي و قبل أن نوضح هذه العلاقة لابد أن نتفهم كل جزئية من هذه العلاقة علي حده ، فالخطة كما يعرفها " عبد الحميد شرف " أنها إطار عام يحدد المعالم الرئيسية لأي مشروع ، حيث تمثل الركيزة الأساسية له بحيث يتضح منها المطلوب تنفيذ ، علي أن يكون لها أهداف واضحة المعالم ، أما " عبد الكريم درويش " فيرى أن الخطة تعني " مجموعة القرارات التي تحدد الإطار العام لمشروع معين مصحوبة بأهداف محددة ، و أسلوب تنفيذي مناسب و إطار زمني عام. (د. امر الله البساطي، 1990، ص 99).

4- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم و بناء برامج التدريب
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب
- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية .
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد و التطوير و التنوع المستمر في طرق و أساليب التدريب و الذي يستفيد من الخبرات الأجنبية .
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص و طبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج

- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

5- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح :

- أن يراع احتياجات و اهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم : "ناشئين، متقدمين، مستوى عال".
- يعتبر البرنامج جزءا مكتملا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تنمية و تطوير قدرات اللاعبين
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين و مواهبهم المختلفة .

- يمكن تنفيذه واقعيًا وفق الإمكانيات و التسهيلات المتاحة. - يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.

- يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرب و يبين قدراته و معارفه العامة و الخاصة و مدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر من التقنية الحديثة . (يحي السيد الحاوي 2002 ص106)

1-6- خطوات تصميم برنامج رياضي:

لتصميم برنامج حلالي مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية :

1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.

2- الهدف و الأهداف الإجرائية .

3- محتوى البرنامج

4 -تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

5 -تنفيذ البرنامج.

6 - الأدوات المستخدمة في البرنامج.

7 -تقويم البرنامج.

7- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الاحتياطات و الإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء

أو المعاقين ويتفق على أغلبها العلماء و هي :

• ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج :

لكي يؤتي البرنامج ثماره و لكي تتحد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة و يتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة و يتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج

الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين :

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة .

• مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس اثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد. (عبد الحميد شرف 2002 ص 60 61)

مراعاة التغذية المناسبة و الراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط و العلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف و معرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيح الذي يتناسب وحجم و نوعية النشاط الرياضي.

تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكييف الجسم الحمل المؤقت" قابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظار فيه يقلل من مستواه إذن لابد إن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.

• تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:

لابد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب و لما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فانه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، ولذلك فان الإسراع الغير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف. (عبد الحميد شرف 2002 ص 60 61)

1-8- خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية التي تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة، وتتلخص هذه الخصائص في ما يلي :

- يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد إلى اعلي المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقا لاستعدادات الفرد وإمكانياته التي تختلف من فرد إلى آخر ويتحقق ذلك عمليا من خلال ثلاث مبادئ أساسية تشمل:

1 - مبدأ الفروق الفردية : للوصول إلى الحد القصي للنتائج الرياضية حيث لا يمكن إن الأفراد إلى مستوى موحد للانجاز الرياضي، وليس لا يمكن إن يصل جميع يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للانجاز الرياضي، وليس دائما استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الانجاز الرياضي لكل الرياضيين فهناك فروق فردية تحدد لحد القصي الممكن تحقيقه لكل منهم.

2 - مبدأ الزيادة التخصصية : لا يمكن تحقيق الحد الاقصي للانجازات الرياضية في اتجاهات متعددة ، وذلك فانه كلما ارتفع مستوى الانجاز الرياضي زاد الاتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق

3- مبدأ الزيادة الفردية - ويقصد بذلك إن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته لفريق متكامل ويعني ذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي ووضع البرامج التدريبية و التوجيهية نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكانياته الفردية. (إبقاوي مهدي، العايب بشير 2005 2006 ص 80).

2- الطاقة

2-1 أنظمة إنتاج الطاقة :

"لقد أصبح المدخل الحديث لتنمية كفاءة الجسم الوظيفية من مرتكزات برامج التدريب لتنمية أنظمة إنتاج الطاقة ، إذ لا يمكن تحقيق أهداف العملية التدريبية إذا ما تمت بعيدة عن تطبيقات هذه الأنظمة ، كما لا يمكن أن يتطور مستوى الرياضي ما لم توجه برامج التدريب لتنمية هذه الأنظمة التي يعتمد عليها خلال المنافسة ، فإنتاج الطاقة عملية ضرورية للانقباض العضلي ، ومن دون إنتاج الطاقة لن يكون هناك انقباض عضلي ومن ثم فلن تكون هناك حركة أو أداء رياضي ". (عبد الفتاح 1997 ص 30)

لذلك يعد موضوع الطاقة من أهم الموضوعات العملية في مجال التدريب الرياضي نظراً لارتباط الطاقة بحركات الجسم في النشاط الرياضي.

ولغرض تطوير البرامج التدريبية مع استغلال أقصى طاقة لدى الرياضي على المدرب أن يعرف أنظمة إنتاج الطاقة التي تعتمد عليها الفعالية الرياضية، ولمكي نفهم الطريقة أو الوسيلة التي تفي بها البرامج التدريبية المختلفة، يكون من الضروري فهم ماهية أنظمة إنتاج الطاقة.

إن الغذاء هو مصدر الطاقة التي يحصل عليها الجسم ، والذي يتحول إلى طاقة كيميائية ، ثم ميكانيكية تخزن في الجسم " وتتحرر ذه الطاقة باستخدامها في الانقباض العضلي من خلال المركب والذي بانشطاره تنتج الطاقة". (عبد الفتاح 1997 ص 215)

لذلك تعد مادة ال ATP وهي رمز ل { الأدينوزين ثلاثي الفوسفات } وهو المصدر الرئيس للطاقة ، أحد المركبات الغنية بالطاقة الموجودة في الخلايا العضلية.

ومن المعروف أن هناك أنظمة متعددة لإنتاج الطاقة ، وإن هذه الأنظمة تختلف فيما بينها تبعاً لاعتمادها على الأوكسجين أو عدم اعتمادها عليه ، وهي تتكون مما يأتي :

- النظام اللاهوائي اللاليني (النظام الفوسفاجيني ATP-PC).
- النظام اللاهوائي الليني (نظام حامض اللينيك LA).
- النظام الهوائي (النظام الأوكسجيني O₂).

وسنوجز القول في الأنظمة اللاهوائية في حين سنفصل القول في النظام الهوائي لأهميته في هذه الدراسة.

2-2 النظام اللاهوائي اللا ليني (النظام الفوسفاجيني ATP-PC) :

يعد هذا النظام أسرع الأنظمة في إنتاج الطاقة ، وهو المسؤول عن إنتاج الطاقة للأنشطة البدنية التي تؤدي بسرعة شبه قصوى إلى قصوى " ان الكمية الكلية لمخزون في ATP و PC العضلة قليلة جدا وتقدر بحوالي (0.3) مليون في السيدات و (0.6) مليون في الرجال ولذلك فان الطاقة الناتجة من هذا النظام تعد طاقة محدودة ". (عبد الفتاح 1997 ص 304)

و ان هذه الكمية " تكفي لعدد من الانقباضات العضلية القصوى في زمن قدره من (10-5) ثواني، غير ان القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة انتاج الطاقة اكثر من وفرتها ". (كمال درويش 1998 ص 30)

ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون ال(ATP - PC) في العضلة قليل جداً مما يحد من إنتاجية الطاقة بوساطة هذا النظام . (ملحم عائد فضل 1998 ص 304)

إن النظام الفوسفاجيني يعتمد في جوهره على إعادة بناء ال(ATP) عن طريق مادة كيميائية مخزونة بالعضلة تسمى الفسفوكرياتين (PC). (عبد الفتاح ابو العلاء 1997 ص 31)

عند الانتقال من حالة الراحة النسبية الى حالة نشاط عضلي فتزداد حاجة الأعضاء للأوكسجين عدة اضعاف ، هذه الحاجة لكمية كبيرة من الأوكسجين لا يمكن تجهيزها فوراً اذ ان تجهيز هذه الكمية يحتاج وقت معين لغرض تقوية التنفس والدورة الدموية وبالتالي إيصال الدم الغني بالأوكسجين للعضلات التي تؤدي النشاط". (المرعب صفاء 1999 ص 46)

ولابد من الإشارة إلى أن الانتظام في التدريب اللاهوائي (الفوسفاجيني) في حالة عدم توافر الأوكسجين يزيد مخزون العضلة من مصادر الطاقة اللاهوائية وهي مخزون ال(ATP) وال(PC) ، فضلا عن تحسين نشاط الأنزيمات التي تساعد في إنتاج هذا النوع من الطاقة. (عثمان محمد 1990 ص 24)

❖ مميزات النظام:

● لا يعتمد على توفر الأوكسجين وبالتالي عدم اعتماده على عمل الرئتين في عملية

التبادل الغازي وعمل القلب في دفعه للدم وعمل الأوعية الدموية في نقلها للدم.

- يحدث التفاعل في السايٲوبلازم ، منطقة عمل الخيوط البروتينية الانقباضية (المايوسين والاكٲين).
- ٲخزن العضلات كل من الـ (PCATP) بطريقتة مباشرة ومن الجدير بالذكر ان بعد الانتهاء من الجهد (التمرين) يتم إعادة خزن (بناء) المركبات الفوسفاتية (ATP و PC) في العضلات.

خلاصة :

من خلال مما سبق تتجلى لنا الأهمية البالغة للتدريب الرياضي عامة ورياضة خاصة التي تعمل على رفع اللياقة البدنية وتحسين أجهزة الجسم و الأعضاء الحيوية بالإضافة للجانب النفسي والذهني لدى النساء باتباعهن لوحدات تدريبية خاصة للوصول لبناء جسم متكامل وصحي ورشيق.

الفصل الثاني السمنة

تمهيد :

تعد السمنة من أهم أمراض العصر الحالي والمنتشرة حاليا ومن أخطر المشاكل التي تواجه البشرية ويشكو منها الصغير والكبير ، شبابا أو كهولا والتي لها آثار سلبية على الجوانب الصحية والوظيفية من حيث تأثيرها على الشكل والمظهر الخارجي للجسم وهذا ماستطرق له في هذا الفصل من تعريف السمنة و أعراضها و أسبابها و كيفية علاجها .

1-تعريف السمنة :

هي زيادة غير طبيعية في كمية دهون الجسم تؤدي إلى نتائج غير صحية وامراض مزمنة و لتحديد زيادة الوزن بشكل دقيق يعتمد على مقياس يدعى مؤشر كتلة الجسم وهو نسبة الوزن الى سطح الجسم، فعندما يكون هذا المؤشر بين 3.025 كغم/م² لشخص ما ، فإنه يعاني من زيادة في الوزن ، و عند ما يكون أكثر من 30 كغم/م² فإنه يعاني من السمنة على أن هذا الرقم قد يختلف من فرد لأخر.(نايف

مقضي الجبور ، صبحي أحمد قبلان، 2012، صفحة 82)

2-زيادة الوزن :

ترتبط في بعض الاحيان بمواصفات الجسم من حيث عرض الكتفين وحجم العظام وبالنسبة للرياضيين تكون أوزانهم أعلى من المعدل الطبيعي ، بالرغم من انخفاض نسبة الدهون ويعلل ذلك لزيادة حجم العضلات في الجسم مثال : لاعب كرة القدم الأمريكية يزيد وزنه عن 100 كيلوغرام بالرغم من أن نسبة الدهون في جسمه تشكل 8% في الوزن الكلي للجسم. (صبحي أحمد قبلان ، نايف مقصي

الجبور، 2010، صفحة 91)

3-العوامل المساعدة في التحكم بالسمنة :

-الرغبة والدافع.

-الوعي الغذائي.

-تعديل السلوك الغذائي (نأكل لنعيش).

-ممارسة النشاط الرياضي (التمارين الهوائية ، تدريب القوة).

