



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



قسم التدريب الرياضي تنافسي
مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
تخصص تدريب رياضي

عنوان

تأثير وحدات تدريبية على بعض القياسات الجسمية وإنقاص الوزن داخل
قاعات كمال الأجسام لفئة من السيدات (20-55 سنة)

تحت إشراف:
أ.د. حجار محمد خرفان

إعداد الطالبة:
نموس نور الهدى

السنة الجامعية: 2024/2023

الإهداء

الحمد لله حبا وشكرا وامتنانا على البدر والشمس والشمس والشمس "وَأَشْرَقَ خَوَافِقُ مَنْ لِحْمَدِ اللَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ"
فاللهم كل الحمد قبل أن ترضى وكل الحمد إذا رضيت وكل الحمد بعد الرضا.

لى الذى نين اسمى باهمى الاقارب، من وعمنى بلا حدود وبلا مقابل لى من علمنى ان الدنيا كفاح وسلاحها العلم والمعرفة، وعمنى الاول فى مسيقتى وسندي وقبلى وملاذى بعد الله، فري واحترازى
"والسى"

لى من جعل الله الجنة تحت اقدامها واحتضنى قلبها قبل يديها وسهلت لى الشدائد بدعائها الى القلب للحنون والشمعة التى كانت لى فى الليلي المظلمات سر قوتى ونجاسى جنتى
"والسى"

لى من ساندنى بكل حبه عند ضعفى وازرح عن طريقى المتعجب محمد لى الطريق وكان خير المعين لى
"بلقاسم"

لى ملائكة رزقنى الله بحسن الاعرف من خللاهن طعم لى لى الجميلة، تلك الملائكة التى غيرن مفاهيم لى والصدقة والسند فى حياى لى
"هدى" "بسمه" "وحاء" "وصال"

لى جميع من سدقنى بالقوة والتوجيه وآمن لى وعمنى فى الاوقات الصعبة لى ما انا عليه الا ان زملانى وزميلاتى وفقهم الله
واخير لى توفيق من الله لما استطعت تمام هذا البحث، فله الشكر والثناء والحمد فى كل الامور.

الشكر والتقدير

قال تعالى: «وإذا تآفان ربك لنن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد»

صدق الله العظيم - سورة إبراهيم الآية 07

قال صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر"

أولا وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا وقدرنا على إنجاز هذا العمل المتواضع والذي نرجو أن يكون عملاً نافعاً لنا ولجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف "حجار محمد" الذي أشرف على هذا العمل منذ البداية والذي لم يجعل علي بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته السيرة وحسن متابعتة في التي مهنت في الطریق لإتمام هذا العمل المتواضع.

إلى زميلتي الذين وقفوا على نجاحي وكانوا في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه في الأخير أتقدم بالشكر الواسع إلى أوليائي الأعمام وإلى كل من علمني حرفاً من الأئمة في الجامعة.

كما نتوجه بالشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة

قائمة الجداول

- جدول 1 الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث.....56
- جدول 2 إختبارات خاصة بالدراسة القبيلة.....58
- جدول 3 يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري بدلالة الإختبارات القلبية قيد البحث.....59
- جدول 4 الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث.....62
- جدول 5 الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث للاختبارات البعدية.....63
- جدول 6 اختبارات خاصة بالدراسة البعدية.....64
- جدول 7 يبين دلالة الفروق بين القياسات الانثربومترية القبلية والبعدية قيد الدراسة للعينة البحث .66
- جدول 8 نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى.....70
- جدول 9 نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى.....71

قائمة الأشكال

- الشكل 1 أعمدة بيانية للوسط الحسابي والانحراف المعياري بدلالة متغيرات قيد البحث.....57
- الشكل 2 أعمدة بيانية للوسط الحسابي والانحراف المعياري بدلالة الإختبارات القلبية قيد البحث...61

الفهرس

التعريف بالبحث

مقدمة

- 11 إشكالية البحث
- 12 1-1- تساؤلات الفرعية:
- 12 2- فرضيات البحث :
- 12 3- أهداف البحث:
- 13 4- أهمية البحث:
- 13 5- أسباب اختيار الموضوع:
- 13 6- شرح وضبط المصطلحات الأساسية:
- 14 7- الدراسات السابقة والمشابهة:
- 17 8- نقد الدراسات:

الباب الأول

الدراسة النظرية

الممارسة الرياضية لدى السيدات

- 20 1.0 تمهيد
- 21 1.1 مفهوم ممارسة الرياضة لدى السيدات
- 21 2.1 أنواع ممارسة المرأة للرياضة
- 22 3.1 دوافع إقبال على ممارسة الرياضة
- 22 4.1 أهمية ممارسة المرأة للرياضة
- 24 1.1.4 أهمية الرياضة النفسية للمرأة
- 25 خلاصة

الفصل الثاني

القياسات الجسمية والمتطلبات البدنية المرتبطة بالصحة

- 1.2. مفهوم القياسات الجسمية 28
- 2.2. أهمية القياسات الجسمية في مجال التربية الرياضية 29
- 3.2. العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) 29
- 4.2. الهدف من القياسات الجسمية الأنثروبومترية 29
- 5.2. شروط قياس الأنثروبومتري الناجح 30
- 6.2. القياسات الانثروبومترية الشائعة في التربية البدنية والرياضة 31
- 7.2. أجهزة القياس الجسمي 32
- 8.2. اللياقة البدنية 33
- 1.8.2. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة 33
- 1.1.8.2. اللياقة القلبية التنفسية 33
- 2.1.8.2. اللياقة العضلية الهيكلية 34
- 3.1.8.2. التركيب الجسمي 34
- 2.8.2. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة 34
- 3.8.2. طرق قياس عناصر اللياقة البدنية 34
- 1.3.8.2. التركيب الجسمي 35
- 9.2. اللياقة القلبية التنفسية 37
- 10.2. اللياقة العضلية الهيكلية 38
- 11.2. المرونة 38
- 1.3. الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة تمارين اللياقة البدنية 39

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

47	1.0. منهج البحث.....
47	1.1. عينة البحث
48	2.1. مجالات البحث
48	3.1. ضبط إجراءات متغيرات الدراسة.....
49	4.1. الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
50	5.1. تصميم التجربة
51	6.1. خطوات تطبيق التجربة الرئيسية للبحث
51	1.6.1. القياس القبلي.....
52	7.1. البرنامج الغذائي المقترح
54	8.1. القياس البعدي
54	9.1. الوسائل الإحصائية
	الفصل الثاني
	عرض وتحليل النتائج
56	1.2. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
56	1.1.2. دراسة قبلية
62	2.1.2. دراسة بعدية.....
68	1.4. عرض وتحليل النتائج ومناقشتها
75	المصادر والمراجع
78	الملاحق.....
93	1.8. الملخص باللغة العربية والأجنبية.....

التعريف بالبحث

مقدمة

الرياضة إحدى الواجهات الأساسية للأهم المتقدمة وعلامة من علامات نهضتها، لهذا تولى الجزائر اهتماما بالغا بالرياضة النسوية من خلال دعم النوادي والقاعات المغلقة التي تعد خيرا تلجأ إليه المرأة بحريتها وبمحض إرادتها لمزاولة الأنشطة بكل حماسة وبدون تردد. (علي جرموني -أحميدة نصير ،عبد الكريم بن عبد الواحد , نعيمة مصباح، 2019، صفحة 74)

في العصر الحالي تحتاج الإناث إلى إدراك أهمية اللياقة البدنية للمتطلبات الخاصة بأجسادهن، فإن التمرين عنصر أساسي في الحياة الصحية، يجب أن يؤخذ في الاعتبار في الروتين اليومي لكل امرأة، مع الأخذ في الاعتبار المخاطر الصحية الحادة لأمراض المزمنة مثل مشاكل القلب والأوعية الدموية والسكري وهشاشة العظام. (إيناس البنا، 2023، صفحة 01)

يبدأ الجسم بعد فترة معينة الاعتياد على التمارين الرياضية، وقد يواجه صعوبة في إنقاص الوزن، وذلك يجب عندها إتباع نمط مختلف والتوزيع بين التمارين الرياضية لتستهدف جميع أجزاء الجسم، فمن المهم أن يحتوي برنامج التمارين الرياضية على تمارين هوائية وتمارين لياقة ومرونة مع التنوع بين أساليب وأنماط التمرين، فإن كنت معتادا على الركض على سبيل المثال جرب ركوب الدراجة، وإن كنت معتادا على حمل الأثقال جرب تدريب الدائري، إذ يتغير التمرين الرياضي. (الاطباء، 2019، صفحة 04) .

النساء من جميع الأعمار والأشكال والأحجام الحق في إعطاء الأولوية لصحتهن وعافيتهن، وعليهن التأكد من أن التمارين والصحة جزءان أساسيان من رويتهن اليومي، حيث تعتبر الفوائد الضرورية للرفاهية العامة منها فوائد عقلية وعاطفية وجسدية يمكن أن تحسن النوم ومستويات التوتر والحيوية لذلك فإن تخصيص وقت من اليوم للالتزام بممارسة الرياضة البدنية له أهمية قصوى لجميع النساء، حيث أنه أحد الإجراءات المهمة لصحتهن ورفاههن. (إيناس البنا، 2023، صفحة 01)

ومن هذا المنطلق جاء إجراء هذه الدراسة التجريبية التي كانت بمثابة إطلالة على فعالية الوحدات التدريبية على بعض القياسات الجسمية وإنقاص الوزن حيث أن بحثنا هذا قائم إلى جانب تطبيقي وجانب نظري.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

➤ الفصل الأول: ممارسة الرياضة لدى السيدات.

➤ الفصل الثاني: القياسات الجسمية والمتطلبات البدنية المرتبطة بالصحة.

أما الجانب التطبيقي قد تمحور على ما يلي:

- الفصل الأول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة في:
 - ✓ الدراسة الاستطلاعية.
 - ✓ تحديد المنهج المستخدم.
 - ✓ وصف عينة الدراسة.
 - ✓ والوسائل الإحصائية.
- الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات و خلاصة عامة ومنها تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

إشكالية البحث

أصبحت ممارسة الرياضة أحد الأمور الهامة التي يتم التشجيع عليها من قبل العديد من الخبراء والأطباء وذلك نظرا لفوائدها العديدة على صحة الإنسان النفسية والجسدية ويتم إدراج الرياضة في الوقت الحالي في العديد من الأماكن من اجل تحفيز الأشخاص على ممارستها مثل المدارس، الجامعات، الحضانات ومراكز التدريب، حيث تعمل اللياقة البدنية على تخفيض نسبة الكوليسترول والدهون في الدم وتجعل من الشخص الممارس لها سواء أكان ذكرا أم أنثى أمرا بالغة الأهمية . (مكاوي، 2023، صفحة 01)

المرأة هي عماد المجتمع فإذا ما وقعت العناية بها وإيلائها ما يوافق قيمتها وأهميتها من الاعتبار الصحيح والعناية الفائقة استقام المجتمع كله وصلح حاله لذلك ما من شك في أن اهتمام المجتمع بنشاط المرأة في الميادين الرياضية وإعداد مشروع الاستراتيجية الخاصة بها والخطط والبرامج في تطوير أنشطة الرياضة النسوية المختلفة والتي تناسب قدراتها مسألة مهمة نالت اهتمام دول العالم رياضيا . (الجبور، 2012م-1433هـ، صفحة 02)

تخصيص كثير من القاعات للياقة البدنية الخاصة بالسيدات في مختلف ولايات الوطن عامة وفي ولاية مستغانم خاصة وذلك من خلال تقدم تاريخ الرياضة جعلت السيدات يتوجهن إلى قاعات اللياقة البدنية وذلك لأهداف معينة إما على بقاء جسم مثالي وقوام جيد إما على إنقاص الوزن إما على زيادة الوزن وقضاء على النحافة إلا أن يبقى هناك اختلاف في حصول على نتيجة بأقصى سرعة ممكنة وذلك من لاختلاف وحدات التدريبية المتبعة لكل قاعة ومن هنا جاءت فكرة طرح التساؤل العام أو الرئيسي للدراسة والمتمثل في:

❖ هل للوحدات التدريبية تأثير على بعض القياسات الجسمية وإنقاص الوزن داخل قاعات كمال الأجسام لفئة من السيدات (20-55 سنة)؟

1-1- تساؤلات الفرعية:

- ومن خلال هذا التساؤل العام يتبادر في الأذهان مجموعة من التساؤلات الفرعية
والمتمثلة فيما يلي:
1. هل للوحدات التدريبية تأثير على بعض قياسات الجسمية داخل قاعات كمال الأجسام لفئة من السيدات (20-55) سنة؟
 2. هل للوحدات التدريبية تأثير على فقدان الوزن داخل قاعات كمال الأجسام لفئة (20-55) سنة؟
- 2- فرضيات البحث :

2-1- الفرضية العامة :

❖ للوحدات التدريبية تأثير على بعض القياسات الجسمية وإنقاص الوزن داخل قاعات كمال الأجسام لفئة من السيدات (20-55) سنة.

2-2- الفرضيات الجزئية :

1. للوحدات التدريبية تأثير على بعض القياسات الجسمية داخل قاعات كمال الأجسام لفئة من السيدات (20-55) سنة.
 2. للوحدات التدريبية تأثير على إنقاص الوزن داخل قاعات كمال الأجسام لفئة من السيدات (20-55) سنة.
- 3- أهداف البحث:

يمكن توضيح أهداف بحثنا فيما يلي:

- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية على بعض القياسات الجسمية وإنقاص الوزن داخل قاعات كمال الأجسام لفئة من السيدات (20-55) سنة.
- التعرف على تأثير الوحدة التدريبية على بعض القياسات الجسمية داخل قاعات كمال الأجسام لفئة من السيدات (20-55) سنة.
- التعرف على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- التعرف على مختلف التأثيرات وأهميتها.
- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية على إنقاص الوزن داخل قاعات كمال الأجسام لفئة من السيدات (20-55) سنة.

- إبراز أهمية الممارسة الرياضية خاصة لدى النساء وذلك للمحافظة على الصحة والرشاقة والقوام لدى النساء.

- تحقيق الرغبة العلمية.

4-أهمية البحث:

وتتلخص أهمية الدراسة فيما يلي:

- تطور فكرة إلزامية المرأة ممارسة الرياضة للحصول على قوام جيد ولبياقة بدنية.
- أهمية نشاط الرياضي في المحافظة على الصحة ورفع مستوى اللياقة البدنية والمحافظة عليها.

- تزويد وإثراء المكتبة العلمية لمعهد واستفادة أجيال القادمة منها.

- إتاحة مجال لإجراء دراسات أخرى تتحدث عن المرأة وممارستها للرياضة وأهمية تأثيراتها

5-أسباب اختيار الموضوع:

5-1- الأسباب الذاتية:

- الرغبة وميولي لهذا التخصص.

- طموح ووصول إلى مستوى المرغوب.

- الرغبة في إبراز دور ممارسة الرياضة للمرأة.

5-2-الأسباب الموضوعية:

- ضعف مستوى المرأة للممارسة للرياضة وهذا راجع لانعدام سيرها وفق وحدات تدريبية

- إشباع الفضول العلمي والاستفادة العلمية للمدربين بصفة خاصة.

6-شرح وضبط المصطلحات الأساسية:

6-1 الوحدات التدريبية:

6-1-1 لغة: مفردتها وحدة: حالة ما اتحد من الناس أو الأشياء.

تدريبية: درب على الشيء أو فيه أو به، تعوده ومرن عليه تمرن.

1-2-1 اصطلاحا : مجموعة من التمرينات المختلفة تتشكل على هيئة أحمال تدريبية يقوم

الرياضي بتنفيذها في الوقت معين.

_ هي أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي.

2-1-2 إجرائيا: هي الركيزة الأساسية لعملية التخطيط في التدريب تحوي مجموعة من التمرينات المتنوعة، المقننة والمبنية على أسس علمية من أجل الوصول إلى أهداف التدريب، تتشكل من ثلاث أجزاء: **الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.** (عجيلي , جنان ؛، 2018-2019، صفحة 36)

6-2 القياسات الجسمية:

دراسة مقاييس جسم الإنسان ويشمل الأوزان ،الأطوال ،الأعراض والمحيطات للجسم ككل ولأجزاء الجسم المختلفة. (عمر مصطفى , ناصر العمر، 2016، صفحة 147)

6-3-إنقاص الوزن:

لغة: يعني خسارة الوزن سواء كانت طوعية أوغير طوعية. اصطلاحا: هي عملية تقليل الوزن الزائد في الجسم سواء عن طريق تغيير نمط الحياة الغذائي والرياضي أو باستخدام تقنيات طبية أو جراحية بهدف تحسين الصحة العامة والمظهر الجسدي.

إجرائيا: ويعني الطرق والإجراءات التي يتم اتباعها بغرض التخلص من الوزن الزائد مثل إتباع حمية غذائية محددة، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

7-الدراسات السابقة والمشابهة:

*دراسة شرارة العالية : بعنوان تأثير إنقاص الوزن بتقليل السرعات الحرارية المتناولة على بعض القياسات الجسمية والأداء الخاص بالجيودو وهي رسالة لنيل شهادة الدكتوراه سنة 2018-2019 هدفت الدراسة الى تحديد الوزن المثالي للرياضي للأداء الجيد ومواصفات الغذاء الصحي والمتوازن 19 سنة) وتحليل تأثير الاحتياج الغذائي المناسب لضبط الرياضيين الفريق الوطني للجيودو ذكور) 22 عملية إنقاص الوزن عند عينة الدراسة لمدة خمسة عشر يوما. وقد تم استخدام المنهج التجريبي كأسلوب مناسب لاختبار فروض البحث بتصميم المجموعة الواحدة حيث اشتملت الدراسة على عينة قوامها 21-19 (سنة خضعوا لتطبيق نظام غذائي خاص بتقليل - رياضي ينتمون للفريق لوطني للجيودو ذكور) 22 السرعات الحرارية المستهلكة لإنقاص الوزن خلال تربص دام 15 يوم بولاية مستغانم، ولتحديد مدى تأثير ذات العملية على

القياسات الجسمية و كذا الأداء الخاص بالجيدو اعتمدت الطالبة الباحثة على لتتوصل SJFT استمارة استبيان جمعت فيها البيانات و القياسات الجسمية و اختبار الأداء الخاص بالجيدو وتوصلت في النهاية إلى النتائج التالية: - أن عملية إنقاص الوزن بتقليل السرعات الحرارية المتناولة تؤدي إلى انخفاض وزن الجسم والكتلة الخالية من الدهون وماء الجسم و مؤشر كتلة الجسم ولا تؤثر على كتلة الدهون كما أنها تؤثر سلبيا على 19 سنة.(وأن استقرار إنقاص - الأداء الخاص بالجيدو عند رياضيين الفريق الوطني للجيدو ذكور) 22 الوزن لمدة خمسة عشر يوما ليست بالاستراتيجية المناسبة لتحسين الأداء .

*دراسة شريط منال طالبة بعنوان: اقتراح برنامج تدريبي لإنقاص الوزن لدى النساء وهي رسالة لنيل شهادة الماستر سنة 2021-2022 حيث هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح لإنقاص الوزن لدى النساء ،حيث كانت الفرضية العامة للدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح يساهم في انقاص الوزن لدى النساء للقاعة الرياضية بالوادي واستخدمت منهج تجريبي وفق أحد تصميماته الأساسية المسمى بالقياس القبلي والبعدي لعينتين 15 سيدة لعينة تجريبية و15 ضابطة بمشاركة سيدات في قاعة رياضية للنساء بالوادي واستخدمت الاختبارات كأداة لجمع البيانات وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

إسهام البرنامج التدريبي المقترح في إنقاص الوزن اعتمادا على مؤشر الوزن في ظل وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينتين لمجموعة تجريبية.

*دراسة بوشن صونية وعيسو حمزة الطالبان :بعنوان أثر برنامج لياقي بدني مقترح لتطوير الفورمة الرياضية لدى الشابات المنتسبات في قاعة رياضية خاصة وهي رسالة لنيل شهادة ماستر سنة 2019-2020 حيث كانا فرضهما العام أن للبرنامج الرياضي البدني المقترح المتكون من بعض تمارين الكارديو والأيروبيك والتعضيل أثر في تطوير الفورمة الرياضية للشابات المنتسبات في قاعة رياضية خاصة ،هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فعالية البرنامج لياقي البدني المقترح لتطوير الفورمة الرياضية لدى الشابات المنتسبات في قاعة رياضية خاصة حيث استخدمنا منهج تجريبي وفق أحد تصميماته الأساسية المسمى بالاختبار البعدي والاختبار القبلي للعينة ضابطة وتجريبية 11 شابة كعينة ضابطة و11 كعينة تجريبية المشاركات بالقاعة رياضية خاصة للبنات في روية واستخدمت الاختباريين كأداة لجمع البيانات وقد أسفرت الدراسات إلى النتائج التالية :

مساهمة برنامج لياقي البدني المقترح على تطوير الفورمة الرياضية للشابات في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينتين.

*دراسة عجيلي جنان الطالبة: بعنوان أثر وحدات تدريبية مقترحة بالتمرنات الهوائية لإنقاص الوزن للسيدات (20-31 سنة) وهي رسالة لنيل شهادة ماستر أكاديمي 2018-2019 حيث كان فرضها العام أن للوحدات التدريبية المقترحة بالتمرنات الهوائية فعالية لإنقاص الوزن للسيدات (20-31 سنة)، هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فعالية وحدات التدريبية مقترحة لإنقاص الوزن من خلال تمرينات الهوائية حيث استخدمت منهج تجريبي وفق أحد تصميماته الأساسية المسمى بالاختبار القبلي للمجموعة تجريبية واحدة 10 مشتركات بالمركز الرياضي الصحي جيم بالمسيلة واستخدمت الاختبار كأداة لجمع البيانات وقد أسفرت الدراسات النتائج التالية: أن للوحدات التدريبية المقترحة فعالية لإنقاص الوزن من خلال تمرينات الهوائية وذلك في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة.

*دراسة غربي عبد القادر طالب :بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح على القياسات الأنتروبومترية للمراهقين زائدي الوزن (15-17 سنة) وهي رسالة لنيل شهادة الماستر في تخصص رياضة وصحة حيث هدفت الدراسة إلى معرفة إذا كانت هناك علاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثرها على بعض القياسات الأنتروبومترية لدى المراهقين الزائدي الوزن حيث استخدمت منهج تجريبي وفق أحد تصميماته الأساسية للاختبار القبلي والبعدي 10 ذكور للعينة التجريبية و10 ذكور للعينة الضابطة أجريت في الثانوية فلاح بوزيان ببلدية عين فلاح ولاية معسكر وقد أسفرت النتائج التالية :

دور إيجابي للبرنامج تدريبي المقترح على بعض القياسات الجسمية للمراهقين الزائدين الوزن ويساعد في التقليل من ظاهرة السمنة لدى تلاميذ التعليم الثانوي وذلك في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية والعينة الضابطة.

8- نقد الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة التي تناولناها في دراستنا وجدنا أن معظم هذه الدراسات اتفقت مع الدراسة الحالية في عدة متغيرات والتي نذكر منها على سبيل الذكر لا الحصر متغير انقاص الوزن والمغير استخدام التمارين الرياضية وقد شدد هذه الدراسات على ضرورة اتباع نظم واسس لإنقاص الوزن مثلا وحتى على مستوى القياسات الأنثروبومترية وهو المتغير الذي اتفق مع دراستنا، نرى أنه لا توجد دراسة تناولت هذا الموضوع من حيث الجمع بين القياسات الانثروبومترية وإنقاص الوزن معا كما نلاحظ تشابه كل الدراسات ولهذا قمنا بهذه الدراسة التي شملت الوحدات التدريبية وأثرها على تغيير القياسات الجسمية وإنقاص الوزن للسيدات (20-55 سنة)

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول
الممارسة الرياضية
لدى السيدات

1.0 تمهيد

في ظل التحولات الاجتماعية والثقافية التي شهدتها المجتمعات في العقود الأخيرة، ازداد الاهتمام بالصحة واللياقة البدنية، وأصبحت ممارسة الرياضة لدى النساء أمرًا ضروريًا للحفاظ على صحة الجسم والعقل، ومع تطور المعرفة والوعي الصحي، أصبحت النساء يدركن أهمية النشاط البدني في تحسين جودة الحياة والوقاية من الأمراض، إن فهم العوامل المؤثرة في ممارسة الرياضة لدى النساء وتحدياتها، إلى جانب الفوائد الصحية والنفسية المرتبطة بها. فتح قاعات خاصة للممارسة يمثل فرصة مهمة لتعزيز ممارسة الرياضة لدى السيدات هذه القاعات يمكن أن توفر بيئة مريحة وملائمة تحفز النساء على ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم.

1.1 مفهوم ممارسة الرياضة لدى السيدات

إن ممارسة المرأة للرياضة ليست نشاطا حديثا ومستجدا وإنما هي ضاربة بجذورها في أعماق تاريخ الحياة البشرية، بحيث كانت العامل الأول وراء المحافظة على الرشاقة والجمال والحيوية وتحولت مع تقدم الأمم لتشكل أحد الأقطاب الرائدة في الممارسة الرياضية بمختلف أنواعها وأشكالها من خلال إدماجها في البطولات العالمية والأولمبية والإقليمية بعدما كان يعتمد عليها من خلال جسمها في توزيع الميداليات والهدايا المختلفة للرياضيين بحيث أصبحت تشارك في المنافسات والتظاهرات الرياضية الدولية وأعطيت لها نفس الأهمية مثل الرجل.

(مشناف سارة ،بوخاتم أحلام ؛ ، 2016-2017، الصفحات 06-07).

2.1 أنواع ممارسة المرأة للرياضة

النوع الأول: أن تمارسها في منزلها، وهذا النوع لا أعلم أحدا منع منه أو انتقده من العلماء، ما لم تكن رياضة عنيفة تضر بالمرأة، وتعارض تركيبها الأنثوي.

النوع الثاني: أن تشارك في مشغل أو ناد صحي ورياضي أو فندق يوجد به صالة رياضية

النوع الثالث: جعل الرياضة النسائية أساسا وذلك:

1. بإنشاء أندية رياضية نسائية للمشاركة في المسابقات الرياضية المحلية والعربية والعالمية،

على غرار الأندية الرجالية، سواء كان المشتركات فيها هاويات أم محترفات.

2. فرض الرياضة على البنات في مراحل التعليم العام، وهذا سيؤدي إلى إنشاء كليات

رياضة، وفتح أقسام رياضية في الجامعات، لإيجاد مدرسات للرياضة.

وتقرير الرياضة مادة أساسية في تعليم البنات سيمهد الطريق لإنشاء أندية رياضية نسائية

على غرار أندية الرجال . (الجبور، نايف ماضي، 2012م-1433هـ، صفحة 128)

3.1 دوافع إقبال على ممارسة الرياضة

المقصود بدوافع إقبال النساء على ممارسة الرياضة هي الدوافع الترويحية والتنافسية والصحية والجمالية حيث تمارس النساء الرياضة لدوافع مختلفة منها الصحية والجمالية وقد تكون لميول رياضية منذ الصغر... كما نقصد بإقبال على هذه القاعات كونها في الغالب مكيّفة تتوفر فيها أجهزة الرياضة المتطورة وهي قاعات مغلقة توفر الخصوصية خاصة للنساء كما توفر خدمات متعددة لها علاقة بالمحافظة على صحة ورشاقة المرأة.

✓ دافع البعد الجمالي: تهتم المرأة عادة بالناحية الجمالية لجسمها فهي من صميم طبيعتها، لهذا نجدها تبحث عن كل السبل التي من شأنها أن تحافظ من خلالها على رشاقة جسمها وجمال مظهرها ووزنها المثالي، ومن أهمها ممارسة الرياضة.

✓ دافع الميول الرياضية: يقصد بالميل الرياضي "الميل نحو نشاط رياضي معين، وحب الرياضة والتحمس إليها وعدم وجود هوايات أفضل لممارستها ويظهر من خلال ممارسة الرياضة من الصغر (الزبيدي والهروتى، 2021، صفحة 140)

4.1 أهمية ممارسة المرأة للرياضة

تُجمع الدراسات على ضرورة التزام المرأة ببرنامج يومي؛ إذ ينعكس الأمر إيجاباً على الصحة بشكل عام، فالجسم يحتاج إلى الحركة لتنشيط الدورة الدموية باستمرار، وذلك للحفاظ على اللياقة البدنية، والحدّ من الإصابات بالأمراض المزمنة. كما تتعدّد الأدلة العلمية التي تُفيد بأهميّة الرياضة للمرأة.



1- صورة تمثل أهمية الرياضة للمرأة

- تقي الرياضة من الإصابات بالأمراض المزمنة، كأمراض القلب، والأوعية الدموية، والسكري، والسرطان، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة.
- تُخفّف الرياضة من الكوليسترول "السيء"، وتقلّل نسبة الدهون.
- تقوّي الرياضة العظام وتحدّ من هشاشتها، إذ تُساعد في منع فقدان الكالسيوم داخل الجسم وبالتالي، تقي من الإصابة بمرض هشاشة العظام.
- تُساعد الرياضة في تقوية جهاز المناعة.
- تُحفّز الرياضة أداء جهاز الهضم، ممّا ينعكس إيجابًا على صحّة الجسم، وتخفّف مشكلات جهاز الهضم.