-البيئة المساعدة. (نشوان عبد الله، 2014، صفحة 50)

4- مضاعفات السمنة :

-السمنة مرض خطير جدا وهي تحدث نتيجة تناول الأفراد سعرات حرارية عالية أكثر من حاجة الجسم اليومية وعدم القيام بنشاط رياضي مخطط له و بانتظام واتباع نظام غذائي متوازن ولا بد من الانتباه الى المضاعفات الخطيرة للسمنة عامة على كل أعضاء الجسم فهي مشكلة على جهاز الدورة الدموية والقلب والجهاز التنفسي وعلى العظام والمفاصل حيث أنها عامل رئيسي في اضعاف العظام والتهاب المفاصل وعلى ضغط الدم وزيادة الكوليسترول والى جانب تشوه الطابع العام لقوام الجسم وفقدان الشخص العنصر الجمالي وزيادة الاصابة بالسكري وهي ضربة موجعة الى العمود الفقري محدثة السمنة حالات الانزلاق الغضروفي.(زعبلاوي ، أحمد صبين، 2014، صفحة

(50)

5- أعراض السمنة :

زيادة وزن الجسم وزيادة الحجم مما يجعل الحركة محدودة وصعبة وبالتالي قبل النشاط وزيادة الوزن بإطرء مع استرخاء العضلات وضعف تغذيتها خاصة الصدر والبطن بتراكم الشحوم عليها ،

ويلاحظ أن البناء فيتميز بأن :

-يلاحظ بإرادة ذهنية ونسيان .

-كثرة التعرض للأمراض الحادة .

-مرض السكر البولي .

-حصوات المرارة .

-تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم .

-تعرض الجلد للأكزيما . (زكي محمد محمد حسن، 2010، صفحة 450)

6- أنواع السمنة :

وتتضاعف زيادة تضخم الخلية من الميلاد وحتى مرحلة البلوغ 4-5 مرات وبناء ذلك يجب أن

نفرق بين نوعين من السمنة:

● سمنة الطفولة

● سمنة البلوغ

وتتضاعف سمنة الطفولة أكثر صعوبة نظرا لزيادة النسيج الدهني على حساب كل من تضخم الخلية و عند الخلايا الدهنية ، ولذلك يظل حوالي 80% من الأطفال المصابين بالسمنة على حالاتهم حتى بعد البلوغ ، ومن هنا تبرز أهمية الاهتمام بالوقاية من السمنة منذ الطفولة باعتبار أن هذه الفترة تعتبر من أكثر الفترات الحساسة للإصابة بالسمنة حيث قد يساعد ذلك في الحد من الزيادة الكبيرة في عدد الخلايا الدهنية خلال هذه الفترة من النمو ، وذلك بفضل البدء بتعويد الأطفال على ممارسة الرياضة وتنظيم الغذاء والمحافظة على تركيب الجسم السليم ، أما حدوث السمنة للبالغين فتكون غالبا على حساب زيادة حجم الخلايا الدهنية وليس عددها وبذلك يمكن الحصول على النتائج ايجابية أفضل عن طريق تنظيم التغذية مع برنامج رياضي جيد يؤدي إلى تقليل حجم خلايا الدهنية .

ويضيف "برونل 1988" بعدا جديدا لموضوع السمنة يرتبط بمناطق توزيع الدهون في الإنسان ، وهو يفرق بين نوعين من السمنة تبعا لتوزيع الدهون هما :

1-6 سمنة الجزء العلوي للجسم :

ويطلق عليها إسم السمنة الذكورية حيث أنه غالبا ما يتميز بها سمنة الرجال ، وفيها يلاحظ زيادة نسبة توزيع الدهون بمنطقة البطن بصفة عامة ، وهذا النوع من السمنة يعتبر خطرا على الصحة .

2-6 سمنة الجزء السفلي للجسم :

ويطلق عليها اسم السمنة الأنثوية وذلك لزيادة انتشارها بين السيدات وهي تعني زيادة نسبة توزيع الدهون في مناطق أسفل الجذع.

وقد استخدم "أدثول وآخرون 1978" التصوير الفوتوغرافي كوسيلة لتحديد نوعية الدهون في مناطق الجسم و زيادة على النوعية الرئيسية لتوزيع الدهون بالجسم. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد، 1994، صفحة 38،39)

7-أسباب السمنة :

تعرف البدانة بأنها زيادة وزن الجسم عن الوزن المثالي بأكثر من 20% وأسبابها عديدة منها :
أ-النمط الغذائي : حيث أنه من المؤكد أن التهام الغذاء بسرعات حرارية جد عالية مع عدم صرف هذه السرعات يؤدي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان ، بأن الدهون لها كفاءة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل في أنسجة الجسم الدهنية وأفضل مثال على ذلك انتشار مايسمى

بالوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية في الدول الغربية ودول أخرى أدت إلى انتشار السمنة والأمراض المصاحبة لها في أجزاء كثيرة من العالم .

ب-قلة النشاط والحركة: من المعروف أن السمنة نادرة الحدوث في الأشخاص الذين تتطلب

أعمالهم النشاط والحركة لها فائدة كبيرة في تحسين صحة الإنسان بصفة عامة ويمكن أن نوجز النشاط والحركة بكلمة واحدة هي الرياضة فقد اشارت الدراسات أن للرياضة دورا في تخفيض نسبة الدهون وجليكوز الدم كما أن لها دورا في نشاط الأنسولين واستقبال أنسجة الجسم له. (أبو العلا أحمد عبد

الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد، 1994، صفحة 39)

ج-العوامل النفسية: تلعب دورا مهما في السمنة فالمرض بالقلق أو الكآبة والاحباط يلجؤون

للأكل لأنهم يجدون فيه بعض التنفيس عن أنفسهم .

د-اختلال في الغدد الصماء: وهو السبب الملائم دائما في حالات السمنة وهي حالة نادرة في

العالم.

هـ-الوراثة: تلعب الوراثة دورا هاما في حدوث السمنة ، فقد يولد الطفل وعنده قابلية للسمنة

وخاصة إذا كان والديه بدنيين ، فقد تثبت الدراسات أن الوراثة تلعب دورا بنسبة 70% والبيئة 30%

كعامل يؤدي إلى السمنة . (صبيحي أحمد قبلان ، نايف مقصي الجبور، 2010، الصفحات 93-

95)

8-الفوائد التي تعود على الصحة من خلال تقليل وزن الحجم وانقاص كمية الدهون الزائدة به :

يحقق انقاص وزن الجسم وتقليل كمية الدهون الزائدة مايلي :

-زيادة معدل حجم الأعمال اليومية التي يمكن أن يقوم بها الشخص في حياته وزيادة كفاءتها.

-نقص فرص الإصابة بالأمراض.

-تحسين المظهر الشخصي.

-تقليل المشكلات الناتجة عن سلبيات مفهوم الذات المرتبطة بالسمنة. (مفتي إبراهيم حماد،

2013، الصفحات 39-40)

9- طرق انقاص الوزن :

مشكلة السمنة ليس من السهل علاجها بمجرد نوعية الفرد "تقليل الطعام وزيادة التمرين" ولكن لا بد أن يستخدم المدخل الشامل لضبط الوزن ، وهذا يعني استخدام مجموعة من الأساليب معا في وقت واحد و أقلها هو استخدام ثلاثة أساليب من التغذية والتمرين وتغيير السلوك، وتستخدم جامعة بنسلفانيا - كلية الطب برنامجا شاملا من خمسة مكونات learn حيث يرمز كل حرف لإحدى الأساليب:

Life Style	أسلوب الحياة
Exercice	التمرين
Attitudes	الموقف
Relationship	العلاقات
Nutrition	التغذية

لقد اتضح أخيرا أنه في الأحوال العادية تعتبر أفضل طريقة لإنقاص الوزن هي المزج بين تنظيم الغذاء و

التدريب و تعديل سلوك الفرد في حياته اليومية بما بغدد زيادة الحركة و تقليل الغذاء و سوف يتم تناول هذه

الطرق كل وعلى حدة فيما يلي:

لقد اتضح أخيراً أنه في الأحوال العادية تعتبر أفضل طريقة لإنقاص الوزن هي المزج بين تنظيم الغذاء و التدريب و تعديل سلوك الفرد في حياته اليومية بما بغدد زيادة الحركة و تقليل الغذاء و سوف يتم تناول هذه الطرق كل وعلى حدة فيما يلي:

1-9-1- النظم الغذائية (الرجيم الغذائي) Diets

كثرت الوصفات الغذائية و نظم الغذاء المختلفة التي تهدف إلى تقليل السعرات الحرارية التي يتناولها الفرد بهدف إنقاص الوزن، وعلى الرغم من أن هناك أنواع كثيرة و متنوعة لهذه النظم إلا أننا سوف نتناول في هذا الجزء أهم تلك النظم وخصائص كل منها.

9-2- أنواع النظم الغذائية:

9-2-1 نظام الصيام المعدل بالبروتين Protien Sparing nodifind Fast

في بعض الحالات الخاصة حينما تبلغ فيه الدهون بالجسم ما يزيد على 50%-40% يستخدم الصيام كوسيلة لتحقيق توازن الطاقة السلبي، ويتم ذلك بالمستشفيات و تحت إشراف الطبي لمدة قد تصل إلى ثلاثة أشهر على الأقل ومن عيوب هذه الطريقة أنها تؤدي إلى فقد كمية كبيرة من بروتين الجسم ومن العضلات بصفة خاصة ويعتمد نظام الصيام المعتدل بالبروتين على تناول البروتين للتغلب على عيوب نظام الصيام و لحماية بروتين الجسم. (د. محمد الحماسي 2007 ص 51)

- مزايا: سرعة فقد الوزن و يعتبر في حد ذاته أحد عيوب هدم الطريقة.
- عيوب: زيادة الأجسام الكيوتية الناتجة عن التمثيل الغذائي لدهون الجسم.

- أضرار الغذاء غير كامل.

- حدوث حالات وفاة نتيجة لنقص البوتاسيوم.

- تأثيرات سلبية على وظائف الكبد و الكلى.

- الجفاف و عدم توازن أملاح الجسم.

9-2-2 نظام الطعام من نوع واحد:

يعتمد هذا النظام على تناول نوعية معينة واحدة من الطعام وبهذه الطريقة لا يستطيع الفرد تناول كمية

كبيرة من نوع واحد فيقل مقدار السرعات الحرارية الداخلية إلى الجسم و الاتجاه نحو توازن الطاقة السلبي ومن

أمثلة ذلك الاعتماد على تناول البيض أوالموز أو التفاح أو غيرها.

● مزايها: يسهل إتباع هذا الأسلوب لما له من تقبل نفسي في بدايته.

● عيوب: نقص عامل الغذاء الكامل.

قد يحدث الملل بسبب عدم تناول الغذاء. د. (محمد الحماسي 2007 ص 51)

9-2-3 نظام الكربوهدرات المنخفضة و الدهون العالية - Migh low carbohydrat

Fat

يعتمد هذا النظام على تناول وجبات غذائية تقل بها نسبة الكربوهدرات بينما ترتفع نسبة الدهون،

وبذلك فإن الفرد لا يستطيع أن يتناول كمية كبيرة من هذه الأغذية نظرا لعدم القدرة على تقبل تناول زيادة

الدهون.

- مزايا: قد يكون هذا النظام مقبولا من الناحية النفسية لاسيما أن فقد الماء من الجسم يكون له تأثير واضح على نقص الوزن المصاحب لذلك فيكون عاملا منسجما للاستمرار في هذا النظام.

● عيوب:

- زيادة الأجسام الكيوتينية.

- زيادة الدهون في الطعام قد تكون ضارة لمرضى القلب و السكر.

- نقص تكامل الغذاء.

-زيادة في مستوى حامض اليوريك بالدم.

- نقص البوتاسيوم الذي له علاقة بتنظيم عمل عضلة القلب.

- حدوث الحمضية.

- تأثيرات سلبية على وظائف الكلى.

- زيادة دهنيات الدم مما يمثل سببا بخطورة الإصابة بأمراض القلب.