- تخفّف الرياضة عوارض الدورة الشهرية إذ يُسهّم الانتظام في التمارين الرياضية في تقليل آلام الدورة الشهري
- تقوي الرياضة عضلات الرئة والقلب، للقيام بوظائفها بشكل سليم.
- تقضي الرياضة على آلام الظهر والحوض عند الحوامل، وتقلّل خطر حدوث مضاعفات الحمل، من تسمّم الحمل، وارتفاع ضغط الدم الناجم عن الحمل، كما تقي الرياضة من حالة سلس البول.
- 1.1.4. أهمية الرياضة النفسية للمرأة
- حسّن الرياضة المزاج، وتزيد الثقة بالنفس، وتقلّل الاكتئاب.
- تُساعد الرياضة في النوم والاسترخاء، لا سيّما في صفوف النساء اللاتي يعانين من الأرق.
- 2.1.4. أهمية الرياضة الجمالية للمرأة
- تساعد الرياضة النساء في السيطرة على الوزن؛ إذ تعمل على إحراق السعرات الحراريّة وتزيد عمل عمليّات التمثيل الغذائي وتقوم بتحويل الأنسجة الدهنيّة الى أنسجة عضلية وبالتالي تخسر الرياضة الوزن وتمنحه قوامًا متناسقًا ومشدودًا.
- تحرق الرياضة الدهون العنيدة المتراكمة في مناطق مختلفة من الجسم لا سيّما في البطن.
- تشدّ الرياضة عضلات الجسم كافة، وتقضي على مشكلة الـ «سي لوليت».
- تنصّر الرياضة البشرة، وذلك من خلال تحفيز هرمون الكولاجين المسؤول عن تجديد الخلايا، ممّا يؤخّر ظهور علامات التجاعيد وشدّ البشرة. (حاموش، 2010)

خلاصة

ثقافة المرأة أصبحت عالية في مفهوم الرياضة كما أضحت من المفهومات الراسخة للمرأة وذلك مما جعلها أكثر اطلاعا على العادات الصحية التي تحسن أسلوب حياتها فالمرأة تعي تماما أهمية الرياضة في الارتقاء بصحتها والحفاظ على وزنها الطبيعي كما أن الرياضة لا تنحصر على التخلص من الوزن الزائد أو الرشاقة بل تعمل أيضا على توازن الهرمونات واطزان الحالة النفسية وأن الاستمرار في ممارسة الرياضة يساعد على النوم والاسترخاء ويبقي من الإصابة بمجموعة من الامراض، إضافة إلى الكثير من الفوائد الصحية وبذلك تعد الرياضة منهج وأسلوب الحياة .

الفصل الثاني
القياسات الجسمية
والمتطلبات البدنية المرتبطة
بالصحة

2.0 تمهيد

اعطى الكثير من المتخصصين اهتمام استثنائي بالقياسات الجسمية في المجال الرياضي، فقد ولد في بداية القرن العشرين (عصر انفجار المعرفة) علم جديد يبحث في القياسات الجسمية، وان تحديدا لخصائص والقياسات الجسمية المثالية المميزة لأنشطة رياضية مازال يتطلب من البحث والدراسة وقد أشار (ماثيوس) إلى إن القياسات الجسمية تعد أكثر العوامل المؤثرة على الأداء فهي تؤثر في جميع المراحل التي يمر بها ، وتعد البرنامج من الإعداد والتخطيط حتى التقييم خاصا بالإفراد أم البرنامج نفسه و القياسات الجسمية من المؤهلات الخاصة لدى الفرد يمكن الاستدلال عليها رقميا ولها علاقة بتطوير الأداء لأن اللاعبين يؤدون الحركات بأجسامهم والتي تختلف من فرد إلى آخر مما يؤدي إلى اختلاف مستوى الأداء لذا فان "القدرة على أداء الحركات الرياضية . (منتظر عبد الزهرة جواد, أنسام ستار خضير، 2021)

1.2. مفهوم القياسات الجسمية

يتفق جمهور العلماء على أن الأنثروبومتري فرع من فروع الأنثروبولوجيا، وتبين دائرة المعارف الأمريكية جروليار Grolier أن الأنثروبومتري مصطلح يستخدمه العلماء بدلا من مصطلح الأنثروبولوجيا الطبيعية، وذلك عند الإشارة إلى قياسات شكل الجمجمة وطول القامة وبقية الخصائص الجسمية، ومن ثم فإنه يمكن استخدام مصطلح الأنثروبومتري كمرادف لمصطلح الأنثروبولوجيا الطبيعية (الفيزيائية).

ويشير قاموس جروليار Grilier إلى الأنثروبومتري على أنه عبارة عن الدراسة والأسلوب الفني المتبع في قياس الجسم البشري لاستخدامه لأغراض التصنيف والمقارنة الأنثروبومترية، وتتفق دائرة المعارف البريطانية مع دائرة المعارف الأمريكية على أن مصطلح الأنثروبومتري يعني القياس الخاص بحجم وشكل الجسم البشري Human body أو الهيكل العظمي، ويعرف ماتيوز 1973م الأنثروبومتري بأنه علم قياس جسم الإنسان وأجزائه المختلفة، حيث يستفاد من هذا العلم في دراسة تطور الإنسان والتعرف على التغيرات التي تحدث له.

ويذكر فيردوسي Verducci 1980م الأنثروبومتري على أنه العلم الذي يبحث في قياس أجزاء جسم الإنسان من الخارج، ويرى أنه فرع من الفروع الأنثروبولوجيا ويوضح معنى كلمة الأنثروبومتري على أنها تعني: «قياس الجسم» ويسمى الأدوات المستخدمة في قياس أجزاء الجسم "بأدوات القياس الأنثروبومترية. Anthropometrical instruments.

(رضوان، 1418هـ-1997م، صفحة 28)

• معنى القياس الانثروبومتري:

كلمة أنثروبومتري مشتقة من مقطعين باللغة الاغريقية هما Anthropoïde معناها الانسان و Metry وتعني القياس، ومن هذا يتضح ان الانثروبومتري يعني قياس جسم الانسان وأجزائه المختلفة، والانثروبومتري فرع من فروع الانثروبولوجيا وهو العلم الذي يبحث في دراسة أصل الانسان وتطوره من النواحي البدنية والاجتماعية والثقافية والسلوكية، وتعرف القياسات الجسمية ب (دراسة مقاييس جسم الانسان وهذا يشمل قياسات الطول والوزن والحجم والمحيط للجسم ككل ولأجزاء الجسم المختلفة).

2.2. أهمية القياسات الجسمية في مجال التربية الرياضية

1- تعد القياسات الجسمية عنصراً هاماً عند بداية انتقاء الأطفال للتخصصات

الرياضية.

2- تسهم هذه القياسات في تشكيل أجسام الرياضيين كافة منذ مرحلة الناشئين وحتى

المستوى الأولمبي.

3- في ضوء مراعاة الخصائص والقياسات الجسمية يتم اعداد الفردي للاعبين.

4- تسهم هذه القياسات الجسمية في اختيار التخصصات بالنسبة لبعض المناطق

والتجمعات السكنية.

5- يمكن الحصول على بعض المؤشرات للتنبؤ بإمكانية الناشئ في تحقيق مستويات

رياضية معينة.

3.2. العوامل المؤثرة في القياسات الجسمية (الأنثروبومترية)

1- البيئة: وتعد من العوامل المهمة والمؤثرة في القياسات الجسمية، حيث أثبتت الدراسات

والبحوث ان تركيب الجسم البشري يختلف من بيئة إلى أخرى اختلافاً نسبياً، وقد يرجع تفوق

بعض الأجناس البشرية في بعض الأنشطة الرياضية التنافسية إلى تأثير البيئة في قياساتهم

الجسمية، كما ان هناك عوامل بيئية تؤثر في نسب أجزاء الجسم مثل درجة الحرارة والارتفاع

عن مستوى سطح البحر.

2- الوراثة: وتعني مجموعة من الصفات تحدد بالمورثات حيث تعمل المورثات على نقل

الصفات الوراثية من الوالدين الى الجنين، فنجد إن بعض الأشخاص يرث بعض الصفات

الجسمية والبدنية كما يتضح ذلك في اختلاف الطول اختلافاً كبيراً بين افراد الجنس البشري

التي تعكس الخواص الوراثية للفرد.

3- التدريب: يعد التدريب الرياضي احد العوامل المؤدية إلى تغيرات انثروبومترية في جسم

الرياضي وان ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بانتظام ولمدة زمنية طويلة تكسب

الرياضي بعض التغيرات في الشكل الخارجي للجسم على وفق طبيعة ذلك النشاط (منتظر

عبد الزهرة جواد، أنسام ستار خضير، 2021)

4.2. الهدف من القياسات الجسمية الأنثروبومترية

- التعرف على معدلات النمو الجسمي لفئات العمر المختلفة ومدى تأثير هذه المعدلات في العوامل البيئية
- التعريف على تأثير ممارسة الرياضة والأساليب المختلفة للتدريب الرياضي على بنية الجسم وتركيبه .
- التعريف على الصفات والخصائص المورفولوجيا الفارقة بين الأجناس
- تعيين الصفات والخصائص الجسمية اللازمة الخدمة في بعض المجالات كالقوات المسلحة
- التحقيق من تأثير العوامل على نوع وطبيعة بيان الجسم وتركيبه.

5.2. شروط قياس الأنثروبومتري الناجح

- إجراء قياسات يلزم ان يكون القائمون بعملية القياس على المام تام بطرقه ونواحيه الفنية مثل:
 - أداء القياس بطريقة موحدة.
 - تنفيذ القياس الأول والثاني (إذا كانت هناك إعادة للقياس بنفس الأدوات)
 - إجراء القياس في توقيت يومي موحد (أحسن الأوقات صباحا قبل الإفطار وبعد التخلص من الفضالات)
 - المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي يتخذها المختبر اثناء القياس
 - الإلمام التام بالأوضاع التي يتخذها المختبر اثناء القياس.
 - معرفة طرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس.
 - توحيد ظروف القياس لجميع المختبرين لأن بعض القياسات تتأثر بالحرارة (مثل الطول).
 - توحيد القائمين بالقياس كلما أمكن ذلك.
 - تجريب الأجهزة المستخدمة في القياس للتأكد من صالحيتها.
 - تخصص مكان مغلق (صاله، حجرة كبيرة) لإجراء القياس على الإناث

6.2. القياسات الانثروبومترية الشائعة في التربية البدنية والرياضة

✚ هناك قياسات شائعة في مجال التربية البدنية والرياضة منها:

(أ) السن.

(ب) الطول: ويتضمن:

- 1- الطول الكلي للجسم.
- 2- طول الذراع.
- 3- طول الساعد، طول العضد، طول الكف.
- 4- طول الطرف السفلي.
- 5- طول الساق، طول الفخذ، ارتفاع القدم طول القدم.
- 6- طول الجذع.

(ج) -الوزن.

(د) -الأعراض: وتتضمن:

- 1- عرض المنكبين.
- 2- عرض الصدر.
- 3- عرض الحوض.
- 4- عرض الكف وعرض القدم.
- 5- عرض جمجمة الرأس.

(هـ) -المحيطات: وتتضمن:

- 1- محيط الصدر.
- 2- محيط الوسط.
- 3- محيط الحوض.
- 4- محيط المرفق.
- 5- محيط العضد.
- 6- محيط الفخذ.
- 7- محيط سمانة الساق.
- 8- محيط الرقبة.

(و) -الأعماق: وتتضمن:

- 1- عمق الصدر.
- 2- عمق الحوض.
- 3- عمق البطن.
- 4- عمق الرقبة.

(ز) - قوة القبضة.

(ح) - السعة الحيوية.

(ك) - سمك الدهن . (بلقاسم، 2020، صفحة 35)

7.2. أجهزة القياس الجسمي

- بهدف تحديد مختلف الخصائص المرفولوجية لكل فرد من أفراد عينة البحث، وجب توفير أجهزة ووسائل القياس الجسمي المتمثلة في:
 - الحقيبة الانثروبومترية وما تحتويه من أجهزة قياس:
 - جيازهاربندين كاليبار (Harpender Caliper): (يستعمل لقياس سمك ثنايا الجلد، بحيث لا يتجاوز الضغط على طرفي الجهاز (10غ/مم) للمساحة تحت الجلدية .
 - شريط مئري: يستعمل لقياس محيطات الجسم من خلال لفه على مناطق القياس وتعطى النتيجة بالسنتيمتر
 - المدور الكبير والمدور الصغير لقياس الاتساعات الجسمية الكبيرة والصغيرة .
 - بالإضافة إلى هذه الأجهزة الشائعة توجد كذلك:
 - لوحة للقدم: يقف عليها المفحوص عند قياس طول القامة لموقوف أمام حائط .
 - لوحة الرأس: تستخدم عند قياس طول القامة لموقوف أمام حائط.
 - مقاييس الوزن: Scales Weighing
 - جهاز الأستاديومتر: لقياس طول القامة .
 - منضدة هاربندين: لقياس الطول من الجلوس .
 - صندوق كاميرون: لقياس الطول من الجلوس .
 - برجل القياس: لقياس الثنايا الجلدية هما نوعان البرجل المتزلق و البرج المنفرج.
- (بلفاسم، 2020، صفحة 35)

8.2. اللياقة البدنية

- ✓ يعرفها لارسون ويوكم بكونها "هي القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل، ويعرفها حسانين بأنها مدى كفاءة البدن في مواجهة الحياة.
- ✓ وبين استراد Astrand أن اللياقة البدنية والأداء البدني إنما يرتبط بقدرة الفرد على إنتاج الطاقة واستخدامها في العمليات الهوائية واللاهوائية، في حين يرى ما تيوس Mathews بأنها مقدرة الفرد على أداء عمل معين.
- ✓ ويعرفها فيت Fait 1971 بأنها قدرة الجسم على القيام بواجباته بفاعلية قدر الإمكان
- ✓ أما تعريف هاريسون كلارك Harrison Clarke والذي أقره مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضة واعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية، ينص على أن "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة "
- ✓ وفيما يتعلق بتقسيم عناصر اللياقة البدنية فقد تعددت الآراء والمفاهيم حول تقسيماتها، إلا أن أكثر التقسيمات ارتباطاً بموضوع الدراسة هو تقسيم كورين بحيث قسمها إلى قسمين أهمها اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

1.8.2. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

يمكن تعريفها بأنها مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي (قوة العضلات) الهيكلية والتركيب الجسمي والشحوم، وهذه العناصر ترتبط بالصحة الوظيفية للفرد. ويعرفها الباحث بأنها درجة استجابة المختبر على بطارية الاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المقترحة في الدراسة.

وتشمل اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة العناصر التالية:

1.1.8.2. اللياقة القلبية التنفسية

يمكن تعريفها على أنها قدرت الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة (الجهاز التنفسي) ثم نقله بواسطة (القلب والأوعية الدموية) ومن ثم استخلائه من قبل خلايا الجسم وخاصة العضلات لتوفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي. ويعرفها الباحث بأنها درجة استجابة المختبر لاختبار اللياقة القلبية التنفسية المقترح في الدراسة.

2.1.8.2. اللياقة العضلية الهيكلية

تتمثل هذه اللياقة في كل من القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة المفصالية ويعرفها الباحث بأنها درجة استجابة المختبر لاختبار اللياقة العضلية الهيكلية المقترح في الدراسة.

3.1.8.2. التركيب الجسمي

يتتركب الجسم إجمالاً من أجزاء شحمية وأخرى غير الشحمية، وتشمل الأجزاء غير الشحمية العضلات التي (تمثل النسبة الكبرى من الأجزاء غير الشحمية)، والعظام، والأنسجة الضامة، والماء والمعروف أن زيادة الشحوم لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه، حيث ترتبط هذه الزيادة في الشحوم ارتباطاً إيجابياً بالعديد من الأمراض، كما ترتبط ارتباطاً سلبياً مع الأداء البدني. ويعرفها الباحث بأنها نسبة الشحوم في جسم المختبر والتي يتم تقديرها عند تطبيق اختبار قياس سمك طيات الجلد المقترح في الدراسة.

2.8.2. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

○ العناصر التالية للياقة البدنية لها علاقة وثيقة بالصحة، وقد اعتبرناها كذلك نظراً لأن كل منها له علاقة مباشرة بأعراض الصحة الجيدة تتعلق مباشرة بسلامة أجهزته الفسيولوجية، مثل جهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي، وتركيب أعضاء الجسم وأنسجته، وكلها لها علاقة مباشرة بتقليل خطورة الإصابة بأمراض نقص الحركة وهي كما يلي:

- القوة العضلية.
- التحمل العضلي.
- لياقة الجهاز الدوري التنفسي.
- المرونة.
- تركيب الجسم.

3.8.2. طرق قياس عناصر اللياقة البدنية

للقياس أهمية كبيرة في المجال التربوية البدنية وذلك لمعرفة مستور الفرد في الجانب المراد قياسه ومدى التغيير الذي طرأ عليه على غرار عمل ما، ولكل عنصر من العناصر للياقة

البدنية طرق عديدة لقياسه معمليا في المختبر أو ميدانيا خارج المختبر، وسنقتصر على ذكر أسهل الطرق التي يمكن للفرد العادي إجرائها:

1.3.8.2. التركيب الجسمي

وهي كما ذكر نسبة الشحوم في الجسم إلى الأجزاء الغير شحمية، ويتم قياس نسبة الشحوم بطرق كثير عملية وميدانية، من أكثر الطرق الميدانية شيوعا قياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم وتحويلها فيما بعد إلى نسب بواسطة معدلات حسابية مخصصة لهذا الغرض، ويتطلب ذلك تدريباً وخبرة في وضع وقراءة أجهزة قياس سمك طية الجلد.

1.1.3.8.2 المناطق الأكثر شيوعا عند قياس سمك طية الجلد

يوجد العديد من المناطق في الجسم التي تستخدم كمواقع لقياس سمك طية الجلد، لكن أكثرها شيوعا في الاستعمال هي المناطق التالية:

- سمك طية الجلد في منطقة الصدر:

ثنية مائلة Diagonal في منتصف الخط الوهمي بين الإبط وحلمة الصدر بالنسبة للرجال ويكون الموقع أقرب إلى الإبط (ثلث المسافة) بالنسبة للنساء.

- سمك طية الجلد في منطقة العضلة العضدية ذات الرؤوس الثلاثة:

ثنية رأسية vertical في الجلد فوق العضلة ذات الرؤوس الثلاثة في منتصف المسافة بين النتوء المرفقي (olecranon process) والنتوء الأخر ومي للكتف Acromion ويكون مفصل المرفق ممتدا والعضلة مرخية.

- سمك طية الجلد في منطقة ما تحت عظم لوح الكتف:

ثنية مائلة diagonal تحت الزاوية السفلى لعظم لوح الكتف (1-2سم) باتجاه العمود الفقري.

- سمك طية الجلد في منطقة البطن:

ثنية أفقية Horizontal على جانب الصرة (تبعد حوالي 2سم منها)

- سمك طية الجلد فوق العظم الحرقفي:

ثنية مائلة Diagonal فوق عظم الحرقفة مباشرة.

- سمك طية الجلد في منطقة الفخذ:

ثنية رأسية vertical في الجهة الأمامية من الفخذ وفي منتصف المسافة بين المفصل الركبة ومفصل الورك.

• سمك طية الجلد في منطقة الساق:

ثنائية رأسية vertical في الجهة الإنسية (إلى الداخل) من الساق عند أكبر محيط للساق بينما المفحوص جالسا على كرسي وقدميه على الأرض والركبة مثنية بزاوية مقدارها 90 درجة.

وعلى الرغم من تعدد مناطق قياس سمك طية الجلد إلا أن لكل باحث خيارا خاصا بناء على عدة اعتبارات منها سهولة الوصول الى المنطقة ونوعية العينة (نساء، رجال أطفال، كبار السن... إلخ)، والمعادلة التنبؤية المستخدمة لتقدير نسبة الشحوم في الجسم ورغم شيوع المناطق السبع السابقة الذكر إلا أن أكثرها شهرة هي سمك طية الجلد في منطقة العضلة ذات الرؤوس الثلاثة، ثم ما تحت عظم لوح الكتف.

2.1.3.8.2. كيفية قياس سمك طية الجلد

يتم قياس سمك طية الجلد في المناطق التشريحية المشار إليها أعلاه وفي الجهة اليمنى من الجسم، أما الطريقة المثلى لقياس سمك طية الجلد فهي على النحو التالي الشكل:

1- تم أولا تحديد المنطقة التشريحية للموقع المراد قياس سمك طية الجلد عنده بوضوح تام.

2- يقوم الفاحص، مستخدما إحدى بديهة، بوضع السبابة والإبهام على الجلد المفحوص، وتكون المسافة بينهما حوالي (2-8سم).

3- يقوم الفاحص بعد ذلك بجذب الجلد وذلك بتقريب السبابة والإبهام نحو بعضهما البعض، ثم ترفع ثنية الجلد بعيدا عن العضلات بحوالي (2-3سم).

4- باليد الأخرى، يقوم الفاحص بوضع فكي الجهاز على ثنية الجلد (بعيدا عن الإبهام والسبابة بمسافة واحدة (1سم) ثم يرخي (يطلق) الفكين.

5- يتم قراءة السمك مباشرة من الجهاز بعد مرور حوالي (2-3 ثواني) من وضع الجهاز واستقرار المؤشر.

6- يتم تكرار القياس على المكان نفسه مرتين أخريين، ثم يؤخذ متوسط القراءات الثلاث (في بعض الحالات عندما تكون إحدى القراءات ببعيدة عن الآخرين، يؤخذ متوسط القراءتين المبسقتين).

7- في حالة استمرار المؤشر في الانخفاض بعد كل محاولة يلزم التوقف عن القياس عند هذه المنطقة والعودة إليها مرة أخرى.

8- عند الانتهاء من أخذ القراءة يجب تجنب سحب فكي الجهاز مباشرة من فوق الجلد بل يتم ضغط فكي الجهاز ثم إبعاده برفق عن الجسم، حتى لا يخدش الجلد.

3.1.3.8.2. أجهزة قياس سمك طية الجلد (Calipers Skinfolds)

تتنوع أجهزة قياس سمك طية الجلد وتتعدد تبعاً لتكلفتها ودقتها والمادة المصنوعة منها فهناك المقياس الرخيص الثمن الذي لا يكلف أكثر من عشرة دولارات، والمصنوعة من البلاستيك المقوى، وبالمقابل هناك المقياس العالي الدقة، المخصص للبحث العلمي والذي غالباً ما يتجاوز ثمنه بضع مئات من الدولارات لكن أكثر الأجهزة شهرة وأعلىها دقة ثلاثة أنواع هي: جهاز من نوع هاربندين Harpenden وجهاز من نوع لانج Lange وجهاز من نوع هولتين Holtai والمعروف أن ضغط فكي كل من جهازين هاربندين ولانج يبلغ 10 جم/مم² على المدى الكامل لحركة فكي الجهاز، ولابد من الإشارة إلى أن بعض الأجهزة الرخيصة الثمن قد تعطي قراءات غير دقيقة مع كثرة الاستخدام، نظراً لتأثر ضغط فكي الجهاز، ويختلف مقياس هاربندين عن لانج في القبضة وفي التدرج، حيث يحوي مقياس لانج تدريجات رئيسية فقط (ملم)، إلا أن جهاز لانج يعد أسهل في القراءة مقارنة بجهاز هاربندين، وأخف وزناً، وأسهل في طريقة المسك أيضاً، ومن المعلوم أيضاً أن مقياس لانج يعطي قراءة أكبر قليلاً من قراءة هاربندين، ولهذا ينبغي دائماً أن نوحّد نوع المقياس عند إجراء الدراسات بغرض المقارنة (مقارنة مجموعات من الناس، أو مقارنة الشخص بنفسه بعد فترة من برنامج خفض الوزن مثلاً).

9.2. اللياقة القلبية التنفسية

كما ذكر فإن اللياقة التنفسية تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتقاس بطرق مباشرة في المختبر كقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين (Vo₂max) بتعريض المفحوص لجهد بدني متدرج من خلال أجهزة تحاكي الأنشطة الهوائية كالسير الكهربائي والدراجة الثابتة، ويمكن أن تقاس أيضاً بطرق غير مباشرة من خلال اختبارات ميدانية، نذكر منها:

- اختبار كوبر: Test Cooper ويعد من أكثر الاختبارات انتشارا لقياس اللياقة القلبية التنفسية، وطريقة تنفيذه أن يقوم الفرد بالجري (يسمح بتبادل الجري والمشي عند الضرورة) لمدة اثنتي عشرة دقيقة (12دقيقة) ثم تحسب المسافة المقطوعة خلال هذه المدة بالميل.
- اختبار الكلية الأمريكية للطب الرياضي : في هذا الاختبار يقوم الفرد بالمشي السريع (أو الهرولة) لمسافة 1600متر (ميل تقريبا) ،بعد قطع تلك المسافة يؤخذ الزمن والنبض مباشرة وذلك حسب النبض من الشريان الكعبري عند قاعدة الإبهام في رسغ اليد أو من الشريان لسباتي عند التقاء القصبة الهوائية بأسفل الذقن أو جسسه من خلال جهاز أو ساعة لهذا الغرض ثم أداء مقارنة . (أحمد، 2013-2014، الصفحات 50-53)

10.2. اللياقة العضلية الهيكلية

من أكثر الاختبارات المنتشرة في إجراء البحوث العلمية لقياس القوة العضلية هو قياس قوة القبضة Dynamometer Grip الذي يعطي قراءته بالكيلوجرام ،وهناك اختبارات ميدانية لقياس لكل نوع من هذا العنصر فالقوة العضلية يتم قياسها ميدانيا باختبار الضغط بالذراعين من الوضع الانبطاح المائل Push up أو بشد العقلة بعدد معين كمؤشر لقياس قوة الذراعين والحزام الصدري ،ويقاس التحمل العضلي عادة باختبار الجلوس من الوضع الرقود up sit مع ثني الركبتين لمدة معينة كمؤشر على قوة عضلات البطن وتحملها ،أما القدرة العضلية فإن الاختبار الميداني الشائع لها اختبار القفو العمود أو الوثب الطويل من الثبات لمسافة معينة كمؤشر للقدرة الانفجارية للعضلات ،وفي وصفة النشاط البدني للكلية الأمريكية للطب الرياضي استخدم تمرين الانبطاح المائل وثني الذراعين up push كمقياس للقوة العضلية ،ويتم تنفيذ هذا الاختبار بعمل الانبطاح المائل ثم ثني الذراعين من المرفقين للنزول بالجسم كاملا حتى يلامس الصدر الأرض تقريبا وتحسب عدد المرات .

11.2. المرونة

تستخدم لقياس المرونة اختبارات مباشرة وأخرى غير مباشرة ،وأیضا اختبارات تستخدم لقياس مرونة عضلات خاصة واختبارات لقياس مرونة الجسم بشكل عام ،ومن أهم الاختبارات غير المباشرة وأكثرها شيوعا وسهولة اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس الطويل بواسطة صندوق المرونة Reach & Sit ،وفي وصفة النشاط البدني للكلية الأمريكية للطب الرياضي اختبار المرونة يكون من وضع الجلوس الطويل فتحا بحيث تكون المسافة بين القدمين 12

بوصة وتوضع مسطرة طويلة أو شريط قياس بشكل موازي للرجلين والصفر ناحية الجسم وتكون القدمين عند علامة 15 بوصة للمسطرة أو شريط القياس، بعد ذلك يقوم المفحوص بثني جذعه للأمام ببطء لأقصى ما يمكنه ذلك مع عدم ثني الركبتين ويفضل وجود زميل لمسكهما مع الفرد الذراعين للأمام ولمس أبعد نقطة على المسطرة أو الشريط القياس . (أحمد، 2013-2014، الصفحات 53-54).

1.3. الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة تمارين اللياقة البدنية

هناك فوائد تعود على الشخص الممارس لتمارين اللياقة البدنية، نذكر منها ما يلي:

أولاً: تحسين إنتاجية القوة العضلية نتيجة ممارسة اللياقة البدنية:

○ تتحسن إنتاجية القوة العضلية للشخص المزاول لتمارين اللياقة البدنية من خلال ممارسة تمارين اللياقة البدنية، ومن ثم ينعكس هذا التحسن في القوة العضلية على صحته بشكل مباشر من خلال المظاهر التالية:

● زيادة فاعلية الشخص الممارس لتمارين اللياقة البدنية لإنجاز الأعمال في العمل والحياة، كنتيجة لتحسن القوة العضلية.

● تناقص فرص إصابة عضلات الشخص الممارس لتمارين اللياقة البدنية بالشد أو التمزق، حيث تصبح عضلاته أكثر مقدرة على تلاقي الإصابات المحتملة، كنتيجة لتحسن القوة العضلية.

● تحسن مستوى الأداء الرياضي للشخص الممارس لتمارين اللياقة البدنية كنتيجة لتحسن القوة العضلية لديه، إذا ما كان الشخص يمارس أحد أنواع الرياضة.

ثانياً: تحسن كفاءة عمل الجهاز الدوري التنفسي نتيجة ممارسة تمارين اللياقة البدنية:

○ تتحسن كفاءة جهازه الدوري التنفسي من خلال الممارسة المنتظمة لتمارين اللياقة البدنية، وفيما يلي نعدد الفوائد التي تعود على صحة الشخص الممارس له كنتيجة لتحسن القوة العضلية لديه:

● زيادة قوة عضلة القلب.

● نقص في معدل ضربات القلب بما يتيح كفاءة أفضل للأداء.

- إمكانية مقاومة مرض تصلب الشرايين Atherosclerosis وتقليل كمية الدهون بالدم،

بما في ذلك الدهون ذات الكثافة المنخفضة (LDL) Low density lipids

- إمكانية تحسين دورة الدم التاجية.
- إمكانية تحسين دورة الدم الطرفية.
- مقاومة الحالات الانفعالية الشديدة.
- تقليل إمكانية حدوث النوبة القلبية Heart Attack.
- إمكانية أكبر للنجاة من النوبة القلبية.
- زيادة سعة كمية الأوكسجين المحمول بالدم.

- حماية أكبر من الدهون ذات الكثافة العالية (HDL) High density lipids

ثالثا: الفوائد التي تعود على صحة الشخص من خلال تحسن مرونة مفاصله ومطاطية عضلاته

نتيجة ممارسة تمارين اللياقة البدنية

○ مرونة مفاصل الجسم ومطاطية عضلاته، الناتجة عن ممارسته لتمارين اللياقة البدنية، تلعب دورا هاما مكملا لكل من القوة العضلية والتحمل العضلي في تحسين الصحة.

○ فيما يلي نوضح الفوائد التي تعود على صحة الشخص الممارس لتمارين اللياقة البدنية من خلال تحسن مرونة المفاصل ومطاطية عضلاته:

- تناقص فرص إصابة عضلات الشخص الممارس لتمارين اللياقة.
- زيادة فاعلية أداء الأعمال البدنية التي ينفذها الشخص الممارس لتمارين اللياقة.
- تناقص فرص الإصابة بمشكلات آلام الظهر للشخص الممارس لتمارين اللياقة.
- تحسين مستوى الأداء الرياضي في حالة ما إذا كان الشخص لاعبا في أحد الرياضات.

رابعا: الفوائد التي تعود على صحة الشخص من خلال تقليل وزن الجسم وإنقاص كمية

الزائدة به نتيجة ممارسة تمارين اللياقة البدنية:

- يحقق إنقاص وزن جسم الشخص الممارس لتمارين اللياقة البدنية، وتقليل كمية الدهون الزائدة ما يلي:
 - زيادة 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.
- خامسا: تقليل خطورة مرض نقص الحركة أحد الفوائد العائدة على الشخص الممارس لتمارين اللياقة البدنية:

- تساهم تمارين اللياقة البدنية في وقاية الشخص الممارس لها من مرض نقص الحركة. Hypokinetic disease.