9-2-4 نظام الكبروهيدرات المنخفضة و البروتينات العالي -LowCarbohydrat :

Migh Protien

يعتمد هذا النظام على أن تشمل الوجبة الغذائية على كمية أعلى من البروتين مع قلة الكربوهيدرات،

وبذلك تقل السعرات الداخلة للجسم و يتجه توازن الطاقة إلى الاتجاه السلبي:

● مزايا:

يعد من أفضل النظم الغذائية. (د. محمد الحماسي 2007 ص 51)

● عيوب:

- ارتفاع تكلفته المادية يجعل من الصعب استمراره.

9-2-5 نظام الكربوهيدرات المرتفعة مع انخفاض الدهون: Low Fat : High Carbohydrate

يؤدي هذا النظام إلى انخفاض السعرات الحرارية الداخلة إلى الجسم وهو يعتبر أفضل

النظم السابقة على وجه لعموم.

● مزايا: تنوع العناصر الغذائية يساعد على إمكانية الاختيار.

● عيوب: لم يتم تسجيل عيوب لهذا النظام.

و بصفة عامة فإن أفضل النظم الغذائية هي التي لا تتجاهل شروط تكامل الغذاء بجميع عناصره (

الكربوهيدرات، دهون، بروتينات، ماء، أملاح، فيتامينات).

وبذلك تضمن عدم تعرض الجسم لأيه مضاعفات نتيجة فقد القيمة الغذائية و الصحة لأي عنصر من

هذه العناصر ، ويمكن تقليل كمية الطعام بشرط أن تفي هذه الكمية بالحد المناسب من السعرات الحرارية

الأساسية المطلوبة. (عبد الفتاح ابو العلاء 1994 ص 115).

9-3- التأثيرات السلبية للنظم الغذائية:

بالرغم من أن معظم النظم الغذائية تؤدي فعلا إلى نقص الوزن خلال عدة أسابيع إلا أن معظم هذا الوزن المفقود هو عبارة عن ماء الجسم، فإذا ما لاحظنا الأضرار الصحية التي تسبب عنها، فقد يكون ذلك دافعا لعدم اللجوء إليها، والقاعدة تقول أنه من الصعب على الإنسان أن يمتنع عن عمل شيء (الامتناع عن تناول الطعام) إلا أنه من الأسهل أن يعمل شيئا (الرياضة) ومن بين التأثيرات السلبية:

• مرض فقد الشهية العصبي: Anorexia Nervosa :

يقصد بفقد الشهية ذلك المرض الذي غالبا ما تصاب به الفتيات و السيدات بنسبة 90 % و الرجال بنسبة 10 % ذلك في مختلف الطبقات الاجتماعية، ويرجع السبب لحدوث هذا المرض إلى عوامل نفسية ترجع في أساسها إلى الخوف من السمنة ، وهذا الإحساس يبقى مع الشخص حق لو أصبح نحيفا، ومع تطورها المرض يمكن حدوث عدم توازن بسوائل و أملاح الجسم مما يؤدي إلى الجفاف و نقص البوتاسيوم مما قد يتسبب في حدوث الوفاة غير أن الشفاء في هذا المرض يحتاج إلى مهارة و خبرة من الطبيب في تشخيص و علاج مثل هذه الحالة.

• الشره المرضي: Bulimia:

هو عبارة عن حالة مرضية عكس الحالة السابقة حيث يتميز المصاب بزيادة الأكل بشدة غير طبيعي، يلي ذلك التخلص من هذا الطعام بطرده من الجهاز الهضمي عن طريق القي أو مدرات البول، وغالبا ما يصاب بهذا السيدات و الفتيات ويمكن أن يكون حالة مؤقتة، كما يمكن أن يتكرر بعد الشفاء عكس فقد الشهية الذي يعتبر أكثر ثباتا، ونسبة إصابة الفتيات بهذا المرض تكون حوالي 90-95 % بينما تكون

لدى الرجال بنسبة 5-10% فقط، ومعظم حالات الإصابة تكون في نهاية فترة المراهقة أو بداية العشرينات من عمر الشخص. (عبد الفتاح ابو العلاء 1994 ص 116)

9-4- أسلوب النشاط البدني:

النشاط البدني يمكن أن يلعب دورا مهما في تغير معادلة توازن الطاقة في اتجاه التخلص من السرعات الحرارية الزائدة بالجسم واستهلاكها خلال النشاط و الحركة، كما أن للنشاط البدني فوائد صحية كثيرة خلافا لعملية انقاص الوزن إلا أن هناك بعض الجوانب التي قد تكون في بعض الأحيان معوقا للاستمرار في التدريب بالإضافة إلى تعلق بعض الأفراد بضيق الوقت ، و كثرة الأعمال مما لا يوفر لديهم وقتا للتدريب، وسوف نناقش هذه المعوقات ثم نوضح فوائد استخدام النشاط الرياضي لإنقاص الوزن، ومن المفيد دائما أن ننوه إلى أن إنقاص الوزن بطريقة مثالية لا يعتمد على النشاط البدني وحده دون أن يصاحب ذلك عملية تنظيم الغذاء و تعديل سلوك الفرد بما لا يؤثر على زيادة استهلاك السرعات الحرارية و تقليل الوارد منها إلى الجسم. (د. بهاء الدين ، ابراهيم سلامة 2002 ص 114)

9-5- معوقات أسلوب النشاط البدني:

9-5-1- تأثير الرياضة على الشهية للطعام:

اتضح أن النشاط البدني له أهمية لوظائف المخ في السيطرة على التوازن الجدد بين الطاقة المستهلكة و الطاقة المكتسبة خلال الطعام، حيث أن الأفراد المتكاسلون لا يتميزون بمثل هذا التوازن الجيد، فهم يتناولون خلال غذائهم اليومي كمية كبيرة من السرعات الحرارية تفوق ما هم في حاجة إليه فعلا.

غير أن كثيرا من الدراسات، أشارت إلى أن التمرينات العنيفة ذات فترة الدوام المتوسطة و القصيرة ليس لها تأثير على زيادة الشهية و تناول الطعام.

9-5-2- التدريب و السرعات الحرارية المفقودة:

إن السرعات الحرارية المفقودة في النشاط البدني تعتبر قليلة إذا ما قورنت بمدى الجهد الذي يبذل في سبيل تحقيق ذلك فعلى سبيل المثال: لكي يفقد الشخص ما مقداره رطل واحد من الدهن عليه أن يؤدي أحد الأعمال الآتية:

• ممارسة رياضة الجولف لمدة 20 ساعة.

• ممارسة تمرينات عادية متوسطة لمدة 22 ساعة.

• كرة طائرة لمدة 32 ساعة.

وهذا الحجم من الجهد قد يصيب الشخص الذي يرغب في إنقاص الوزن بالإحباط و اليأس و خاصة إذا كان يرغب في التخلص من 20-30 رطلا من وزنه أو أكثر غير أنه يجب دائما الأخذ في عين الاعتبار أن ما تراكم من الدهن خلال سنوات طويلة لا يمكن التخلص من خلال ساعات أو أيام قليلة.

وبالطبع إذا زادت أيام ممارسة النشاط فإنه بالتالي يزيد حجم السرعات الحرارية المستهلكة وتختصر

المدة اللازمة لذلك، وعلى مدار العام الواحد يمكن للشخص أن ينقص من وزنه كمية معقولة من الدهن بصفة

منتظمة وتدريبية. (عبد الفتاح ابو علاء و احمد نصر الدين 1994 ص 120)

9-5-3- فقد الدافعية للنشاط البدني:

لكي يقوم الفرد بأداء نشاط بدني فلا بد أن يكون هناك دافعا قويا، وهناك بعض الأسباب تجعل الشخص أقل دافعية تجاه ممارسة الرياضة و النشاط حيث أن التحجج بضيق الوقت و الانشغال ليس سببا حقيقيا، وقد يمثل العبء البدني الناتج عن زيادة الوزن صعوبة كبيرة في البداية تجاه ممارسة الشخص للنشاط البدني لسرعة إحساسه بالتعب و الألم كما قد السبب للإحساس بالفشل الذي يلاقيه الأفراد المصابون بالسمنة، عدد محاولتهم ممارسة الأنشطة الرياضية مما يشكل لديهم الشعور سلبيا ضد ممارسة الرياضة.

غير أن هذه العوامل جميعها يمكن التغلب عليها إذا ما تم إتباع بعض الخطوات التالية:

1. تنظيم ساعات اليوم ما بين العمل و الراحة.

2. وضع البرنامج التدريبي وتنفيذه بصورة فردية لكل حسب قدراته مع مراعاة الأسس السليمة

لذلك.

3. توضيح الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني و خطورة التكاسل عن ذلك.

9-6- الأثر الصحي لاستخدام النشاط البدني في برامج إنقاص الوزن:

حدد " د. كيلبي بونيل " Kelly Brownell 1988 الفوائد الصحية لممارسة الرياضة بغرض إنقاص

الوزن في النقاط التالية: (عبد الفتاح ابو علاء و احمد نصر الدين 1994 ص 120 121)

9-6-1- النشاط البدني و إنقاص الطاقة المخزونة:

يؤدي النشاط البدني على زيادة إنتاجية الجسم للطاقة اللازمة لحركته على حساب السعرات الحرارية المخزونة بالجسم بعكس النظم الغذائية التي تعتمد على تقليل السعرات الداخلة إلى الجسم عن طريق الطعام، وعادة يكون من الأسهل أن تقول للشخص أفل كذا عن أن تقول له لا تفعل كذا، فالنشاط البدني هو ممارسة عمل ما رغم أنه الأصعب من الناحية النفسية.

9-6-2 الرياضة و تحسين للطعام:

يمكن أن تتحسن شهية الإنسان للطعام إذا انتظم في برنامج رياضي، غير أن عملية التوازن ما يكتسب الإنسان من طاقة وما يفقده خلال التدريب له أهميته في الحفاظ على الوزن كما أن بعض الأشخاص يفضلون ممارسة الرياضة و النشاط البدني في نفس الوقت التي تقودوا فيها على تناول الطعام مما يقلل الشهية لديهم.

9-6-3-النشاط البدني ومقاومة المضاعفات المرضية للسمنة:

للنشاط البدني تأثيرات إيجابية على بعض المؤشرات الصحية المرتبطة بالسمنة مثل: ضغط الدم و مستويات الكوليسترول في الدم و ترتيب الجسم ووظائف الجهاز الدوري التنفسي ، وهذه المشكلات غالبا ما يعرض لها المصابون بالسمنة و بذلك فإن قيمة النشاط البدني في مواجهة مثل هذه الأغراض قد تفوق قيمة لإنقاص الوزن. (محمد حامد 2008 ص 10)

9-6-4-النشاط البدني و تحسين الحالة النفسية:

لوحظ أن الأشخاص الذين حافظوا على استمرارهم في البرامج التدريبية لإنقاص الوزن قد انخفضت لديهم مستويات القلق و الإحباط وزاد مقدار ثقتهم بأنفسهم وتحسنت الحالة المزاجية العامة لهم.

9-6-5- النشاط البدني وزيادة التمثيل الغذائي في الراحة:

يساعد النشاط البدني على زيادة معدل التمثيل الغذائي خلال فترة الراحة و يختلف هذا المعدل عنه بعد التدريب ، وذلك حسب نوعية النشاط من حيث الشدة و فترة الدوام و ذلك على العكس من النظم الغذائية التي تؤدي إلى نقص سريع في معدل التمثيل الغذائي في الراحة بدرجة قد تزيد على 20 %.

9-7- أفضل الطرق في إنقاص الوزن

على الرغم من أن نظم التغذية تعد من الطرق المستخدمة لإنقاص الوزن إلا أن لهذه الطريقة تأثيرها السلبية السابق ذكرها من ناحية تغيير السلوك النفسي و نقص كتلة الجسم العضلية بالإضافة إلى أن الاستمرار لمدة طويلة في الاعتماد على تقليل الغذاء يؤدي إلى الإصابة بأعراض سوء التغذية. (عبد الفتاح ابو علاء و احمد نصر الدين 1994 ص 123)

ومن ناحية أخرى فإن الاعتماد على استخدام النشاط البدني بالرغم من نتائجه الإيجابية العامة على صحة الممارس، إلا أنه إذا ما صوِّح بزيادة تناول الغذاء بكميات كبيرة قد يؤدي إلى تحقيق الأهداف المرجوة ، وعلى ذلك فإن تنظيم التغذية إلى جانب ممارسة النشاط البدني يكون لهما تأثيرهما الأكثر فاعلية على استخدام أي منفصلا على الآخر، غير أنه عند الوصول إلى تحقيق الوزن المستهدف يلاحظ في معظم الأحوال عودة الوزن إلى ما كان عليه وعاداته اليومية من النشاط و الحركة و العمل و النوم و أسلوب تناول الطعام بما يساعد على تحقيق هدف إنقاص الوزن.