سادسا: فوائد أخرى تعود على الصحة من خلال ممارسة تمارين اللياقة البدنية:

- هناك علاقة إيجابية قوية بين ممارسة الشخص لتمارين اللياقة البدنية وبين تحسن صحته، نذكر منها ما يلي:
 - استعادة الشفاء بصورة أسرع بعد أداء الأعمال التي تتطلب مجهودا بدنيا.
 - تناقص فرص الإصابة بمرض هشاشة "مسامية" العظام Osteoporoses
- سابعا: الفوائد التي تعود على الصحة النفسية من خلال ممارسة التمارين اللياقة البدنية:
- تؤثر تمارين اللياقة البدنية تأثيرا إيجابيا على الصحة النفسية للشخص الممارس لها، ويتمثل ذلك فيما يلي:

أ- تقليل التوتر العصبي الناتج عن ضغوط الحياة اليومية.

- الشعور بأعراض توتر وضغوط أقل.
- تقليل الإحساس بالإحباط.
- تحسن فاعلية النوم، والراحة البدنية.
- تحسن في إنتاجية العمل اليومي نتيجة الراحة النفسية.

ب - زيادة المقدرة على المقاومة التعب:

- زيادة فرص التمتع بوقت الفراغ.

- تحسن في كفاءة نمط الحياة.
- تحسن في مقاومة التعب الناتج عن الأعمال، وتحسن في كفاءة إنجازها.
- ج- زيادة فرص التفاعل الاجتماعي:
 - بيئة نفسية أفضل خلال التفاعل الاجتماعي.
 - فرص أكبر لاتخاذ قرارات أفضل في المواقف الاجتماعية.
- د- زيادة فرص تحقيق نجاحات:
 - تحسن مفهوم الذات من خلال النجاح الذي يمكن تحقيقه في المواقف السابقة
 - تحسن الإحساس بالكيان الذاتي بعد تحقيق النجاح . (حماد، 2001، صفحة 130)

خلاصة

يتضح مما سبق أن اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي أحد أنواع اللياقة البدنية والتي تهدف إلى اكتساب الفوائد الناجمة عن ممارسة النشاط البدني والرياضي المعد وفق أسس عملية المتمثلة في المحافظة على الصحة والمساهمة في تنمية واستقلالية الأفراد في كل الأبعاد (النفسي، الاجتماعي، العلاجي الوقائيالخ) وتسهل بالطبع سيرورات واستراتيجيات الدمج الاجتماعي.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه لذلك تتطلب تدعيمها ميدانيا من اجل تحقيق فرضيات الموضوع، وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع، وجعله ذو قيمة علمية.

فانطلاقا من البحث الميداني سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي أتبعناها في الدراسة، والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة تصنيفها كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية موضوعية.

1.0. منهج البحث

إن طبيعة الدراسة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدث طبيعة المنهج، لأن المنهج طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة (على جواد الطاهر،، 2008، صفحة 11)

و يتم الوصول إلى الحقائق العلمية عن طريق البحث، و الاستقصاء كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير، أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب ، 1999)

لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها، ومساها، لأجل ذلك فقد اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

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)

1.1 عينة البحث

• توصيف عينة البحث:

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)

- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء المتوافدات على قاعة كمال الأجسام المتواجدة بحي 600 مسكن مستغانم.

- اختيار العينة بطريقة السابقة بتوفير الشروط التالية:

• الحالة الصحية الجيدة للممارسات.

- أن جسمها مناسب (بدين) حتى تسنى لنا تحقيق الهدف.
- حجم عينة البحث:

بلغ حجم مجتمع البحث (20) امرأة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من النساء، وممن ينطبق عليهم شروط اختيار العينة، وطبيعة البحث ومتغيراته من حيث التطبيق تتراوح أعمارهم من (20-55 سنة).

2.1. مجالات البحث

- المجال البشري: عينة من نساء قاعة كمال الأجسام مكونة من 20 ممارسة.
- المجال الزمني: المدة من 21 فيفري 2024 إلى غاية 26 أفريل 2024،
- ✓ الاختبارات القبليّة كانت يوم الأربعاء 21 فيفري 2024، والاختبارات البعدية كانت يوم الجمعة 26 أفريل 2024، وما بينهما فترة تدريبات.
- المجال المكاني: قاعة كمال الأجسام المتواجدة بحي 600 مسكن مستغانم.

3.1. 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:

- المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع بموضوع الدراسة

- تحديد المتغير المستقل: ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا في:

الوحدات التدريبية باستخدام التمرينات الرياضية.

- المتغير التابع:

وهو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبده .

(حسن أحمد الشافعي ، سوزان أحمد مرسي، ص 75، 2004)

- تحديد المتغير التابع: ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في: إنقاص الوزن والقياسات الجسمية.

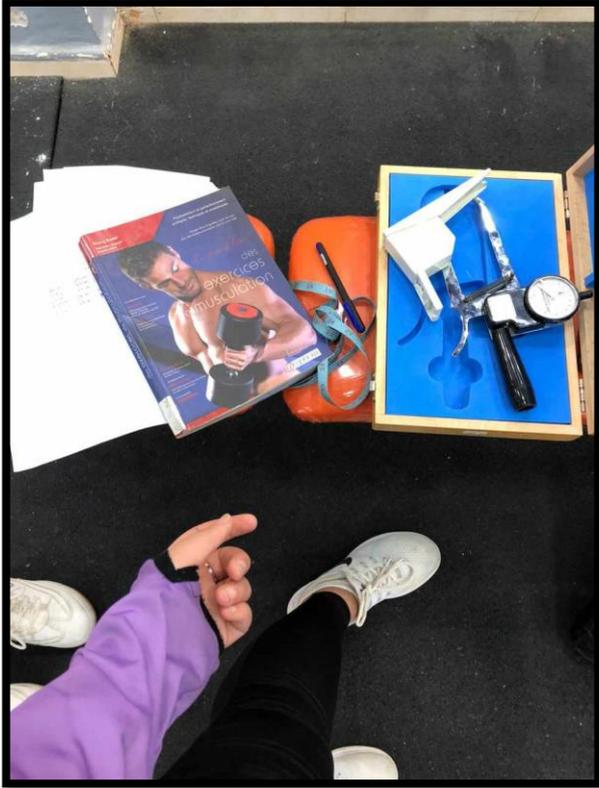
4.1. الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

استخدمت الباحث الأجهزة والأدوات الآتية لحل المشكلة البحث:

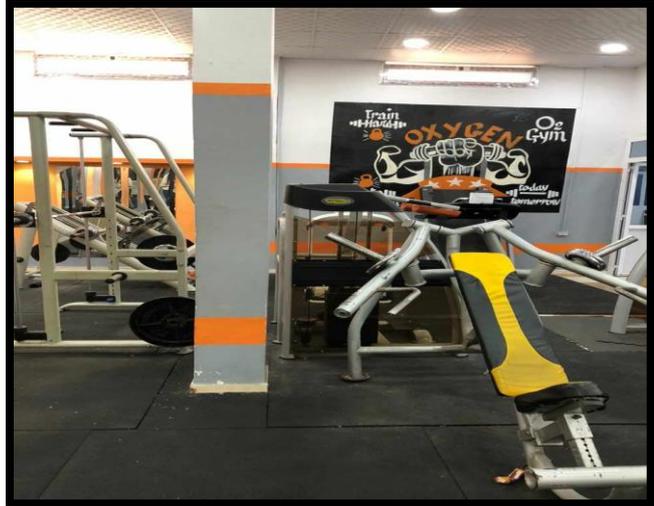
- استمارة لاستطلاع آراء الخبراء عن الاختبارات الوظيفية
- استمارة جمع البيانات
- ساعات توقيت الكترونية
- جهاز قياس ضغط الدم ونبضات القلب
- مسطرة بارتفاع (50) سم
- الكراسي لاستراحة المختبرين
- ميزان طبي لقياس وزن الجسم
- جهاز هاربندين: جهاز قياس سمك طية الجلد لقياس الشحوم.
- جهاز الميتر لقياس الطول Height وعرض الفخذ والخصر.
- صندوق المرونة reach & sit.
- جهاز Tapis roulant.



"صورة تمثل بعض الأدوات المستعملة أثناء الاختبارات"



"صورة للطالبة أثناء أداءها للاختبارات"



"صورة من القاعة والتي أقامت فيها الاختبارات"

5.1. تصميم التجربة

اعتمدت الباحثة على مفردات اللياقة البدنية وتأثير الدروس العملية خلال هذه الفترة (تسعة اسابيع).

• الاختبارات البدنية:

a. الاختبار البطن.

b. اختبار المرونة: صندوق المرونة reach & sit

c. الاختبار التحمل: جهاز Tapis roulant

6.1. خطوات تطبيق التجربة الرئيسية للبحث

1.6.1. القياس القبلي

قامت الباحثة بإجراء القياسات الانثروبومترية القبلي لعينة البحث يوم الأربعاء 21 فيفري 2024. وشملت هذه القياسات ما يلي:

• القياسات الانثروبومترية:

أ. الطول Height: تم قياس الطول لأقرب سم من أخمص القدم إلى قمة الرأس باستخدام

جهاز الرستاميتير Rest meter.

ب. الوزن Weight: تقف المختبرة فوق منتصف قاعدة الميزان ويسجل الوزن بالكيلوغرام

باستخدام الميزان الطبي.

ت. قياس المحيطات الجسم:

قياس محيط (الخصر - الفخذ) تم قياس هذه المحيطات باستخدام شريط القياس والمدرج بالسنتيمتر، وقد راعت الباحثة عند إجراء هذه القياسات أن يكون الشريط ملاصقا تماما للجسم دون أي ضغط على الجلد وتؤخذ جميع القياسات الخاصة بالمحيطات من وضع الوقوف، وهي:

• قياس البطن: تم قياس محيط البطن بوضع شريط القياس على البطن من الأمام

إلى الخلف بحيث يمر الشريط أسفل الزاوية السفلى لعظمتي لوح الكتف، ويؤخذ

القياس لأقرب سم.

- قياس محيط الخصر: تم قياس محيط الخصر بوضع شريط القياس بشكل أفقي بمستوى السرة ويؤخذ القياس لأقرب سم.
- قياس محيط الأرداف: تم قياس محيط الأرداف بوضع شريط بشكل أفقي حول الحوض على العضلة الألية العظمية من خلف ويؤخذ القياس لأقرب سم.
- قياس محيط الفخذ: تم قياس محيط الفخذ من وضع الوقوف، والقدمين مفتوحتان باتساع الحوض، ويوضع شريط القياس بشكل أفقي على الحد العلوي لعظمتي الرضفة ويؤخذ القياس لأقرب سم.

ث. قياس سمك ثنايا الجلدية:

قياس سمك ثنايا الجلدية لكلا من (البطن - الأرداف) تم قياس شحوم باستخدام جهاز هاربندين، وقد راعت الباحثة عند إجراء هذه القياسات أن يكون الجلد غير متماسك ومترهل تماما دون أي ضغط على الجلد وتؤخذ جميع القياسات الخاصة من وضعية الوقوف.

7.1. البرنامج الغذائي المقترح

للحفاظ على صحة جيدة، يجب أن يكون هناك توازن في تناول الطعام بين المدخلات والمخرجات من السعرات الحرارية، فعندما تكون السعرات الحرارية المتناولة أقل من الحد المطلوب، يقل وزن الشخص، بينما إذا زادت السعرات عن الحد الطبيعي، تتحول إلى دهون ويمكن أن تؤدي إلى البدانة. يتم قياس الطعام بكمية الطاقة التي يحتويها، والتي تُعرف بالسعرات الحرارية، وتتفاوت احتياجات الناس للسعرات الحرارية حسب العمر والجنس والصحة ومستوى النشاط وعوامل أخرى.

لتحقيق أهداف تغيير الوزن، سواء كانت زيادة أو نقصاناً، يتطلب الأمر فهماً لنوع النظام الغذائي المناسب وكيفية التحكم في السعرات الحرارية. ولهذا الغرض، يلزم البحث والاستفادة

من مصادر موثوقة عبر الإنترنت المتخصصة في تخفيف الوزن وبرامج الريجيم، وتمكنت من إجراء الخطوات التنفيذية للبرنامج الغذائي على النحو التالي:

1. يجب أن يحتوي فطور الصباح على أصناف متنوعة من الغذاء.
2. عدم تناول أي طعام بين وجبة الصباح والغداء.
3. تناول كمية قليلة من البروتين يوميا ويفضل تناول اللحم أو الدجاج المشوي أو السمك أثناء الغداء مع تناول كمية مناسبة من سلطة الخضروات مع كمية قليلة من الرز والخبز المحمص، يمكن إضافة الملح والفلفل والثوم والبصل والكرفس والبقدونس والليمون والخل.
4. عدم شرب الماء مع الأكل، (مسموح بشرب الماء قبل الأكل أو بعد الأكل بنصف ساعة).
5. يجب تناول أنواع من المكسرات يوميا، سبع حبات من كل نوع من المكسرات.
6. عند الشعور بالجوع بعد وجبة الغداء يمكن تناول أي كمية من الخيار أو الخس أو الجزر أو التفاح أو سلطة الفواكه.
7. بالنسبة للمشروبات:
 - أ- مسموح شرب الشاي أو القهوة في أي وقت ولكن بسكر قليل.
 - ب- مسموح شرب أي نوع من العصائر الطبيعية بدون سكر.
 - ج- مسموح شرب الماء بأي وقت وبأي كمية لكن ليس أثناء الوجبات.
8. وجبة العشاء تكون قبل الساعة الثامنة مساء وتشمل على واحدة من الأشياء التالية (كوب لبن، كوب حليب، سلطة خضروات، سلطة فواكه).

8.1. القياس البعدي

بعد مرور (09) أسابيع من تطبيق البرنامج المقترح قامت الباحثة بإجراء القياسات الانثروبومترية البعدية يوم الجمعة 26 أبريل 2024 أي بعد انتهاء البرنامج بيوم واحد.

9.1. الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية ((spss لتحليل البيانات الخاصة بالبحث ومنها تم استخراج ما يأتي:

1. الوسط الحسابي.

2. الانحراف المعياري.

3. اختبار (ت) للأزواج.

خلاصة

نجد مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدي الباحثين اللذين يقومان بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واختبارات وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لهما بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة.

الفصل الثاني

عرض وتحليل

النتائج

وتحليل

1.2. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

إن النتائج التي استخرجت من تطبيق الاختبارات الخاصة بالبحث أسفرت عما يأتي:

1.1.2. دراسة قبلية

- عرض وتحليل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث للاختبارات القبلية:

جدول رقم 01: الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث

جدول 1 الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث

Ecart type	Moyenne	N	
.053	1.6120	20	الطول
9.288	29.20	20	السن
13.600	72.75	20	الوزن

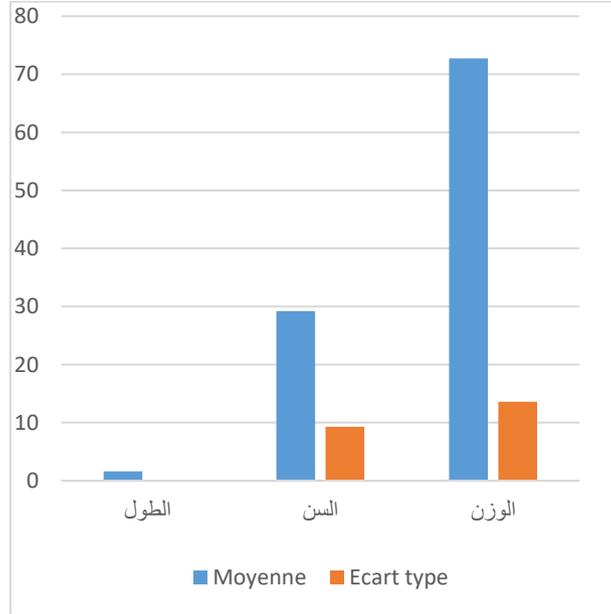
المصدر: من اعداد الطالبة بالاعتماد على spss 22

التحليل:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن متوسط الأعمار الخاص بأفراد العينة بلغ 29.20 بانحراف معياري 9.288، متوسط الطول بلغ 1.61 بانحراف معياري 0.053، متوسط الوزن بلغ 72.75 بانحراف معياري 13.600 وهذا ما يدل على أن الوزن المتوسط للعينة قد تعدى الوزن المثالي للمرأة الذي يبلغ 60 kg بينما كان متوسط السن والطول في قيمة المضبوطة المثالية.