ولذلك فإن أفضل طريقة لإنقاص الوزن تتحقق عن طريق الدمج بين ثلاثة عوامل مهمة هي

1. تنظيم التغذية.

2. ممارسة النشاط البدني.

3. تعديل السلوك.

-تأثير التدريب على تركيب الجسم: يمكن للتدريب أن يغير من تركيب الجسم وأن كان الكثير يعتقد أن تأثير التدريب يعتبر محدودا في ذلك غير أن حساب مقدار الطاقة المستهلكة خلال التدريب وحده لا يعطي الصورة الكاملة ، نظرا لأن عملية التمثيل الغذائي تستمر عالية لفترة معينة بعد نهاية التدريب وهذه الطاقة الزائدة يفعلها البعض عند حساب تكاليف الطاقة للأنشطة المختلفة. (أبو العلا عبد الفتاح، 2003، الصفحات 585-586)

❖ تركيب الجسم:

1- مفهوم تركيب الجسم : إن مصطلح تركيب الجسم يشير إلى مجموعة من الأفراد أو العناصر التي تشكل الكل عندما تتزايد مع بعضها البعض ، وهذا يعنيان تركيب الجسم يهتم بتحديد الأجزاء والعناصر التي يتكون منها الكل (الجسم) والطريقة التي تتربط بما تلك الأفراد والعناصر لتشكيل الكل وكذا التنظيم أي يتكون منه هذا الكل و أن تركيب الجسم بشكل عام هو عبارة عن المكونات الدهنية وغير الدهنية في الجسم الإنساني والذي له دوره في تحديد الوزن المثالي. (يوسف لازم كماش ، صالح بشير سعد أبو خبيط، 2013، صفحة 249)

2-ارتباط الحالة الصحية بتركيب الجسم : يرتبط تركيب الجسم بالحالة الصحية العامة لجميع الأفراد ، حيث أن زيادة السمنة أو زيادة النحافة تعني المزيد عن المشكلات الصحية للفرد و انخفاض لياقته البدنية ، فالسمنة تعد مصدرا للعديد من الأمراض ، كارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكر وأمراض

الكلى ، كذلك تؤثر على مفاصل الجسم . (يوسف لازم كماش ، صالح بشير سعد أبو خبيط،
2013، صفحة 259)

3-الفروق الجنسية وتركيب الجسم : في الواضح أن هناك فروقا في تركيب الجسم بين الرجل والمرأة ،
ويبدأ جليا وجود زيادة في نسبة الدهون لدى البنات ، وبعد سن البلوغ يبدو الفتيات أكثر قامة وأثقل
وزنا ، خاصة بالنسبة للهيكل العظمي والعضلات وتتميز الفتيات بأن زيادة نسبة الدهون الكلي لديهن
تكون على حساب الدهن المخزون المتراكم بمنطقة الأرداف والصدر. (أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد
نصر الدين سيد، 2013، صفحة 77)

4-تنمية التركيبي الجسمي : إن المطلوب في التركيب الجسمي هو المحافظة على نسبة منخفضة من
الشحوم في الجسم ، مع زيادة نسبة العضلات أو المحافظة عليها علما بأن عملية خفض الشحوم
تخضع لمعادلة توازن الطاقة بالجسم ، وخفض نسبة الشحوم في الجسم يعتمد على حجم الطاقة
المصروفة وليس في شدة النشاط البدني فزيادة عدد مرات الممارسة ومدتها عامل أساسي في نقص وزن
الجسم. (عماد الدين إحسان عياد، 2014، صفحة 64)

5-مكونات تركيب الجسم : يتكون الجسم عادة من عدة أنسجة مختلفة معظمها أنسجة عظمية
وعظلية ودهنية تشكل أجهزة الجسم المختلفة ، وحيث أن النسيج العظمي يتميز بالثبات تقريبا تحت
تأثير التدريب ، فإن معظم التركيز يكون حول الأنسجة العضلية والدهنية لسرعة تأثيرها وزيادة أو نقصانا
بحركة الإنسان ونشاطه ، وقد أتفق على أن يشمل تركيب الجسم عادة على مكونين أساسيين هما:

أ-دهن الجسم

ب- كتلة الجسم بدون الدهن

أ-دهن الجسم : أشار كل من "ايسمان وأخرون 1995" بأنه تبلغ نسبة الدهون بالجسم مقدار -20

15% لدى الرجال ولدى الإناث 22%-28% وينقسم دهن الجسم إلى قسمين

-**الدهن الأساسي** : يحتاج الإنسان إلى الدهن الأساس من أجل العمليات الفيسيولوجية الأساسية

فبدونه تتدهور صحة الإنسان ، ويوجد هذا النوع من الدهن في نخاع العظام والأنسجة العصبية ، وتبلغ

نسبة هذا الدهن لدى الرجال 12% وإذا قلت النسبة عن ذلك فيعني وجود مشكلات صحية وحالات

مرضية .

-**الدهن المخزون** : تقع أغلبية هذا الدهن تحت الجلد ، وحول الأعضاء الحيوية الرئيسية في الجسم ،

وهو يمثل مخزون الجسم من الطاقة وهو يستخدم كمصدر للطاقة بجسم الإنسان وكمصدر وقائي ضد

البرد والحماية من الصدمات وتبلغ نسبة هذا الدهن لدى الرجال 12% ولدى النساء 15% وهذا النوع

من الدهن هو المستهدف في برنامج التدريب لإنقاص الوزن ونظم التغذية والرجيم. (أبو العلا عبد

الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد، 2013، صفحة 73)

وهذه الدهون لها ثلاث وظائف أساسية :

- تعتبر بمثابة عامل مساعد للطاقة والتي تتطلبها عمليات الأيض.
- تعمل كبطانة ضد الجروح والرضوض والصدمات.
- تعتبر بمثابة عزل للإحتفاظ بدرجة حرارة الجسم

ب- كتلة الجسم بدون دهون : يذكر كل من ايسمان وآخرون 1995 إلى أن المقصود بكتلة الجسم بدون الدهون هي الجزء المتبقي لمكونات الجسم من العظام والأنسجة العضلية وغيرها من كافة أنسجة الجسم فمعددا الانسجة الدهنية ، والنسج العضلي من أكثر أنواع الأنسجة تأثيرا بالتدريب والنشاط الحركي وهو يشمل بالإضافة إلى ذلك نسبة 3 للرجال ، 12 للسيدات الذي يمثل الجزء الأساسي من دهون الجسم التي لا غنى عنها ، وهي تحسب كالآتي :

(يوسف لازم كماش ، صالح بشير سعد أبو خبيط، 2013، الصفحات 262-263)

كتلة الجسم بدون دهون = الوزن الكلي للجسم - وزن الدهن المخزون

6-و

ماهو أكثر تعقيدا ودقة ومن هذه الطرق :

- ❖ طريقة تقدير الوزن المثالي.
- ❖ تقدير السمنة بقياس محيطات الجسم.
- ❖ طريقة قياس سمك ثنايا الجلد والدهن.
- ❖ طريقة قياس وزن الجسم تحت الماء.

وتتعدد الوسائل المستخدمة لتحديد نسبة الدهن فهناك ما هو على درجة عالية من الدقة ومنها ما يحتوي على نسبة كبيرة من الخطأ، ولعله من أفضل الوسائل المستخدمة في التحليل الكيميائي و أيضا وزن الجسم تحت الماء وضغط المواد إلا أن هذه الوسائل وتطبيقها تحتاج إلى امكانيات باهظة الثمن كما لا يمكن تطبيقها على أعداد كبيرة .

وتعتبر سمك ثنايا الجلد أحد الوسائل الهامة التي تحتوي على درجة عالية من الدقة لتقدير نسبة الدهون لما لها من مميزات عدة أهمها: الدقة وسهولة الإجراء وقلة التكاليف. (علاء الدين محمد عليوة وآخرون، 2013، الصفحات 98-99)

-مؤشر كتلة الجسم : هو المقياس المتعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد عن السمنة من النحافة عن الوزن المثالي ، وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله ، وهو حاصل على اعتماد المعهد القومي ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة، ويحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمترا كما يلي : (فاطمة عبد الصالح ، 2013 ، الصفحات 48-49)

$$\text{بالكيلوغرام الوزن} = \frac{\text{الجسم كتلة مؤشر}}{\text{بالمتر الطول}}$$

10 علاقة النشاط الرياضي بالسمنة :

إن الأشخاص الذين يتسمون بالسمنة يبذلون طاقة أقل من الشعرات الحرارية التي يكسبونها وترجع السمنة في السنوات الأخيرة إلى النقص في مستوى النشاط البدني نتيجة التقدم التكنولوجي الذي يسبب قلة الحركة وغير اسلوب حياة الأفراد نحو الخمول والكسل لذلك أصبح النشاط البدني من أكثر الوسائل أهمية لنقص الوزن فالأداء الرياضي يحرق كمية الدهون المخزنة بالجسم وبالتالي تحترق كمية كبيرة من الشعرات الحرارية وبالتالي تستهلك الشحوم وبالتالي ينقص الوزن بالتدرج بالتحكم في كمية الطعام المتناول كذلك اصلاح تشوهات القوام وعدم اجهاد المفاصل الحاملة لوزن الجسم ، تؤثر الرياضة كذلك في قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري والجهاز التنفسي بالاضافة إلى تجنب السمنة و الكثير

من أمراض العصر كأمراض الضغط و السكري والقلب و ألام أسفل الظهر. (صبيحي قبلان ، ناجح ذيابات وآخرون، 2010، صفحة 101)

11-خطوات تثبيت الوزن :

-الزيادة من الأنشطة اليومية استخدام سلالم بدلا من المصعد ، المشي بدلا من استخدام السيارة كلما أمكن ذلك.

-تقليل الاستهلاك اليومي من كم الأطعمة تدريجيا فهذا يساعد على تغيير عادات الطعام بعد ذلك على المدى الطويل وذلك بالأفعال من استهلاك الدهون والسعرات الحرارية.

-تعلم المزيد من محتوى السعرات الحرارية في الأطعمة وطريقة صرفها بالأنشطة الرياضية والجسمانية مثل : الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية والتي تساعد في

بناء أنسجة العضلات ، وتكون ممارسة الرياضة بمعدل ثلاثة أيام في الأسبوع والمدة 20 دقيقة في كل مرة. (عصام الحسنات، 2009، صفحة 40)

خلاصة :

من خلال ماتطرقنا إليه في هذا الفصل وصلنا إلى التعرف على السمنة بأنواعها و أسبابها ومضاعفاتها وعلاقتها بالنشاط الرياضي بالإضافة إلى مكونات التركيب الجسمي والفيتامينات الجسمية لخفض الوزن والعوامل المساعدة في التحكم في السمنة وألية انقاص الوزن.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث الإجراءات

المنهجية والميدانية للدراسة

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة ، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها ، انطلاقا من تنظيم و إعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية ، من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وعينة البحث وانتقاء الوسائل والأدوات الخاصة بموضوع البحث.

1- منهج الدراسة :

يعد المنهج أداة العلم ، وعدته ، ولا سبيل لإحراز تقدم في مجال البحث العلمي بدون منهج صحيح ، فبدون المنهج يتخبط الباحث في سيره ، وقد يضيع ولا يحقق ثمرة أو غاية من بحثه ، وعليه فإن الباحث مجبر على اختيار المنهج المناسب لدراسته ، لأن لكل بحث منهج يسير عليه لدراسة المشكلة ، فمنهج البحث هو طريقة موضوعية يتبعه الباحث لدراسة ظاهرة من الظواهر بقصد تشخيصها وتحديد أبعادها ومعرفة أسبابها وطرق علاجها والوصول إلى نتائج عامة يمكن تطبيقها.

(لحسن عبد الله باشيوة ، نزار عبد المجيد البراوي، 2010، صفحة 156)

ومشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه، اختلاف المنهج يرجع إلى طبيعة المشكلة والإمكانات المتاحة وقد يصل أكثر من منهج في دراسة بحثية معينة ومع ذلك نحدد الظروف المتاحة أو القائمة نوع المنهج المختار وهو المنهج التجريبي.

1-1 التجريب :

هو تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما ، وملاحظة التغيرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها. (عصام حسن الدليمي ، علي عبد الرحيم صالح، 2009، صفحة 305)

-اختيار صحة الفروض.

-الوصول إلى النتيجة المعينة. (بوداود عبد اليمين، 2010، صفحة 17)

2-مجتمع الدراسة :

إذا ما قرر الباحث القيام ببحث ميداني فعليه تحديد مجتمع الذي سيقوم بدراسته تحديدا واضحا ، ومجتمع البحث هو جميع المفردات التي تتوفر فيها الخصائص المطلوب دراستها وقد يتكون مجتمع البحث من أفراد أو جامعات أو منظمات ، وفي كل الأحوال ينبغي ألا يكون مجتمع البحث مبهما . (مبروكة عمر محيريق، 2008، صفحة 153) فقد اختارت الباحثة مجتمع البحث المتكون من مجموع النساء الممارسات لرياضة بقاعة رياضية (قاعة بله لباسي لكمال الاجسام) بولاية الوادي بمجموع (60 امرأة).

3- عينة الدراسة :

إن العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها ، أو هي جزء من مجتمع البحث الذي يتناوله الباحث بالبحث والتحليل بهدف تعميم النتائج التي تحصل عليها من المجتمع الذي سحب منه العينة فهذه العينة يجب أن تمثل المجتمع الأصلي وتحقق أعراض البحث. (حسن علي السعداوي ، سليمان الحاج عكاب الحياي، 2013، صفحة 33)

-ثم اخترنا العينة بالطريقة العمدية وتتكون من 60 ممارسات لتدريب رياضي على عينة من نساء مدينة الوادي.

-وتم اختيار العينة بطريقة السابقة بتوفير الشروط التالية :

✓ الحالة الصحية الجيدة للممارسات.

✓ أن جسمها مناسب (بدن) حتى تسنى لنا تحقيق الهدف.

4- مجالات وحدود الدراسة :

4-1 المجال المكاني للدراسة الميدانية :

يقصد به النطاق الجغرافي التي تجري فيه عينة الدراسة ، حيث تم إجراء الدراسة الميدانية في القاعة الرياضية للنساء قاعة بله لباسي لكمال اجسام ، بولاية بالوادي .

4-2 المجال الزمني للدراسة الميدانية :

يشمل العمل الميداني التجريبي على مرحلتين :

المرحلة الأولى : تتمثل في الدراسة الاستطلاعية والتي بدورها انقسمت الى دراستين:

-تاريخ إجراء الدراسة الاستطلاعية: 25/02/2022

المرحلة الثانية : الدراسة الأساسية امتدت من :

-تاريخ إجراء القياسات القبليّة : 10/03/2022

-تاريخ إجراء القياسات البعدية : 30/03/2022

5- ضبط إجراءات متغيرات الدراسة :

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر المستطاع من جهة ومن جهة أخرى عزل بقية المتغيرات الدراسة على النحو التالي :

5-1 المتغير المستقل :

وهو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقيق من علاقته بالمتغير التابع بموضوع الدراسة.

1-1-5 تحديد المتغير المستقل :

ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا في :

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الرياضية.

2-5 المتغير التابع :

وهو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله. (حسن

أحمد الشافعي ، سوزان أحمد مرسي، 2004، صفحة 75)

1-2-5 تحديد المتغير التابع

:ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في : السمنة (وزن الجسم) .

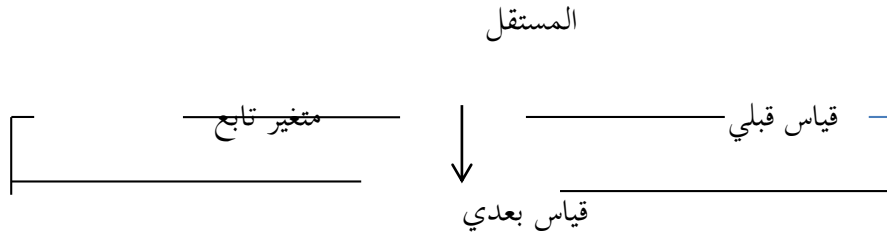
3-5 التصميمات التجريبية :

التجربة العقلية البعدية باستخدام مجموعة واحدة :

وفيما تستخدم مجموعة من الأفراد لدراسة الظاهرة المرتبطة بالنشاط الرياضي المطلوب دراستها أو

قياسها لدى المجموعة والشكل التالي يوضح نموذج تجريبي لتلك الطريقة .

المتغير التجريبي:



الفرق بين القياس القبلي والبعدي

6- وسائل جمع البيانات :

1-6 الاختبار

يعرف الاختبار بأنه قياس مقنن وطريقة للامتحان والاختبار لمقارنة سلوك شخص أو أكثر .

(موفق أسعد محمود، 2009، صفحة 19)

2-6 اختبار الأجهزة :

يستعمل هذا النوع من الاختبارات أجهزة القياس المختلفة سواء في التجارب أو البحوث العلمية أو

عمليات الفحص والتشخيص. (محسن علي السعداوي ، سلمان الحاج عكاب الحياي، 2012،

الصفحات 138-139)

وعلى ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة وطبقا لمنظمات البحث تم استخدام

بعض الأجهزة والوسائل لجمع البيانات وهي كالتالي:

1-2-6:Heigt الطول

يقاس الطول للفحوص من وضع الوقوف معتدلاً في مواجهة تسطح قائم ، بحيث يلمس بعقبه ولمقعدة و الظهر مسطح ، الرأس عمودية على الجذع ، العينان والأذنان في مستوى أفقي ، العقبان ملتصقان معا على اللوحة الخشبية وعلى المفحوص أخذ شهيق عميق والاحتفاظ به ، بعدما يتم القياس.

6-2-2 Weight : Weight

يتم وزن المفحوصين من وضع الوقوف في منتصف الميزان مرتدياً أقل الملابس ويتم بتسجيل الوزن لأقرب 1/10 كجم. (مصطفى السايح محمد ، صلاح أنس محمد، 2009، صفحة 93)

7-أدوات القياس :

7-1 جهاز قياس الطول :

_ شريط قياس متري مرن غير قابل للإطالة عند الشد وغير قابل للانكماش.

7-2 جهاز قياس الوزن :

_ يستخدم لتحديد وزن الجسم (بالكيلوجرامات كلغ الميزان الالكتروني)

8-الدراسة الاستطلاعية :

قبل الشروع في الدراسة الأساسية ، ثم التطرق إلى خطوة تمهيدية وهي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على العينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث و أدواته ، وكانت بمثابة القاعدة لموضوع الدراسة من خلال اتباع مجموعة من الأهداف:

✓ تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات .

✓ التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

✓ معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات.

✓ تحديد ترتيب القياسات وتوفير الوقت والجهد.

9- إجراءات الدراسة :

1-9 القياسات القبليّة :

تحت القياسات القبليّة للممارسات يوم 10 مارس 2022 وقامت الطالبة الباحثة بتثبيت الظروف الخاصة بالقياسات الجسميّة والأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ القياسات قدر الإمكان مع توفر الحقيية الأنتروبومترية من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء القياسات البعدية .

أ- الأساليب التي يقوم هذا البرنامج:

يقوم هذا البرنامج هذا البرنامج على مجموعة من الأسس العلمية :

-الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

- مستوى الممارسات من حيث المهارات والقدرة الأداء الرياضي.

-مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.

-الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمارين في تنفيذ البرنامج.

-الاهتمام بجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمناقشة. (حنين محمود مختار، 1988،

صفحة 244)

10-خطوات وضع البرامج التدريبيّة :

1-المبادئ التي يقوم عليها المناهج :

إن تصميم أي برنامج تدريبي لأي فعالية رياضية يجب أن يعتمد على العلوم الأخرى كالفلسفة والطب الرياضي والبيوميكانيك وعلم الحركة النفس وغيرها.

2-الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج :

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة نفسها والذي يجب أن يكون قابل للتحقيق ، وإن تحديد الأهداف يساعد بدرجة كبيرة في اختيار التمارين الملائمة وطرق تنفيذها .

3-تحديد التمارين ضمن أقسام المنهج التدريبي:

-الاحماء (تمارين للإحماء).

-القسم الرئيسي (تمارين لتطوير القدرات المهارية والبدنية).

-الخاتمة (تمارين تهدئة).

4-كيفية تنظيم التمارين ضمن المنهج التدريبي:

ويعتمد أساس على عدة عناصر هي : مكونات الحمل التدريبي وكيفية توزيعه في مراحل الوحدات التدريبية ، وكذلك توزيع أزمان التدريب لكل جزء من أجزاء البرنامج.

5-الخطوات التنفيذية في تطبيق البرنامج التدريبي:وتتم كما يلي :

-يقوم المدرب بشرح مفردات الوحدة التدريبية، ومعرفة تأثير الحمل السابق وحل المشاكل.

-تنظيم مكان التدريب قبل بدء بالتدريب .

-تحضير الأجهزة والأدوات اللازمة.

-إجراء عملية الإحماء بصورة جيدة .

-تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية بصورة تدريجية وفق التسلسل العلمي الصحيح.

-إجراء تمارين للتهديئة والارتقاء.

6-تقويم البرنامج التدريبي: على المدرب تحديد مواعيد معينة لتقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي

(البدنية، المهارية، الخططية) وذلك من خلال الاختبارات الخاصة بذلك ، وذلك لغرض معرفة نقاط

القوة والضعف لإجراء التعديلات اللازمة.

11-الأدوات والوسائل الاحصائية :

-ألة حاسبة .

-برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss.

-برنامج excel.

-اختبار T- test لعينة واحدة بقياس قبلي وبعدي.

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-المدرجات التكرارية.

12- صعوبات الدراسة :

-صعوبات التقيد بإجراءات الوقاية والسلامة في ظل وباء كورونا.

-صعوبة تكيف المختبر مع إجراءات ووسائل الاختبار خاصة مع الذين يقومون به لأول مرة.

-عدم التقيد بالحماية الغذائية من طرف بعض الممارسات .

-الانقطاع المتكرر من طرف بعض الممارسات.

-الانقطاع المتكرر من طرف بعض الممارسات على ارتياد القاعة الرياضية.

خلاصة :

في هذا الفصل تم عرض مختلف اجراءات الدراسة الميدانية التي تعتبر المفتاح لحل الاشكالية المطروحة في الدراسة ، من خلال معرفة المنهج والأدوات الاحصائية اللازمة لتحقيق من صحة الفرضيات وبالتالي فهي ضرورية لإتمام الدراسة.

الفصل الرابع

عرض و تحليل النتائج

تمهيد :

سنحاول في هذا الفصل إلى عرض وتحليل النتائج التي انتهت إليها دراستنا ، أفرزتها المعالجة الاحصائية للبيانات المحصل عليها ، حيث سنتطرق بالعرض والتحليل لكل متغير من متغيرات الدراسة ، ثم التحقق من صحة وعدم صحة الفرضيات المطروحة في البحث.

تمهيد :

سنحاول في هذا الفصل إلى عرض وتحليل النتائج التي انتهت إليها دراستنا ، أفرزتها المعالجة الاحصائية للبيانات المحصل عليها ، حيث سنتطرق بالعرض والتحليل لكل متغير من متغيرات الدراسة ، ثم التحقق من صحة وعدم صحة الفرضيات المطروحة في البحث.