وتحليل

الشكل 1 أعمدة بيانية للوسط الحسابي والانحراف المعياري بدلالة متغيرات قيد البحث



الشكل (1) أعمدة بيانية للوسط الحسابي والانحراف المعياري بدلالة متغيرات قيد البحث

المصدر: من اعداد الطالبة بالاعتماد على spss 22

جدول رقم 2: اختبارات خاصة بالدراسة القبيلية

جدول 2 اختبارات خاصة بالدراسة القبيلية

الدراسة القبيلية:									
اختبارات بدنية		اختبارات محيط بعض المناطق		اختبارات سمك الثنايا الجلدية		قياسات جسمية		السن	عدد العينة
مرونة	تحمل	فخذ	خصر	ارداق	بطن	وزن	طول		
13.00	670.00	24.00	39.00	9.50	3.40	70.00	1.56	24	1
4.00	450.00	29.00	24.00	1.90	1.70	72.00	1.54	31	2
-6.00	230.00	61.00	41.00	2.50	9.00	89.00	1.61	50	3
-9.00	100.00	22.00	77.00	1.60	9.50	90.00	1.60	37	4
-15.00	196.00	30.00	82.00	2.50	10.00	95.00	1.63	40	5
12.00	1200.0	60.00	65.00	1.60	1.60	68.80	1.69	26	6
17.50	1305.0	52.00	71.00	3.00	1.00	64.10	1.57	22	7
11.00	670.00	50.00	76.00	4.00	.60	49.00	1.54	23	8
14.00	867.00	62.00	85.00	3.00	.20	68.10	1.60	24	9
10.00	655.00	58.00	77.00	4.00	1.20	70.60	1.60	22	10
1.80	200.00	61.00	92.00	5.00	1.00	85.00	1.67	21	11
-5.50	190.00	60.00	105.0	1.10	8.00	78.00	1.63	49	12
-13.00	159.00	63.00	113.0	1.30	8.00	93.00	1.57	40	13
13.00	1500.0	56.00	81.00	1.20	3.00	68.30	1.64	29	14
15.00	1350.0	63.00	76.00	1.40	1.10	66.50	1.63	23	15
10.00	607.00	57.00	67.00	2.00	2.00	51.00	1.57	21	16
3.00	560.00	61.00	80.00	2.00	3.00	74.40	1.73	30	17
17.00	1000.0	52.00	77.00	5.50	2.00	64.50	1.60	22	18
10.00	680.00	56.00	65.00	3.50	.50	52.30	1.70	20	19
-1.50	160.00	60.00	51.00	2.00	7.00	85.40	1.56	30	20

التحليل

من خلال الجدول أعلاه نجد أن أعمار أفراد العينة المدروسة تراوحت بين 20 سنة و50 سنة، بينما طولهن كان بين 1.54 م و1.73 م كأقصى طول، أما فيما يخص وزنهن فقدن بين 51 كغ إلى 95 كغ، أما اختبارات سمك الثنايا الجلدية فقد درسنا ثنايا البطن حصرت بين 2 سم و1.7 سم، وأرداف بين 02 سم و1.6 سم، واختبارات محيط بعض المناطق كالخصر والذي حصر محيطه بين 24 سم و113 سم، والفخذ بين 22 سم و63 سم، أما اختبارات بدنية الخاصة بالتحمل كانت بين 100 م و1500 م، والمرونة كانت بين 15 سم إلى غاية +17.5 سم، وهذا ما يدل على أن العينة في حالة ارتفاع في الوزن .

جدول 03: يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري بدلالة الاختبارات القبلية قيد البحث

جدول 3 يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري بدلالة الاختبارات القبلية قيد البحث

Ecart type	Moyenne	N	للاختبارات القبلية	
3.43540	3.6900	20	بطن	اختبارات سمك
1.99449	2.9300	20	أرداف	الثنايا الجلدية
21.28652	72.2000	20	خصر	اختبارات محيط
13.70853	51.8500	20	فخذ	بعض المناطق
443.81332	637.4500	20	تحمل	اختبارات بدنية
10.20295	5.0650	20	مرونة	

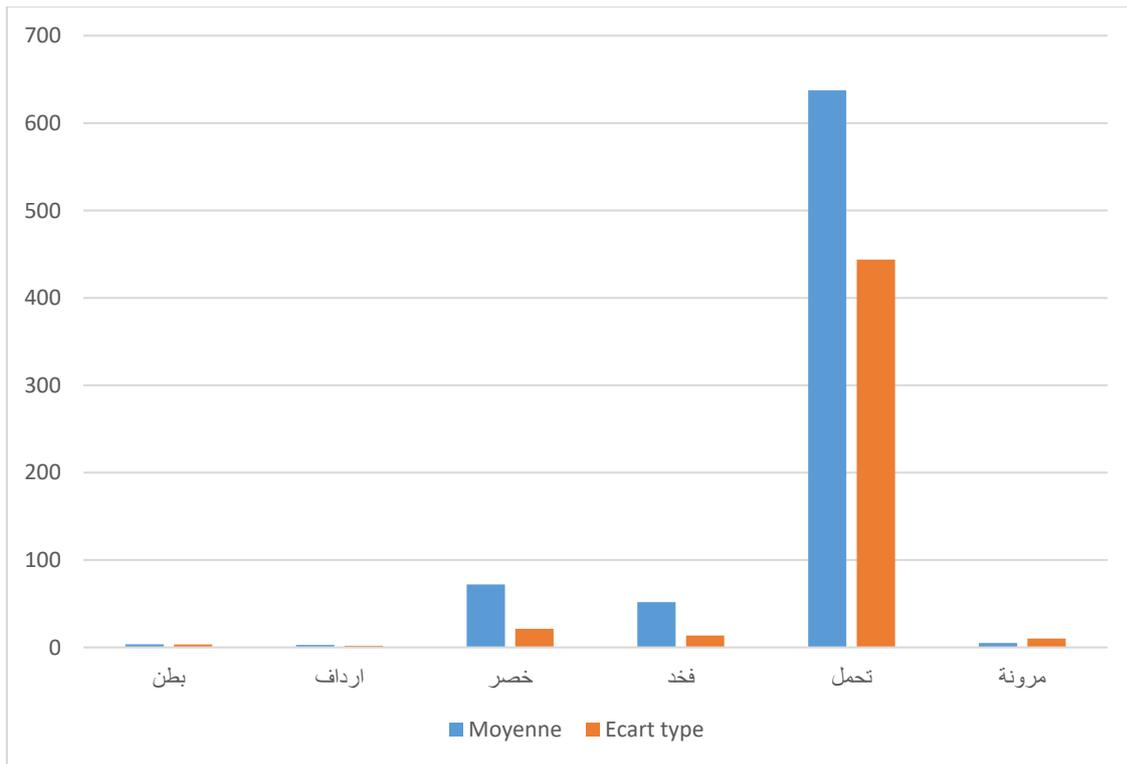
المصدر: من اعداد الطالبة بالاعتماد على spss 22

• التحليل:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن متوسط اختبارات سمك الثنايا الجلدية، ثنايا البطن بمتوسط الحسابي بلغ 3.69 بانحراف معياري 3.435، ومتوسط الحسابي للأرداف بلغ 2.93 بانحراف معياري 1.994، واختبارات محيط بعض المناطق كالخصر بمتوسط الحسابي بلغ 72.2 بانحراف معياري 21.286، ومتوسط الحسابي للفخذ بلغ 51.85 بانحراف معياري 13.708، أما اختبارات بدنية الخاصة بالتحمل بمتوسط الحسابي بلغ 637.45 بانحراف معياري 443.81، ومتوسط الحسابي للمرونة بلغ 5.065 بانحراف معياري 10.202 وهذا ما يدل على أن ارتفاع في متوسط سمك ثنايا الجلدية ومتوسط محيط بعض المناطق وهذا ما يؤدي على انخفاض في مستوى التحمل والمرونة .

الشكل 2 أعمدة بيانية للوسط الحسابي والانحراف المعياري بدلالة الاختبارات القبلية قيد البحث

الشكل 02: أعمدة بيانية للوسط الحسابي والانحراف المعياري بدلالة الاختبارات القبلية قيد البحث



2.1.2.دراسة بعدية

- عرض وتحليل نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث للاختبارات البعدية

جدول رقم 04: الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث

جدول 4 الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث

Ecart type	Moyenne	N	
9.288	29.20	20	السن
.05306	1.6155	20	الطول
11.781	71.43	20	الوزن

المصدر: من اعداد الطالبة بالاعتماد على spss 22

• التحليل

من خلال الجدول أعلاه نجد أن متوسط الأعمار الخاص بأفراد العينة بلغ 29.20 بانحراف معياري 9.288، متوسط الطول بلغ 1.61 بانحراف معياري 0.053، متوسط الوزن بلغ 72.75 بانحراف معياري 11.781. وهذا ما يدل على أن متوسط الوزن في حالة اقتراب من الوزن المثالي بالنسبة إلى متوسط الطول والسن.

جدول رقم 05: الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث للاختبارات البعدية

جدول 5 الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث للاختبارات البعدية

Ecart type	Moyenne	N	للاختبارات البعدية	
2.59343	2.8200	20	بطن	اختبارات سمك الثنايا الجلدية
1.53060	2.7200	20	أرداف	
22.10025	65.0000	20	خصر	اختبارات محيط بعض المناطق
14.56338	51.2500	20	فخذ	
458.33526	853.9500	20	تحمل	اختبارات بدنية
6.98947	8.3000	20	مرونة	

المصدر: من اعداد الطالبة بالاعتماد على spss 22

• التحليل

من خلال الجدول أعلاه نجد أن متوسط اختبارات سمك الثنايا الجلدية ثنايا البطن بمتوسط بلغ 2.82 بانحراف معياري 2.593، ومتوسط أرداف بلغ 2.72 بانحراف معياري 1.530، واختبارات محيط بعض المناطق كالخصر بمتوسط بلغ 65.00 بانحراف معياري 22.100، ومتوسط الفخذ بلغ 51.25 بانحراف معياري 14.563، أما اختبارات بدنية الخاصة بالتحمل بمتوسط بلغ 853.95 بانحراف معياري 458.335، ومتوسط المرونة بلغ 8.3 بانحراف معياري 6.989 وهذا ما يدل على انخفاض على مستوى متوسط السمك الثنايا الجلدية ومتوسط بعض المحيطات وهذا ما يؤدي إلى زيادة في نسبة التحمل والمرونة .

جدول رقم 06: اختبارات خاصة بالدراسة البعدية

جدول 6 اختبارات خاصة بالدراسة البعدية

الدراسة البعدية:									
اختبارات بدنية		اختبارات محيط بعض المناطق		اختبارات سمك الشيا الجلدية		قياسات جسمية		السن	عدد العينة
مرونة	تحمل	فخد	خصر	ارداق	بطن	وزن	طول		
15.00	998.00	23.00	30.00	.80	.20	68.0	1.56	24	1
6.00	850.00	28.00	22.00	1.90	1.50	70.6	1.54	31	2
2.00	500.00	60.00	38.00	2.00	7.00	85.0	1.61	50	3
-3.00	350.00	20.00	75.00	1.80	8.00	88.0	1.60	37	4
-7.00	280.00	27.00	78.00	2.00	7.00	90.0	1.63	40	5
15.00	1600.0	60.00	60.00	1.90	1.80	64.0	1.70	26	6
18.00	1650.0	50.00	68.00	4.00	1.20	60.0	1.57	22	7
10.00	885.00	58.00	63.00	1.50	1.70	55.0	1.56	23	8
14.00	1000.0	50.00	68.00	3.50	.20	65.0	1.61	24	9
12.00	960.00	56.00	70.00	5.00	1.00	67.0	1.60	22	10
10.00	656.00	60.00	87.00	6.00	1.20	80.0	1.67	21	11
7.00	380.00	68.00	100.0	1.30	7.00	86.0	1.63	49	12
-5.00	300.00	63.00	107.0	1.50	5.00	90.0	1.57	40	13
13.00	1540.0	52.00	73.00	1.20	2.00	65.0	1.65	29	14
12.00	1500.0	65.00	75.00	1.50	.90	67.0	1.64	23	15
11.00	800.00	56.00	65.00	2.50	1.00	58.0	1.57	21	16
8.00	600.00	62.00	30.00	3.00	1.50	72.0	1.73	30	17
13.00	1200.0	52.00	76.00	5.00	2.00	64.0	1.60	22	18
12.00	800.00	58.00	62.00	5.00	1.20	54.0	1.70	20	19
3.00	230.00	57.00	53.00	3.00	5.00	80.0	1.57	30	20

• التحليل

من خلال الجدول أعلاه نجد أن أعمار أفراد العينة المدروسة تراوحت بين 20 سنة و50 سنة، بينما طولهن كان بين 1.54 م و1.73 م كأقصى طول، أما فيما يخص وزنهن فقدن بين 51 كغ إلى 95 كغ، أما اختبارات سمك الثنايا الجلدية فقد درسنا ثنايا البطن حصرت بين 2 سم و1.7 سم، وأرداف بين 02 سم و1.6 سم، واختبارات محيط بعض المناطق كالخصر والذي حصر محيطه بين 24 سم و113 سم، والفخذ بين 22 سم و63 سم، أما اختبارات بدنية الخاصة بالتحمل كانت بين 100 م و1500 م، والمرونة كانت بين -15 سم إلى غاية +17.5 سم وهذا ما يدل على أن العينة في حالة انخفاض عالي في الوزن .

وتحليل

1.3. مقارنة بين الدراسة القبليّة والدراسة البعدية

- مقارنة نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث للاختبارات القبليّة والبعدية

جدول رقم 07: يبين دلالة الفروق بين القياسات الانثربومترية القبليّة والبعدية قيد الدراسة للعينة البحث

جدول 7 يبين دلالة الفروق بين القياسات الانثربومترية القبليّة والبعدية قيد الدراسة للعينة البحث

Ecart type	N	Moyen		
13.59986	20	72.7500	1وزن	Paire 1
11.78193	20	71.4300	2وزن	
3.43540	20	3.6900	1بطن	Paire 2
2.59343	20	2.8200	2بطن	
1.99449	20	2.9300	1ارداڤ	Paire 3
1.53060	20	2.7200	2ارداڤ	
21.28652	20	72.2000	1خصر	Paire 4
22.10025	20	65.0000	2خصر	
13.70853	20	51.8500	1فخد	Paire 5
14.56338	20	51.2500	2فخد	
443.81332	20	637.450	1تحمل	Paire 6
458.33526	20	853.950	2تحمل	
10.20295	20	5.0650	1مرونة	Paire 7
6.98947	20	8.3000	2مرونة	

1 ----- دراسة قبليّة

2 ----- دراسة بعديّة

وتحليل

المصدر: من اعداد الطالبة بالاعتماد على spss 22

• التحليل

نلاحظ ان متغير الوزن وجد فيه تغير بالانخفاض من متوسط 72.75 إلى 71.43 ، و بانحراف معياري من 13.600 إلى 11.781، أما بالنسبة لمتغير "البطن" وجد فيه تغير بالانخفاض أيضا من متوسط 3.69 إلى 2.82 ، و بانحراف معياري من 3.435 إلى 2.593، كما لاحظنا تغير طفيف لمتغير الازداف من متوسط 2.93 إلى 2.72، و بانحراف معياري من 1.994 إلى 1.530، ما بالنسبة لمتغير "الخصر" وجد فيه تغير بالانخفاض أيضا من متوسط 72.20 إلى 65.00 ، و بانحراف معياري من 21.286 إلى 22.100، وتغير طفيف لمتغير الفخذ من متوسط 51.85 إلى 51.25، و بانحراف معياري من 13.70 إلى 14.56، أما بالنسبة لمتغير "التحمل" وجد فيه تغير بالارتفاع من متوسط 637.45 إلى 853.95 ، و بانحراف معياري من 443.813 إلى 458.335، أما متغير "المرونة" وجد فيه تغير بالارتفاع أيضا من متوسط 5.06 إلى 8.30 ، و بانحراف معياري من 10.202 إلى 6.989.

مما يؤدي بنا إلى استنتاج أن اختبارات سمك الثنايا الجلدية المتعلقة بالبطن والأرداف، وكذا اختبارات محيط بعض المناطق الخاصة بالخصر والفخذ قبل وبعد الدراسة أعطت نتيجة بالانخفاض أي النقصان في قياساتها، وهو ما يعطي مؤشرات جيدة للتغير في جسم أفراد العينة، على غرار اختبارات بدنية التي أعطت نتيجة بالارتفاع قبل وبعد الدراسة وهو مؤشر جيد ودليل على زيادة تحمل الأفراد لمختلف الاختبارات وزيادة مرونتهن.

1.4. عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

على وفق محددات تحقيق فرضيات البحث تعرض الباحثة معالجة نتائج اختبارات المتغيرات التابعة احصائيا بالجداول ومن ثم تحليل القيم الواردة فيها لمناقشتها ودعمها بما جاء بالمصادر العلمية وكالاتي:

- سن أفراد العينة يتراوح بين 22 – 50 سنة.
- طول أفراد العينة يتراوح بين 1.54 م و 1.73 م.
- وجود تغير بالانخفاض في متغير الوزن.
- وجود تغير بالانخفاض في متغير البطن
- وجود تغير طفيف لمتغير الازداف
- وجود تغير بالانخفاض في متغير الخصر
- وجود تغير طفيف لمتغير الفخذ
- وجود تغير بالارتفاع في متغير التحمل
- وجود تغير بالارتفاع في متغير المرونة.

مناقشة النتائج:

- اختبارات سمك الثنايا الجلدية المتعلقة بالبطن والأرداف، واختبارات محيط بعض المناطق الخاصة بالخصر والفخذ قبل وبعد الدراسة أعطت نتيجة بالانخفاض أي النقصان في قياساتها، وهو ما يعطي مؤشرات جيدة للتغير في جسم أفراد العينة،
- اختبارات بدنية أعطت نتيجة بالارتفاع قبل وبعد الدراسة دليل على زيادة تحمل الأفراد لمختلف الاختبارات وزيادة مرونتهن.

1. مناقشة الفرضيات:

- فرضية رئيسية: للوحدات التدريبية تأثير على بعض القياسات الجسمية وإنقاص الوزن داخل قاعات كمال الاجسام لفئة من السيدات (20_55 سنة)

وتحليل

تعتبر الوحدات التدريبية في قاعات كمال الأجسام من العوامل الأساسية التي تؤثر على القياسات الجسمية وإنقاص الوزن. تستهدف هذه الوحدات تحسين القوة العضلية، القدرة على التحمل، المرونة، والتركيب الجسمي من خلال مجموعة متنوعة من التمارين. سنقوم في هذا التحليل بمناقشة الفرضية القائلة بأن الوحدات التدريبية داخل قاعات كمال الأجسام لها تأثير ملموس على القياسات الجسمية وإنقاص الوزن للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و55 عامًا.

تدعم الدراسات القبلية والبعديّة أن الوحدات التدريبية داخل قاعات كمال الأجسام لها تأثير إيجابي على تحسين القياسات الجسمية وتساهم في إنقاص الوزن، خاصة عند دمج تمارين القوة والتمارين الهوائية. بالإضافة إلى تحسين اللياقة العامة، فإن هذه التدريبات تعزز الصحة النفسية وتزيد من جودة الحياة للأفراد الذين يمارسونها بانتظام، وبالتالي صحة الفرضية الرئيسية: للوحدات التدريبية تأثير على بعض القياسات الجسمية وإنقاص الوزن داخل قاعات كمال الاجسام لفئة 20-55 سنة

• الفرضيتين الجزئيتين:

• الفرضية الأولى: للوحدات التدريبية تأثير على بعض القياسات الجسمية داخل قاعة كمال

الاجسام لفئة 20-55 سنة

وتحليل

الجدول رقم 08: نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

جدول 8 نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

مستوى المعنوية	ddl	قيمة (ت) المحسوبة	Différences appariées					
			Intervalle de confiance de la différence à 95 %		متوسط الخطأ	الانحراف	المتوسط	
			Supérieur	Inférieur				
.006	19	3.069	1.46338	.27662	.28350	1.26786	.8700	بطن
.671	19	.432	1.22734	-.80734-	.48606	2.17374	.2100	ارداق
.009	19	2.935	12.33493	2.06507	2.45335	10.9717	7.2000	خصر
.524	19	.649	2.53504	-1.33504-	.92452	4.13458	.6000	فخذ
.000	19	-7.774-	-158.21042-	-274.795-	27.8494	124.546	-216.0-	تحمل
.003	19	-3.422-	-1.25611	-5.21389	.94547	4.22826	-3.230	مرونة

• التحليل

من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة Sig (2-tailed) أقل من 0.05 لكل من المتغيرات بطن، خصر، تحمل ومرونة مما يدل على أن هناك فرقاً بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية. وهذا ما يدل على صحة الفرضية الأولى القائلة "للوحدات التدريبية تأثير على بعض القياسات الجسمية داخل قاعة كمال الاجسام لفئة 20-55 سنة"

كما أن الدراسات والبحوث العلمية تدعم صحة العبارة بأن الوحدات التدريبية لها تأثير ملموس على بعض القياسات الجسمية داخل قاعة كمال الاجسام لفئة (20-55) عاماً تساهم هذه الوحدات التدريبية التي تتنوع بين تمارين القوة، والتمارين الهوائية، وتمارين المرونة، في زيادة الكتلة العضلية، تقليل محيط الخصر، وخفض نسبة الدهون في الجسم. بالإضافة إلى ذلك، تؤدي إلى تحسين القدرة على التحمل مما يساعد في إنقاص الوزن وتحسين المرونة العامة.

وتحليل

- الفرضية الثانية: الوحدات التدريبية تأثير على إنقاص الوزن داخل قاعة كمال الاجسام لفئة (20_55سنة)

الجدول رقم 09: نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

جدول 9 نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

مستوى المعنوية	ddl الانحراف	قيمة (ت) المحسوبة المتوسط	Différences appariées				وزن	
			Intervalle de confiance de la différence à 95 %		متوسط الخطأ	الانحراف		المتوسط
			Supérieur	Inférieur				
0.004	19	1.46	3.21267	- .57267	.90428	4.044	1.320	

• التحليل

من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة Sig. (2-tailed) أقل من 0.05 لكل من المتغير وزن مما يدل على أن هناك فرقاً بين المتوسطات ذات دلالة إحصائية. وهذا ما يدل على صحة الفرضية الثانية القائلة «الوحدات التدريبية تأثير على إنقاص الوزن داخل قاعة كمال الاجسام لفئة 20-55 سنة».

ففعالية الوحدات التدريبية في قاعات كمال الأجسام على إنقاص الوزن لدى الأفراد الذين يتراوح أعمارهم بين 20 و 55 عامًا قد تكون ملحوظة ومؤثرة، توضح الدراسات أن التدريب القوي والمنتظم يمكن أن يساعد في زيادة معدل الأيض وحرق الدهون، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى فقدان الوزن. ومن المهم أن تتكون الوحدات التدريبية من مزيج متنوع من التمارين القوة والتمارين الهوائية والتمارين اللاهوائية لتحقيق أقصى فائدة.

الاستنتاجات العام :

- الاستنتاجات في إطار حدود الدراسة وبعد معالجة النتائج استنتجنا ما يلي:
 - 1- تأثير وحدات تدريبية مقترحة على بعض القياسات الجسمية داخل قاعة كمال الأجسام لدى فئة من السيدات (20-55 سنة).
 - 2- تأثير وحدات تدريبية مقترحة على إنقاص الوزن داخل قاعة كمال الأجسام لدى فئة من السيدات (20-55 سنة).
 - 3- تأثير برنامج غذائي المتبع والمنصوح به في إنقاص الوزن لدى السيدات الممارسات.
 - 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لوزن الجسم لدى السيدات الممارسات للتمرينات المعتمدة في وحدات تدريبية لصالح القياس البعدي.
 - 5- تحقيق نتائج مثالية تثبت صحة الفرضية المقترحة والمطبقة ميدانيا على عينة البحث.

1.5. الاقتراحات والتوصيات

في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح ما يلي:

- ✓ تطبيق السيدات البرنامج التدريبي بأحسن وجه للوصول إلى نتيجة المراد الوصول إليها.
- ✓ تحديد أهداف واقعية لفقدان الوزن وتحسين اللياقة البدنية.
- ✓ إعداد خطة غذائية صحية ومتوازنة.
- ✓ تضمين تمارين قلبية مثل الجري وركوب الدراجة والسباحة.
- ✓ الاستماع لاحتياجات الجسم وتجنب الإفراط في التمارين.
- ✓ تقييم التقدم بانتظام وتعديل الخطط حسب النتائج والتطلعات.

خاتمة

من خلال التحليل والمناقشة الخاصة بنتائج الدراسة المعروضة سابقا نستنتج بأن هناك تأثير على إنقاص الوزن من خلال الوحدات التدريبية المطبقة، وهذا ما يجعلنا نؤكد الفرضية الثانية، حيث أجرينا هذه الدراسة على مستوى قاعة كمال الأجسام للسيدات في ولاية مستغانم حي 600 مسكن، حيث طبقت الدراسة على 20 ممارسة منخرطة في هذه القاعة.

وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال نتائج الإحصائية الموجه لهؤلاء السيدات، اقترحنا على القائمين في هذا الميدان ما يلي :

- نشر الوعي ممارسة المرأة للرياضة داخل قاعا كمال الاجسام وذلك لإتباع والمراقبة الصحية والمتوازنة للجسم بأن نتيجة هذه السمنة هو عدم ممارسة الرياضة.
- إجراء دراسات وبحوث على ممارسة المرأة لرياضة كمال الأجسام.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

- 1- إيناس البنا. (01 30, 2023). 8 فوائد لتمارين الرياضية لصحة المرأة. *الصحة والطب*.
- 2- على جواد الطاهر،. (01 29, 2008). *منهج البحث الأول*. بغداد: مطبعة الماني _1980.
- 3- مشناف سارة ،بوخاتم أحلام ؛. (2016-2017). معوقات ممارسة الرياضة عند بعض النساء. مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، 07. مستغانم.
- 4- إسراء ملكاوي. (2023). فوائد الرياضة للنساء. *تمارين (مقالات ذات صلة)*، ص01.
- 5- الجبور، نايف مفضي. (2012م-1433هـ). *الرياضة النسوية الفردية*. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 6- الزبيدي والهروتي. (2021). *علم النفس الرياضي*. دار الكاديميون.
- 7- بن شعيب أحمد. (2013-2014). دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغير الفئة العمرية الجنس ونوع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية 9-11 سنة. مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير. ولاية شلف.
- 8- بوشن صونية عيسو حمزة ؛. (2020). أثر برنامج لياقي بدني مقترح لتطوير الفورمة الرياضية لدى الشابات المنتسبات في قاعة رياضية خاصة . *رسالة لنيل شهادة ماستر* .
- 9- حسن أحمد الشافعي ، سوزان أحمد مرسي، ص 75. (2004). *معايير نقد الرسائل العلمية*. القاهرة: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- 10- حسين أحمد الشافعي ،سوزان أحمد مرسي ؛. (2004). *معايير نقد الرسائل العلمية* . القاهرة : دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر .
- 11- حسين علي السعداوي ،سليمان الحاج عكاب العياني ؛. (2013). *أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية* . عمان : مكتبة المجتمع العربي لنشر والتوزيع .
- 12- زموري بلفاسم. (سبتمبر، 2020). أهمية القياسات في المجال الرياضي -دراسة نظرية. *قضايا معرفية*، 35.
- 13- زينة حاموش. (03 10, 2010). أهمية الرياضة للمرأة. *سيدتي رشاقة والتغذية*.
- 14- شرارة العالية. (2019). تأثير إنقاص الوزن بتقليل السرعات الحرارية المتناولة على بعض القياسات الجسمية والأداء الخاص بالجيدو . *مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه* . مستغانم .
- 15- شريط منال . (2021). *إقتراح برنامج تدريبي لانقاص الوزن لدى النساء* . مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .
- 16- عجيلي ، جنان ؛. (2018-2019). أثر وحدات التدريبية مقترحة بالتمارين الهوائية لانقاص الوزن للسيدات (20-31 سنة) . *دراسة ميدانية بالمركز الرياضي الصحي حضنة جيم*، 36. مسيلة.
- 17- عصام حسن الدليمي ، علي عبد الرحيم صالح، 2009 ،. (بلا تاريخ). *البحث العلمي أسسه ومناهجه*. الرضوان.
- 18- علي جرموني -أحميدة نصير ، عبد الكريم بن عبد الواحد ، نعيمة مصباح. (2019). *إتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك تبعا لمتغيري السن والمستوى التعليمي*. مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية SPAPSA.
- 19- علي جواد الطاهر . (1980). *منهج البحث الأولى* . بغداد: مطبعة الماني .
- 20- عمر مصطفى ، ناصر العمر. (2016). علاقة بعض القياسات الأنتيرومترية والقدرات البدنية في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي رياضة الكيك بوكسينغ. *بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة*، 147.