1- عرض وتحليل النتائج :

1-1 العينة الضابطة :

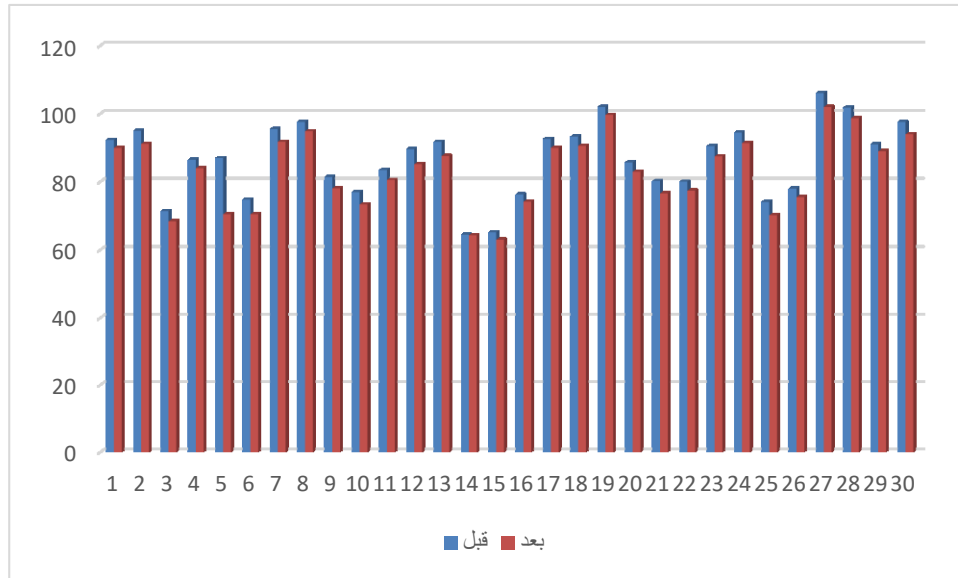
الجدول (1) يبين بيانات افراد العينة الضابطة

العينة الضابطة					
الرقم	بعد	الرقم	قبل	بعد	الرقم
01	90	16	92,3	74,2	76,3
02	91,2	17	95	90	92,6
03	68,4	18	71,4	90,6	93,3
04	84	19	86,5	99,7	102
05	70,5	20	87	83	85,7
06	70,5	21	74,8	76,6	80,3
07	91,8	22	95,5	77,4	80,1
08	94,9	23	97,6	87,5	90,5
09	78,1	24	81,4	91,4	94,5
10	73,4	25	77	70,2	74,1
11	80,6	26	83,5	75,5	78
12	85,2	27	89,6	102	106,1
13	87,6	28	91,8	98,7	101,8
14	64,3	29	64,5	89	91
15	63	30	65,2	94	97,6
المتوسط الحسابي للعينة الضابطة			84.83		

العينة الضابطة	بعد العينة الضابطة	قبل العينة الضابطة	البعد
84.83	83.11	86.56	المتوسط الحسابي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن: متوسط أوزان أفراد العينة الضابطة قبل فترة تطبيق البرنامج التدريبي كانت (86.56)، فيما كانت النتيجة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (83.11)، كان متوسط العينة الضابط خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي (84.83)، نستنتج أن العينة الضابط بنسبة حصلت على نقص وزن بنسبة قدرت بـ: 3.99%

الشكل (1) يبين بيانات افراد العينة الضابطة



2-1 العينة التجريبية:

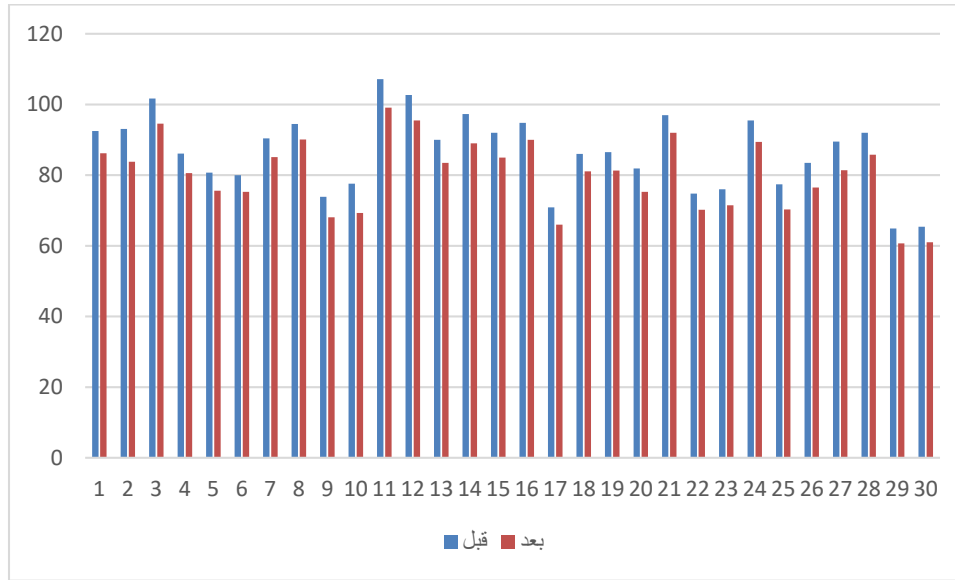
الجدول (2) يبين بيانات افراد العينة الضابطة

: العينة التجريبية:

العينة التجريبية					
الرقم	بعد	الرقم	قبل	بعد	الرقم
01	86,20	16	92,50	90,00	94,80
02	83,80	17	93,10	66,00	70,90
03	94,60	18	101,70	81,10	86,00
04	80,60	19	86,10	81,30	86,50
05	75,60	20	80,70	75,30	81,90
06	75,30	21	80,00	92,00	97,00
07	85,10	22	90,40	70,20	74,80
08	90,10	23	94,50	71,50	76,00
09	68,10	24	73,90	89,40	95,50
10	69,30	25	77,60	70,30	77,40
11	99,10	26	107,20	76,50	83,50
12	95,50	27	102,70	81,40	89,50
13	83,50	28	90,00	85,80	92,00
14	89,00	29	97,30	60,70	64,90
15	85,00	30	92,00	61,00	65,40
المتوسط الحسابي للعينة التجريبية		83.48			

العينة التجريبية	بعد العينة التجريبية	قبل العينة التجريبية	البعد
83.48	80.44	86.52	المتوسط الحسابي

الشكل (2) يبين بيانات افراد العينة التجريبية



من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن: متوسط أوزان أفراد العينة التجريبية قبل فترة تطبيق البرنامج التدريبي كانت (86.52)، فيما كانت النتيجة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (80.44)، كان متوسط العينة الضابط خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي (83.48)، نستنتج أن أفراد العينة التجريبية خسروا أوزاناً بنسبة 7.02%

1-3- اختبار صحة الفرضية :

باستعمال T-Test للتأكد من صحة الفرضية :

الجدول (3) : اختبار *T-test*

مستوى الدلالة	قيمة T	متوسط الخطأ	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
0.0001	7.24	0.47	2.61	3.45	الضابطة
0.0001	23.55	0.25	1.41	6.08	التجريبية

من خلال الجدول أعلاه:

نلاحظ أن العينة الضابطة جاءت بمتوسط حسابي قدر بـ 3.45 وانحراف معياري 261، في حين بلغت قيمة T 7.24 و مستوى الدلالة 0.0001. في حين تحصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي 6.08 و بانحراف معياري 1.41 ولكن قيمة T كانت 23.55 مع مستوى دلالة 0.0001.

من خلال النتائج المبينة نستنتج أن العينة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح خسرت أوزانها بشكل أكبر من العينة الضابطة هذا ما يفسره الفرق الواضح في كل من قيمة T و المتوسطات الحسابية.

الفصل الخامس

مناقشة وتفسير النتائج

1 - مناقشة وتفسير نتائج الفرضية:

من خلال تحليل نتائج جداول الفصل الرابع والأشكال البيانية و قيمة "ت" المحسوبة أكبر من

"ت" الجدولية فإننا نقبل الفرضية التي تنص على :

يساهم البرنامج التدريبي المقترح في انقاص الوزن لدى السيدات القاعة الرياضية للنساء

بالوادي.

اتضح لنا أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم في انقاص الوزن اعتمادا على مؤشر الوزن في ظل وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينتين القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية،

التي خضعت لبرنامج المقترح، كانت فروق المتوسطات الحسابية بين العينة القبلية و البعدية كبيرة

وقدرت ب: 7.02% من المتوسطات الحسابية الاجمالية.

فيما تفوق البرنامج المقترح على العينة الضابطة حيث بلغت T لعينة التجريبية 23.55 في حين T

المحسوبة للعينة الضابطة قدرت ب: 7.24.

الاستنتاج العام:

-تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض على وزن الجسم وهذا راجع للتمارين المعتمدة في برنامج التدريبي المقترح التي تعتبر من أكثر الطرق فعالية في خفض الوزن في الجسم مما يكسب المظهر الجميل ونقص فرص الاصابة بالأمراض.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لوزن الجسم لدى النساء الممارسات للتمارين المعتمدة في برنامج التدريبي المقترح لصالح القياس البعدي.

-أدى البرنامج التدريبي المقترح الى تحقيق نتائج مثالية تثبت صحة الفرضية المقترحة والمطبقة ميدانيا على عينة البحث.

الاقتراحات والتوصيات:

- أثر برنامج تدريبي مقترح لتمريبات بمصاحبة الموسيقى و أثارها في إنقاص نسبة الدهون في القياسات الجسمية.
- برنامج تدريبي مقترح لتمريبات اليوجا وأثارها في النواحي النفسية والصحية.
- ضرورة الاعتماد على البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التمريبات الهوائية والذي اثر في بعض ثنايا الجسم ، ووزن الجسم ومؤشر كتلة الجسم.
- لابد من إتباع حمية غذائية مصاحبة عند أداء النشاط الرياضي للوصول الى الهدف المطلوب المتمثل في تخفيض من السمنة والتمتع بجسم صحي.
- لحصول المرأة على جسم رشيق و أنيق لابد من مداومتها على أداء التمريبات الهوائية دون توقف مع احترام قواعد الاسترجاع.
- الدعوة لممارسة الرياضة في قاعات الرياضية والتشجيع على الاقبال لصالات الرياضة مع التقيد بتعليمات المدربة المتخصصة في هذا المجال.
- التوعية الصحية من خلال الاعلام المرئي والمسموع في المحطات التلفزيونية والاذاعية واهمها في هذا العصر مواقع التواصل الاجتماعي كالفيسبوك وانستغرام بتعليم وارشاد المواطنين للعادات الغذائية السليمة وأهمية ممارسة الرياضة مهما كانت نوعها.
- نرجو من الجهات المسؤولة للحكومة والدولة والاهتمام بهذا الجانب وذلك من خلال فتح مراكز للياقة الصحية للنساء في كل حي من مدينة الوادي.

-استخدام النتائج المتوصل اليها في الدراسة كقاعدة لإجراء دراسات وبحوث علمية أخرى تحت ظروف مختلفة.

خاتمة

خلاصة

وفي نهاية الدراسة التي قمنا بها ، ومن خلال الاحاطة النظرية والمتمثلة في جمع المعلومات من مختلف مصادرها لخدمة موضوع البحث و انتهينا الى طرح التساؤلات وتحليل نتائجها ، وقد كان مجمل هدفنا معرفة مدى أثر تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات الرياضية المقترحة لتخفيض من السمنة ، حيث تم الاستعانة بعينة في الدراسة الميدانية والتي قمنا من خلالها بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يتضمن وحدات تدريبية بالتمارين الهوائية من أكثر الرياضات التي لها أهمية كبيرة في تسهيل وتحقيق الأهداف وخاصة للفئة النسوية وذلك بممارسة نوع من أنواع الرياضة ومن الطبيعي أن تتمتع المرأة بممارسة تليق بأنوثتها وحياتها فتجد نفسها في نادي رياضي أو قاعات رياضية مغلقة وهذا شيء أساسي حفاظا على حرمت المرأة السوفية بهدف الاستمتاع بالرياضة وحب الذات والتخلص من الضغوطات النفسية.

ولقد توصلنا لمجموعة من النتائج التي توضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لوزن الجسم لصالح القياسين البعدي وهذا راجع لعدة أسباب منها :

مكونات تحمل التدريب المتبعة في تمارين الوحدة التدريبية التي تلائم مع مستوى عينة البحث بالإضافة الى التنوع في التمارينات الهوائية للتأثير على المجموعة المقصودة وتحقيق الأهداف المرجوة لتقليل من ظاهرة السمنة التي أصبحت تشكل ناقوس الحظر بما تسببه من أمراض وهذا ما أكده الكثير من العلماء واتفقت معه عدة دراسات.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

-القران الكريم

-المراجع باللغة العربية

- 1-ابن منظور ، معجم لسان العرب ، دار المعارف .
- 2-ابو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، الرياضة وانقاص الوزن الطريق الى الرشاقة واللياقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.
- 3-ابو العلا عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب واللياقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2003.
- 4-ابو العلا عبد الفتاح ، أحمد ناصر الدين سيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2013.
- 5-أحمد نصر الدين سيد ، مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب الحديث القاهرة ، 2014.
- 6-بن هاني زين العابدين والوديان محمود عقل و آخرون ، مبادئ التربية الرياضية دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2016.
- 7-بوداود عبد اليمين ، مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 2010.
- 8-خزاع بن محمد الهزاع ، موسوعات مختارة في جيولوجيا النشاط والأداء البدني النشر العلمي والمطابع الرياضية ، 2010.
- 9-حسين علي السعداوي ، سليمان الحاج عكاب الحياني ، أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، 2013.
- 10-حسين أحمد الشافعي ، سوزان أحمد مرسي ، معايير نقد الرسائل العلمية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، القاهرة ، 2004.
- 11-حنين محمود مختار ، أسس تخطيط برنامج في كرة القدم ، القاهرة ، 1988.
- 12-زعبلاوي ، أحمد صبين ، الرياضة والصحة البدنية والنفسية والعقلية ، دار أمجد للنشر والتوزيع ، 2014.

- 13-زكي محمد محمد حسن ، الرياضة والصحة والتغذية في تدريب الألعاب الجماعية ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2010.
- 14-ساهرة حنا بولص ، ثقافة الرياضة ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2014.
- 15-صبحي أحمد قبلان ، الرياضة للجميع ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان ، 2010.
- 16-علاء الدين محمد عليوة وآخرون ، التربية الصحية في المجال الرياضي ما هي للنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، 2013.
- 17-عصام الحسنات ، علم الصحة الرياضية ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان 2009.
- 18-فاطمة عبد الصالح ، التغذية والنشاط الرياضي ، مكتبة التجمع العربي للنشر والتوزيع ، بغداد.
- 19-لحسن عبد الله باشيوة ، نزار عبد المجيد البراوي ، البحث العلمي مفاهيم اساليب تطبيقات ، الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2010.
- 20-مبروكة عمر محيرق ، الدليل الشامل في البحث العلمي ، مجموعة النيل العربية مصر ، 2008 .
- 21-موفق أسعد محمود ، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم ، دار دجلة ناشرون وموزعون ، عمان ، 2009.
- 22-محسن علي السعداوي ، سليمان الحاج عكاب الحياياني ، أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، 2012.
- 23-مفتي ابراهيم حماد ، اللياقة البدنية للصحة والرياضة ، دار الكتاب الحديث القاهرة ، 2009.
- 24-مصطفى السايح محمد ، صلاح أنس محمد ، الاختبار الأوروبي للياقة البدنية دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- 25-نايف مقضي الجبور ، صبحي أحمد قبلان ، الرياضة صحة ورشاقة ومرونة مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، 2012.
- 26-نشوان عبد الله ، عن الرياضة والصحة ، دار أمجد للنشر والتوزيع ، 2014.

27-يوسف لازم كماش ، صالح بشير سعد أبو خيط ، مقدمة في بيولوجيا الرياضة (التغذية بناء الأجسام) ، دار زهوان للنشر والتوزيع ، عمان ، 2013.

-المذكرات والرسائل :

28-خوالدي قطر الندى ، فعالية تطبيق برنامج مقترح باستخدام التمرينات الهوائية و الزومبا للتقليل من السمنة لدى النساء ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، أم البواقي ، 2020 .

29-محمد أحمد ليلي ، أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات الزومبا المائية لانقاص الوزن للسيدات ، كلية الدراسات العليا للتربية البدنية والرياضية ، الخرطوم.

-الكتب باللغة الأجنبية :

30-Good sell. A Gaide de fitness .paris. Vigot.2003

31-Jachs savaldelli .le guitepratique du caridio-frshing –amphsra.

32-Wendy .thams .research qu'artril far exercice and mots
(vol.39).1989.

ملاحق

وحدة تدريبية رقم: 01 من البرنامج التدريبي

تاريخ	10/02/2022	حمل التدريب: حمل متوسط			
نوع	تحفيف الظهر والتخلص من الدهون المتراكمة.	زمن التدريب: ساعتين			
مرحلة	التمرين	الأداء	التكرار	الراحة	الأهداف
المرحلة الابتدائية	<p>-تسجيل الحضور . -تهيئة الالعبات بدنيا ونفسيا. -القيام بعملية التسخين العام لجميع اطراف الجسم سواء العلوية أو السفلية. -نقسم الالعبات على حسب الالات الرياضية الموجودة مثل Tapis Roulant – vélo elliptique –vélo -وبعد ذلك نقوم بالتسخين الخاص:الاستلقاء على الظهر في وضع استقامة يتم اطالة الذراعين للخارج على جانبي الجسم ثم الركبتين ورفعهما بالقرب من الصدر .</p>	30د	5مرات		-التسخين الجيد من أجل وقاية العضلات من الاصابات المختلفة والالتهابات.
المرحلة المتوسطة	<p>ت1:تمرين الظهر الخلفي بالتمدد على الأرض: استلقي على الأرض وضع يديك بمحاذاة الأرض أو خلف رأسك ، قم بضغط على منطقة الظهر عن طريق رفع رجليك لأعلى ويديك أيضا وضغطهما للداخل حتى تشعر أن ظهرك ينقبض توقف لعدة ثوان. يمكنك عمل 3 مجموعات.</p>	15	15	30ثا	-تقوية عضلات الظهر .
	<p>ت2: تمرين الكرة: نستخدم كرة مطاطية كبيرة تسمح بقدميك عندما لاستقرار الكرة في مكانك والتمرين كالآتي : -ضع الكرة تحت منطقة البطن والوركين مع ثني الركبتين، ضع يديك تحت ذقنك أو خلف رأسك ، قم بخفض الجذع العلوي وفرده الى الكرة ثم اضغط أسفل الظهر برفع الصدر على الكرة .</p>	15	15	30ثا	-التخفيف من الام العضلات والتشنجات التي قد تطرأ على منطقة الظهر.
	<p>ت3: تمرين رفع البايبيس:قفي باستقامة وأجعل جسمك كله مشدودا في التمرين استعيني بأثقال خفيفة لمساعدتك على حرق الدهون ، اثني ركبتك وانزلي بجذعك ببطء وعدلي وضعية يديك بحيث يكون كف اليد في الأمام مواجه للثقل وقومي برفع الثقل للأسفل الذقن حتى يصل الى الكتفين.</p>	15	15	30ثا	-الحصول على قوام جيد والتخلص من الدهون المتراكمة في منطقة الظهر.
المرحلة النهائية	<p>في الأخير النط بالحبل لعدة مرات. -وبعد ذلك بالتمديد العضلي من أجل التخفيف من الشد العضلي الذي يصاحب التمرينات الثقيلة ومنح الجسم المزيد من الراحة، منح الجسم المرونة اللازمة له للقيام بالأعمال التمرينات بشكل سلس ومريح</p>	15د			-الرجوع الى الحالة الطبيعية.

وحدة تدريبية رقم: 02 من البرنامج التدريبي

يخ	15/02/2022	حمل التدريب: حمل متوسط
ف	تضخيم عضلات الصدر	زمن التدريب :ساعتين

الأهداف	الراحة	التكرار	الأداء	التمارين	راحل
-التسخين الجيد من أجل وقاية العضلات من الاصابات المختلفة والالتهابات.		15مرة	30د	-تسجيل الحضور . -تهيئة الالعبات بدنيا ونفسيا. -القيام بعملية التسخين العام لجميع اطراف الجسم سواء العلوية أو السفلية. -نقسم الالعبات على حسب الالات الرياضية الموجودة مثل :Tapis Roulant – vélo elliptique –vélo -وبعد ذلك نقوم بالتسخين الخاص: يتم ممارسة هذا التمرين من وضعية الوقوف، شد عضلات الجسم فتح منطقة الصدر والحرص على استقامة العمود الفقري والرأس والرقبة ورفع الكتفين الى أعلى وللخلف وتحريكهما في حركات دائرية.	المرحلة الابتدائية
-تقليل خطر الاصابة عن طريق تعزيز الدورة الدموية في أجزاء الجسم المحددة ويحسن القوة والتركيز.	30ثا	10	ساعة 15د	ت1: تمرين الضغط : وهو من أشهر التمارين التي تستخدم في تقوية عضلات الصدر والكتف ، حيث نقوم بالاستلقاء على الأرض بحيث يكون الظهر في وضع مستقيم من الرقبة حتى القدم ثم العمل على ثني الذراعين ويقترّب الصدر من الأرض ثم العودة الى نقطة البداية بالتدرج. ت2: تمرين رفع وزن حر على مقعد مائل: قم بالجلوس على مقعد بزاوية 30 الى 45 درجة والاستلقاء مع مسك وزن حر في كل ناحية في مستوى قريب من الصدر ثم اخفض الأوزان حتى تصل بجانبك مرة أخرى ، ثم الارتفاع بالوزن الى الأعلى والعودة بالتدرج الى نقطة البداية والثبات لمدة 3 ثواني أثناء انخفاض الوزن . ت3: تمرين حمل البار بفتح الذراعين الى الامام: نستلق على الظهر فوق مقعد مائل أو مقعد ينتهي بطرف به حامل للوزن نمسك البار بقبضة عاليا أعرض قليلا من المسافة بين الكتفين ونحملها فوق الصدر مع جعل الذراعين مبسوطتين.	
-المحافظة على استقامة العمود الفقري.	30ثا	من 10 الى 12			المرحلة النهائية
-القوة والتركيز.	30ثا	12			
-الرجوع الى الحالة الطبيعية.			15 د	في الأخير النط بالحبل لعدة مرات. -وبعد ذلك بالتمديد العضلي من أجل تنمية مهارات الفرد وقدراته البدنية وتطويرها بشكل صحيح وسليم ، تنبيه العضلات وتحفيزها للقيام بمجهودها اليومي مما يجعل من النشاطات الرياضية اليومية مفيدة وممتعة أكثر للجسم.	

وحدة تدريبية رقم (03) من البرنامج التدريبي

يخ	24/02/2022	حمل التدريب: حمل متوسط
ف	شد وتقوية الذراعين	زمن التدريب :ساعتين

الأهداف	الراحة	التكرار	الأداء	التمارين	مرحلة الإبتدائية
-التسخين الجيد من أجل وقاية العضلات من الاصابات المختلفة والالتهابات.		15مرة	30د	-تسجيل الحضور . -تهيئة الالعبات بدنيا ونفسيا. -القيام بعملية التسخين العام لجميع اطراف الجسم سواء العلوية أو السفلية. -نقسم الالعبات على حسب الالات الرياضية الموجودة مثل Tapis Roulant – vélo elliptique –vélo -وبعد ذلك نقوم بالتسخين الخاص: رفع الذراعين نحو الأعلى حتى تصبحان على امتداد الكتفين وثني المرفقين نحو الأعلى حتى يتخذان شكل زاوية قائمة مع مد كل من الساعدين واليدين نحو الأسفل.	
-زيادة القدرة البدنية . -قوة العضلات والتخلص من السموم الموجودة في الجسم . -شد الذراعين والتخلص من الترهلات الموجودة في الذراعين.	30ثا 30ثا	10 من 10 الى 12	ساعة 15د	ت1:تمرينأرجحة الذراع : الوقوف باستقامة مع المباعدة مابين الساقين. ت2: الوقوف باستقامة مع المباعدة مابين الساقين مع ثني الجذع العلوي للجسم باستقامة نحو الأمام . ت3:تمرين حمل ثقل خفيف: في اليد اليمنى نحمل ثقل خفيف مع رفع الذراع اليمنى بشكل مستقيم الى الأمام من منطقة الصدر وبقاء الذراع اليسرى بلا ثقل وممتدة بشكل مستقيم على طرف الجسم الخارجي. ت4:تمرين الضغط نحو الأعلى بالتناوب : التمدد على الأرض مع اتخاذ وضعية الضغط ، بحيث يكون كل من منطقتي الصدر والبطن بمواجهة الأرض. ت5 :تمرين رفع ثقل بالتبادل أثناء الوقوف :نقف مع ترك مسافة بين القدمين بعرض الكتفين ونمسك ثقل في كل يد بقبضة عليا مع مواجهة راحتي اليدين لجانب الجسم.	
-الرجوع الى الحالة الطبيعية.			15 د	في الأخير النط بالحبل لعدة مرات. -وبعد ذلك بالتمديد العضلي من أجل حماية العضلات من الشد والتمزق أو الالتواء ، بالاضافة الى حماية العمود الفقري من الاصابة بأية مخاطر.	