- 21- غربي عبد القادر . (2016). تأثير برنامج تدريبي مقترح على القياسات الأنترومترية للمراهقين زائدي الوزن (15-17 سنة). رسالة لنيل شهادة الماستر . معسكر .
- 22- محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب ؛. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 23- محمد نصر الدين رضوان. (1418هـ-1997م). المرجع في القياسات الجسمية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مختلف الاطباء. (19 05, 2019). نصائح لممارسة التمارين الرياضية وإنفاص وزن أسرع. الطبي: أهمية التمارين الرياضية وتأثيرها على الوزن، 04.
- 24- مفتى حماد. (2001). اللياقة البدنية لصحة والرياضة. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 25- منتظر عبد الزهرة جواد, أنسام ستار خضير. (2021). القياسات الجسمية (الأنترومترية).
- 26- نايف مفضي الجبور. (2012م-1433ه). الرياضة النسوية الفردية. وسط البلد ، عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 27- هجيرة صالحى. (2020-2021). عوائق ممارسة الرياضة لدى بعض النساء. صفحة 07. لمدينة الوادي: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 22/11/2023
Ref : 135 / S.T / 2023

مستغانم في: 22/11/2023
الرقم: 182 / س.ت / 2023

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيدة : مسؤولة قاعة كمال الاحسام oxygene gym fitness

- ولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبة :
- لموسى نور الهدى .

المسجلة في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2023/2022 .
وهذا قصد إجراء ترميز و توزيع استمارات لإعداد مذكرة تخرج لئيل شهادة ليسانس.

تقبوا منا وفق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

موافقة مسؤولة القاعة

رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية
امضاء: د. بلقاسم عبادل

Salle de Sport
BELHAMITI Zouleykha
Kharouba Cité 193 Logis 08 N Porte 11 Soc. 03
Mostaganem - RG: 82 A 3470183-2700
Télé: 87.84.81.93.84

أسماء الأساتذة التي تم الاستعانة بهم لترشيح الاختبار المناسب:

امضاء	مؤسسة الالتقاء	درجة العلمية	اسم
	جامعة مستغانم	د.ا	أ. بن برفوعثمان
	جامعة مستغانم	د.ا	أ. عامر عامر حسين
	جامعة مستغانم	د.ا	أ. مقدس مولاي ادريس
	جامعة مستغانم	د.ا	أ. فغلول سنوسي
	جامعة مستغانم	د.ا	أ. زيشي نور الدين

اختبارات القياسات الانتروبومترية عند ممارسي بناء
الجسم لدى النساء

اختبارات سمك الشايبا الجلدية				
منطقة خلف العضد	منطقة تحت لوحة الكتف	منطقة الارداق	منطقة البطن	المناطق
3 -	4 -	2 -	1 -	الترتيب
4 -	3 -	1 -	2 -	
4 -	3 -	2 -	1 -	
4 -	3 -	2 -	1 -	
3 -	2 -	4 -	1 -	

اختبارات محيط بعض المناطق				
منطقة الكتف	منطقة الصدر	منطقة الفخذ	منطقة الخصر	المناطق
4 -	3 -	2 -	1 -	الترتيب
4 -	3 -	1 -	2 -	
4 -	3 -	1 -	2 -	
4 -	3 -	2 -	1 -	
2 -	3 -	4 -	1 -	

الوحدة التدريبية 01

المدربة: نموس نور الهدى

التخصص: BODYBUILDING

هدف الحصه: عضلة الفخذ الأمامي

اليوم: الإثنين 26 فيفري 2024

المدة	طريقة التدريب	الهدف	الحمل التدريبي			المحتوى	المراحل
			الكثافة	الحمل	الشدة		
05 إلى 08 دقائق	مستمر	رفع درجة الحرارة الجسم للتهيئة لأداء التمارين القادمة			30%	أداء الإحماء الخاص للأرجل Lower body warm up	المرحلة التحضيرية
40د	فتري	تستهدف عضلة -Quadriceps -Gluteus maximus	3 sets راحة 20 ثانية	تكرار	50%	التمرين الأول: Barbell Squat 	المرحلة الرئيسية
	تكراري	-Quadriceps -Rectus Femoris -vastus medialis		12/8	60%	التمرين الثاني: Leg press 	
	فتري	-Quadriceps	3sets راحة 15 ثانية	تكرار	60%	التمرين الثالث: Goblet Squat 	
						التمرين الرابع: Leg Extension 	
5د		عودة إلى حالة هدوء				عمل تمارين الإطالة تمديد العضلات	المرحلة النهائية

الوحدة التدريبية 02

المدرية: نموس نور الهدى

التخصص: BODYBUILDING

هدف الحصة : عضلة الفخذ الخلفي

اليوم : 28 فيفري 2024

المدة	طريقة التدريب	الهدف	الحمل التدريبي			المحتوى	المراحل
			الكثافة	الحمل	الشدة		
د5	مستمر	رفع درجة الحرارة الجسم للتهيئة وتفادي بعض الإصابات			30%	أداء الإحماء الخاص للرجل Lower body warm up	المرحلة التحضيرية
د40	فتري تكراري فتري	تستهدف عضلة Hamstrings	3set 15s rest	10 إلى 12 تكرار	50% 50% 60%	<p>التمرين الأول : Stif Leg Deadleft</p>  <p>التمرين الثاني: Romanian Deadlift</p>  <p>التمرين الثالث: Leg Curl</p>  <p>التمرين الرابع: Stability Ball Leg Curl</p> 	المرحلة الرئيسية
د5		عودة إلى حالة هدوء وراحة				عمل تمارين الإطالة والتمديد	المرحلة الختامية

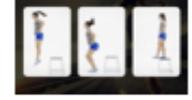
الوحدة التدريبية 03

المدرية: تموس نور الهدى

التخصص: BODYBUILDING

هدف الحصية: عضلة الفخذ الداخلية

اليوم: 02 مارس 2024

المدة	طريقة التدريب	الهدف	الحمل التدريبي			المحتوى	المراحل
			الكثافة	الحمل	الشدة		
5د	مستمر	ارتفاع درجة حرارة لثفادي مشنجات			20%	أداء الإحماء الخاص للرجل Lower body warm up	المرحلة التحضيرية
40د	فئري تكراري فئري	مستهدف عضلة -Iliopsoas -Adductor BreviS -Adductor Magnus -Soleus -Gracilis	3set 15s rest	12 rest	40% 50% 50%	التمرين الأول: Adductor  التمرين الثاني: Wide stance leg press  التمرين الثالث: Drop jump  التمرين الخامس: Dumbbell side Squat 	المرحلة الرئيسية
5د		عودة إلى حالة راحة				عمل تمديد للعضلات	المرحلة النهائية

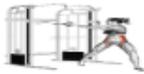
الوحدة التدريبية 04

المدربة : نموس نور الهدى

التخصص: BODYBUILDING

هدف الحصّة : عضلات البطن الجانبية

اليوم: 04 مارس 2024

المدة	طريقة التدريب	الهدف	الحمل التدريبي			المحتوى	المراحل
			الكثافة	الحمل	الشدة		
5د	مستمر	تهيئة الجسم للتمارين القادمة			30%	أداء إحماء خاص بالبطن Planck exercise	المرحلة التحضيرية
40د	فترتي تكراري فترتي	تستهدف عضلة -External Oblique	3set 15 s rest	12 repts	40% 50% 60%	<p>التمرين الأول : Haltère Russe Twist</p>  <p>التمرين الثاني : Oblique Cable Twist</p>  <p>التمرين الثالث : Dumbbell side- by-side oblique</p>  <p>التمرين الرابع : Oblique dumbbell twist</p> 	المرحلة الرئيسية
5د		عودة إلى الراحة والهدوء				عمل تمارين الإطالة وتمديد	المرحلة النهائية

الوحدة التدريبية 05

التخصص: BODYBUILDING المدربة: نموس نور الهدى

هدف الحصه: عضلات البطن الجانبية

اليوم: 06 مارس 2024

المدة	طريقة التدريب	الهدف	الحمل التدريبي			المحتوى	المراحل
			الكثافة	الحمل	الشدة		
5د	مستمر	لتهيئة الجسم لتمارين القادمة			30%	أداء إحماء خاص بالبطن Plank exercise	المرحلة التهيئية
40د	فترتي	تستهدف عضلة -External oblique	3set 35s rest	15 Rep	50%	التمرين الأول : Side clamp 	المرحلة الرئيسية
	60%				التمرين الثاني : Hanging oblique knee raise 		
	تكراري	-Target Muscle			60%	التمرين الثالث : Plat side Bends 	
	فترتي				60%	التمرين الرابع : Heel Touches 	
5د		عودة إلى حالة راحة				عمل تمارين الإطالة	المرحلة النهائية

الوحدة التدريبية 06

المدربة : نموس نور الهدى

التخصص: BODYBUILDING

هدف الحصه: عضلات البطن العلوية

اليوم: 09 مارس 2024

المدة	طريقة التدريب	الهدف	الحمل التدريبي			المحتوى	المراحل
			الكثافة	الحمل	الشدة		
5د	مستمر	تهيئة الجسم لأداء تمارين القادمة			30%	اداء إحماء خاص للبطن Plank exercise	المرحلة التحضيرية
40د	فترتي	تستهدف عضلة -Upper Abs	4set 35s rest	10 Reps	50%	التمرين الأول : Otis up 	المرحلة الرئيسية
	تكراري				60%	التمرين الثاني : Frog sit up 	
	فترتي				70%	التمرين الثالث : Crunch upper Hand  التمرين الرابع : Sit up with chair Assisted 	
5د		عودة إلى حالة هدوء				عمل الإطالة وتمديد العضلات	المرحلة النهائية

الوحدة التدريبية 07

المدرية : نموس نور الهدى

التخصص: BODYBUILDING

هدف الحصة : عضلة الأرداف

اليوم : 11 مارس 2024

المدة	طريقة التدريب	الهدف	الحمل التدريبي			المحتوى	المراحل
			الكثافة	الحمل	الشدة		
5د	مستمر	تهيئة الجسم لتمارين القادمة			30%	أداء إحماء خاص بأرداف Butt warm up	المرحلة التحضيرية
40د	فتري تكراري فتري	تستهدف عضلة -Gluteus Maximus	3set 15s rest	12 rep	50% 60% 60%	التمرين الأول : Squat  التمرين الثاني : Barbell Hip thrust  التمرين الثالث : Cable Pull – through  التمرين الرابع : Single leg –rdl 	المرحلة الرئيسية
5د		عودة إلى حالة راحة				عمل تمديد للعضلات	المرحلة النهائية

الوحدة التدريبية 08

المدرية: نموس نور الهدى

التخصص: BODYBUILDING

هدف الحصة: عضلة الجانبية للأرداف

اليوم: 11 مارس 2024

المدة	طريقة التدريب	الهدف	الحمل التدريبي			المحتوى	المراحل
			الكثافة	الحمل	الشدة		
5د	مستمر	تهيئة الجسم للتمارين القادمة			30%	أداء إحماء خاص بأرداف Butt warm up	المرحلة التحضيرية
40د	فتري تكراري فتري	تستهدف عضلة Medius	4 set 15rest	8-12 rep	50% 60% 60%	التمرين الأول : Step-up  التمرين الثاني : Bulgarian Split squat  التمرين الثالث : Barbell Squat  التمرين الرابع : Resisted standing hip abduction 	المرحلة الرئيسية
5د		عودة إلى حالة هدوء				عمل تمارين الإطالة	المرحلة النهائية

الوحدة التدريبية 09

المدرية : نموس نور الهدى

التخصص: BODYBUILDING

هدف الحصّة: عضلة الجانبية للأرداف

اليوم: 13 مارس 2024

المدة	طريقة التدريب	الهدف	الحمل التدريبي			المحتوى	المراحل
			الكثافة	الحمل	الشدة		
5د	مستمر	ارتفاع درجة الحرارة الجسم وتهينته			30%	أداء إحماء خاص بأرداف Butt warm up	المرحلة التحضيرية
40د	فترتي	تستهدف عضلة Minimus	4set 15s rest	10-12 rep	50%	التمرين الأول : Cable side kick 	المرحلة الرئيسية
	60%				التمرين الثاني : Fire hydrant 		
	60%				التمرين الثالث : Wide squat  التمرين الرابع : Dumbbell swing 		
5د		العودة إلى حالة راحة وهنوء				عمل تمارين الإطالة وتمديد العضلات	المرحلة النهائية

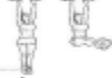
الوحدة التدريبية 10

المدرية: نموس نور الهدى

التخصص: BODYBUILDING

هدف الحصّة : عضلة أسفل البطن

اليوم: 16 مارس 2024

المدة	طريقة التدريب	الهدف	الحمل التدريبي			المحتوى	المراحل
			الكثافة	الحمل	الشدة		
د5	مستمر	ارتفاع درجة الحرارة الجسم وتهيئته			30%	أداء إحماء خاص للبطن Plank exercise	المرحلة التحضيرية
د40	فتري تكراري فتري	تستهدف عضلة Lower Abdominis	3 set 35s rest	10 15- rep	60% 60% 70%	<p>التمرين الأول : Hanging Flitter</p>  <p>التمرين الثاني : Dumbbell lying leg raises</p>  <p>التمرين الثالث: Dumbbell lying single knee raises</p>  <p>التمرين الرابع: Sit up chair assisted</p> 	المرحلة الرئيسية
د5		عودة إلى حالة راحة				أداء تمارين الإطالة وتمديد العضلات	المرحلة النهائية

1.7. الملخص باللغة العربية

تأثير الوحدات التدريبية على بعض القياسات الجسمية وإنقاص الوزن لدى السيدات في قاعة كمال الأجسام لفئة (20-55 سنة).

تهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة فعالية الوحدات التدريبية على بعض القياسات الجسمية وإنقاص الوزن لدى السيدات في قاعة كمال الأجسام لفئة (20-55 سنة) لأجل ذلك اتبعت المنهج التجريبي، حيث تكونت عينة للدراسة من 20 سيدة مقصودة (منتظمة) المنخرطين في قاعة كمال الأجسام بمستغانم حي 600 مسكن حيث استعملت مجموعة من الاختبارات البدنية وأخرى الأنتروبومترية قبلية وبعديّة واستخدمت وسائل إحصائية لتحويل البيانات إلى نتائج إحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار " T ") وجاءت أهم النتائج الدراسة العلمية أن قياسات الوزن انخفضت لدى العينة التجريبية ويرجع هذا اختلاف إلى برنامج التدريب التي خضعت له العينة باستخدام وحدات تدريبية مع وجود اختلاف طفيف في القياسات الأنتروبومترية وهذا ما أدى إلى اقتراح أهم الاقتراحات والتوصيات التي تمثلت في بداية نشر الوعي في المجتمع لدى السيدات للممارسة الرياضة في قاعات خاصة لأن التدريب القوي والمنتظم يكمن في زيادة حرق الدهون مما يؤدي في نهاية إلى فقدان الوزن.

الكلمات الدالة: الوحدات التدريبية، قياسات الجسمية، إنقاص الوزن

1.8. الملخص باللغة الأجنبية

The Impact of Training Units on Certain Body Measurements and Weight Loss in Women at the Bodybuilding Gym for the Age Group (20-55 years).

The purpose of the study in our hands is to investigate the effectiveness of training units on certain body measurements and weight loss among women in the bodybuilding gym for the age group (20-55years) , for this purpose ,the experimental method was employed ,where the study sample consisted of 20 intended (regular) women participants at the bodybuilding gym in Mostaganem Hay 600 Housing ,A variety of physical and anthropometric pre-and post –tests were used , and statistical methods were employed to transform the data into statistical results (mean ,standard deviation ,T-test). The most significant scientific results showed that weight measurements decreased in the experimental sample, a difference attributed to the training program which included training units, with a slight variation in the anthropometric measurements. This led to key suggestions and recommendations, primarily initiating awareness in the community among women to practice sports in specialized gyms, as intense and regular training enhances fat burning, which ultimately results in weight loss.

Keywords: Training units, Body Measurements, weight Loss