وحدة تدريبية رقم (04) من البرنامج التدريبي

يخ	01/03/2022	حمل التدريب: حمل متوسط
ف	حرق الدهون المتراكمة في منطقة البطن	زمن التدريب : ساعتين

الأهداف	الراحة	التكرار	الأداء	التمارين	راحل
-التسخين الجيد من أجل وقاية العضلات من الاصابات المختلفة والالتهابات.		15مرة	30د	-تسجيل الحضور . -تهيئة اللاعبات بدنيا ونفسيا. -القيام بعملية التسخين العام لجميع اطراف الجسم سواء العلوية أو السفلية. -نقسم اللاعبات على حسب الالات الرياضية الموجودة مثل :Tapis Roulant – vélo elliptique –vélo -وبعد ذلك نقوم بالتسخين الخاص: تمرين الجلوس: حيث يستلقي الشخص على ظهره ويرفع ركبتيه ويبدأ بالجلوس ثم الاستلقاء مع تكرار ذلك الى حين الارهاق عضلات البطن.	المرحلة الابتدائية
-تتحيف وشد عضلة البطن.	30ثا	10	ساعة 15د	ت1: تمرين الجلوس بالأوزان: يعتبر هذا التمرين صعبا وهو مشابه لمبدأ تمرين الجلوس الا أن الشخص فيه يحمل وزن حر بيديه مع ابقائه مرفوعا للأعلى طوال التمرين ويمكن أدائه على مقعد مائل. ت2: تمرين البلانك: يستلقي الشخص على الأرض وكأنه يريد القيام بتمرين الضغط الا أنه يثبت جسمه باستخدام مرفقيه ويبقى في هذه الوضعية لمدة ثانية على الأقل مع الحفاظ على استقامة الظهر ت3: تمرين الدراجة: يمكن بهذا التمرين من خلال الاستلقاء على الظهر ووضع اليدين خلف الرأس ثم سحب القدم اليمنى نحو الصدر بثني الركبة ومحاولة لمسها بكون اليد اليسرى مع الحفاظ على شد الجسم والتوازن والتبديل بين القدمين وتكرار التمرين ويمكن وضع سجادة اليوغا أو منشفة تحت الظهر اذا كان الشخص لديه مشكلة أسفل الظهر. ت4: الاستلقاء على الأرض بحيث يكون الظهر ملامسا للأرض ونرفع الرجلين الى الأعلى ونرفع الرأس واليدين بحيث نلمس أعلى الرجلين .	المرحلة المتوسطة
-القوة والتركيز على أداء التمرين.	30ثا	من 10 الى 12			
-أداء التمرين بشكل صحيح من أجل تقوية عضلة البطن.	30ثا	12			
-الرجوع الى الحالة الطبيعية.			15د	في الأخير النط بالحبل لعدة مرات. -وبعد ذلك بالتمديد العضلي من أجل حماية العضلات من الشد والتمزق أو الالتواء ، بالإضافة الى حماية العمود الفقري من الاصابة بأية مخاطر وترخية مفاصل الجسم وأربطته وعضلاته.	المرحلة النهائية

وحدة تدريبية رقم(05)من البرنامج التدريبي

حمل التدريب:جمل متوسط	11/03/2022	يخ
زمن التدريب :ساعتين	تتحيف الجزء السفلي من الجسم والتخلص من الدهون المتراكمة في الفخذين	ف

والساقين.					
الأهداف	الراحة	التكرار	الأداء	التمارين	راحل
-التسخين الجيد من أجل وقاية العضلات من الاصابات المختلفة والالتهابات.		15مرة	30د	-تسجيل الحضور . -تهيئة الالعبات بدنيا ونفسيا. -القيام بعملية التسخين العام لجميع اطراف الجسم سواء العلوية أو السفلية. -نقسم الالعبات على حسب الالات الرياضية الموجودة مثل Tapis Roulant – vélo elliptique –vélo -وبعد ذلك نقوم بالتسخين الخاص: ويتم ممارسة هذا التمرين في وضع الوقوف ابعاد الرجلين عن بعضهما البعض على خط الحوض أو أبعد من ذلك حسب الوضع الأكثر واحدة.	المرحلة الابتدائية
-يحفز العضلات على بذل المزيد من الجهد لحرق كميات أكبر من السعرات الحرارية .	30ثا	10	ساعة 15د	ت1: قفي بشكل مستقيم اتخذي مسافة كبيرة بين قدميك وثيتي اتجاه كعبي قدميك صوب الخارج مع شد الظهر والصدر وعضلات البطن خذي نفسا عميقا واثني الركبة للجلوس واتخذي وضعية القرفصاء وضعي يديك على الأرداف حافظي على الوضعية لبعض الوقت حسب قوة الاحتمال. ت2: اندفعي بخطوة الى الوراء بحيث تكون الساق الخلفية مشدودة وارتكزي على أطراف الأصابع مع ثني الركبة الأمامية لتتخذ الساق زاوية قائمة في الخطوة الثانية قفي واثني الركبة الخلفية في الهواء أمامك ثم مديها كليا بشكل مستقيم لاتنسي أن تقومي بالتمرين للقدم الثانية. ت3: قفي أولا بشكل مستقيم وضعي يديك خلف رأسك وانحني بالجزء العلوي من الجسم فقط صوب الأرض وشكلي جسمك 90 درجة وحافظي على استقامة الظهر. ت4: قومي بخطوة واسعة لقدمك اليمنى الى الجانب، اثني القدم التي تقدمت بها ومدي القدم الثانية وأمسي بيدك اليسرى أطراف قدمك اليمنى أو استعيني ببعض الأوزان الخفيفة لحملها بين بين يديك.	المرحلة الالهة
-الزيادة من قوة النسيج العظمي ويقى من الاصابة بهشاشة العظام	30ثا	من 10 الى 12	12الى 15		
-ينشط تدفق الدم في الأوعية الدموية الصغيرة التي تجري خلال الأنسجة العظمية.	30ثا				
-الرجوع الى الحالة الطبيعية.			15 د	في الأخير النط بالحبل لعدة مرات. -وبعد ذلك بالتمديد العضلي من أجل حماية العضلات من الشد والتمزق أو الالتواء ، بالإضافة الى حماية العمود الفقري من الاصابة بأية مخاطر وترخية مفاصل الجسم وأربطته وعضلاته.	المرحلة النهائية

Total	3173,096	29			
-------	----------	----	--	--	--

a. Dependent Variable: التجريبية
b. Predictors: (Constant), الضابطة

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	57,828	15,041		3,845	,001
	الضابطة	,302	,176	,309	1,719	,097

a. Dependent Variable: التجريبية

T-TEST PAIRS=قبل_التجريبية_قبل_الضابطة WITH بعد_التجريبية_بعد_الضابطة (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 قبل_الضابطة - بعد_الضابطة	86,5667	30	10,74993	1,96266
Pair 2 قبل_التجريبية - بعد_التجريبية	86,5267	30	10,77794	1,96777

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 قبل_الضابطة & بعد_الضابطة	30	,971	,000
Pair 2 قبل_التجريبية & بعد_التجريبية	30	,992	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 قبل_الضابطة - بعد_الضابطة	3,45667	2,61200	,47688	2,48133	4,43200	7,248	29	,000	
Pair 2 قبل_التجريبية - بعد_التجريبية	6,08333	1,41472	,25829	5,55507	6,61160	23,552	29	,000	

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 قبل_الضابطة - بعد_الضابطة	86,5667	30	10,74993	1,96266
Pair 2 قبل_التجريبية - بعد_التجريبية	86,5267	30	10,77794	1,96777

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 قبل_الضابطة & بعد_الضابطة	30	,971	,000
Pair 2 قبل_التجريبية & بعد_التجريبية	30	,992	,000

Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 قبل_الضابطة - بعد_الضابطة	3,45667	2,61200	,47688	2,48133	4,43200	7,248	29	,000	
Pair 2 قبل_التجريبية - بعد_التجريبية	6,08333	1,41472	,25829	5,55507	6,61160	23,552	29	,000	

الضابطة BY التجريبية ONEWAY

Frequencies

Statistics

		AFTER_ex	before_ex	AFTER_EXP	BEFORE_EX P
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		105,59	86,50	80,44	86,53

```
FREQUENCIES VARIABLES=بعد_التجريبية قبل_التجريبية  
/FORMAT=NOTABLE  
/STATISTICS=MEAN  
/ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

Statistics

		هل_التجريبية	بعد_التجريبية
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		86,5267	80,4433

```
FREQUENCIES VARIABLES=بعد_الضابطة قبل_الضابطة بعد_التجريبية قبل_التجريبية  
/FORMAT=NOTABLE  
/STATISTICS=MEAN  
/ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

Statistics

		هل_التجريبية	بعد_التجريبية	هل_الضابطة	بعد_الضابطة
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		86,5267	80,4433	86,5667	83,1100

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية المرسومة أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين رياضية لانقاص الوزن لدى النساء بالقاعة الرياضية لولاية الوادي الى التعرف الى مدى تأثير البرنامج المقترح لانقاص الوزن وهي دراسة ميدانية اجريت على نساء قاعة بله لباسي لكمال الاجسام بمقر ولاية الوادي ولتحقيق هذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي بتطبيق القياسين القياس القلبي و القياس البعدي موجهين لعينة قوامها 60 امرأة ممارسة و بعد المعالجة الإحصائية للبيانات .

اسفرت الدراسة على النتائج التالية .

- مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين الرياضية لانقاص الوزن.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القلبي و البعدي لوزن الجسم لدى النساء الممارسات للتمارين الهوائية لصالح القياس البعدي .

التوصيات:

- 1 ضرورة الاعتماد على البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التمارين الهوائية و الذي اثر في وزن الجسم.
- 2 الدعوة للممارسة تدريب رياضي و التشجيع على الاقبال لصالات الرياضة مهما كان نوعها .
- 3 نرجو من الجهات المسؤولة للحكومة و الدولة الاهتمام بهذا الجانب وذلك من خلال فتح مراكز اللياقة الصحية للنساء في كل حي من مدينة الوادي .

Abstract

The current study drawn up the impact of a proposed training programme using weight loss exercises for women in the gymnasium of the state of the valley aims to identify the impact of the proposed weight loss programme, a field study conducted on women of the Belle Hall of Bodybuilding at Valley State Headquarters. For this purpose, we used the pilot curriculum by applying the measurement of cardiac measurement and dimensional measurement directed to a sample of 60 women and

The study produced the following results.

-The extent to which the proposed training programme has contributed using exercise exercises to lose weight.

-The existence of statistically significant differences between tribal and dimensional measurements of women's body weight for aerobic exercises in favour of dimensional measurement.

Recommendations:

.1-Need to rely on the proposed training program in the form of aerobic exercises that affect body weight.

2-Invite to practice sports training and encourage the reception of gyms of any kind.

3- We request the government and state authorities to take care of this aspect by opening health fitness centres for women in every neighbourhood of the valley city.

