

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي بعنوان:

أثر برنامج تدريبي باستعمال طريقة (fitness -zumba) على  
بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى النساء  
الممارسات داخل القاعات الرياضية 35-45 سنة

بحث تجريبي أجري على النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة

تحت إشراف:

• أ.د/ بلقاضي عادل

من إعداد الطالبتان:

■ شايب الدور لمياء خيرة

■ غراب ليليا سجية

السنة الجامعية: 2023-2024

# إهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى من وهبوني الحياة والأمل، إحساناً، ووفاء لهما: والدي العزيز، ووالدتي العزيزة.

إلى كل من ساعدني، وكان له دور من قريب أو بعيد في إتمام هذه الدراسة،

سائلة المولى عز وجل أن يجزي الجميع خيراً الجزاء في الدنيا والآخرة.

ثم إلى كل طالب علم سعى بعلمه، ليفيد الإسلام والمسلمين بكل ما أعطاه الله من

علم ومعرفة

لمياء

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة جهدي..

إلى من سهلت لي الشدائد برعايتها (أمي)

إلى من علمني أن أحارب دون استسلام (أبي)

إلى الذي حمل أقدس رسالة في الحياة، إلى الذي مهد طريق العلم والمعرفة لنا الدكتور

(بلقاضي عادل)

ليلى

## ملخص البحث

هدف البحث إلى إبراز أثر تمارين رياضة (fitness-zumba) على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وكان الفرض من الدراسة أن للبرنامج التدريبي باستعمال طريقة (fitness-zumba) أثر على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة، تم الاعتماد على المنهج التجريبي لملائمته لموضوع البحث، وتكونت عينة الدراسة من 12 سيدة من النساء الممارسات بالقاعة الرياضية بمعهد التربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم، وبعض التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها توصلت الطالبتان إلى أن للبرنامج التدريبي باستعمال طريقة (fitness-zumba) أثر على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45)، وعليه توصي الطالبتان بضرورة الاعتماد على تمارين الزومبا لتحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى النساء.

### الكلمات المفتاحية:

- رياضة (fitness-zumba)
- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- اللياقة القلبية التنفسية.
- المرونة.
- التحمل العضلي.

## **Abstract**

The research aimed to highlight the effect of fitness-zumba exercises on health-related fitness. The hypothesis of the study was that the training program using the fitness-zumba method has an impact on certain elements of health-related physical fitness in women practicing in gyms (35-45 years), the experimental method was chosen for its suitability to the research subject, and the study sample was composed of 12 women practicing in the sports hall of the Institute of Physical Education and Sports of the State of Mostaganem, and after a statistical analysis of the results obtained, the two students concluded that the training program using the method (fitness-zumba) had an impact on certain elements of physical fitness related to health in women exercising in gyms ( 35-45). , both students recommend the need to rely on Zumba exercises to improve health-related fitness in women.

### **keywords:**

- Sport (fitness-zumba)
- Health-related physical condition.
- Cardiorespiratory gymnastics.
- Flexibility.
- Muscular endurance.

## الجدول والأشكال

### أ. قائمة الجدول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل معادل الصدق والثبات لاختبارات البحث	41
02	يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للياقة القلبية التنفسية لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة	46
03	يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمرونة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة	47
04	يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتحمل العضلي لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة	48
05	يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة	49

### ب. قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للياقة القلبية التنفسية لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة	46
02	يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمرونة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة	47
03	يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للتحمل العضلي لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة	48
04	يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارات القلبية والبعدي لبعض عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة	49

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	إهداء
	كلمة شكر
	ملخص الدراسة
	قائمة الجدول و الأشكال
	قائمة المحتويات
	<b>الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث</b>
02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
04	4. أهداف البحث
05	5. مصطلحات البحث
07	6. الدراسات السابقة
	<b>الإطار النظري</b>
	<b>الفصل الأول: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة</b>
13	تمهيد
14	1-1. مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
15	1-2. أهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
17	1-3. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
17	1-4. التحمل الدوري التنفسي
18	1-5. تركيب الجسم
21	1-6. اللياقة البدنية الهيكلية
24	1-7. المرونة
26	خلاصة الفصل
	<b>الفصل الثاني: رياضة الفيتنس و الزومبا</b>
28	تمهيد
29	1-2. تاريخ نشأة رياضة الزومبا

29	2-2. تعريف رياضة الزومبا
30	2-3. خصائص رياضة الزومبا
31	2-4. أثر رياضة الزومبا على اللياقة القلبية التنفسية
32	2-5. أثر رياضة الزومبا على اللياقة الهيكلية العضلية
34	2-6. أثر رياضة الزومبا في تنمية المرونة وتحمل العضلات
34	2-6-1. المرونة
35	2-6-2. التحمل العضلي
37	خلاصة الفصل
	<b>الإطار التطبيقي</b>
	<b>الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>
40	1-1. منهج البحث
40	1-2. مجتمع وعينة البحث
40	1-3. متغيرات البحث
40	1-4. مجالات البحث
41	1-5. ادوات البحث
41	1-6. الأسس العلمية لأدوات البحث
42	1-7. الدراسة الاستطلاعية
42	1-8. الدراسة الإحصائية
	<b>الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات</b>
46	2-1. عرض وتحليل النتائج
50	2-2. مناقشة الفرضيات
52	2-3. الاستنتاجات
52	2-4. الاقتراحات والتوصيات
53	2-5. خلاصة الفصل
55	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق



الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

## 1. مقدمة:

تمارين الزومبا هي نظام لياقة بدنية يعتمد على الرقص، حيث يمزج بين الحركات الرياضية ومجموعة متنوعة من الرقصات اللاتينية مثل السالسا، والميرينغي، والكومبيا، والريغاتون. تم تطوير الزومبا في التسعينيات من قبل ألبرتو "بيتو" بيريز، مدرب اللياقة البدنية الكولومبي. تُعتبر الزومبا نشاطاً ممتعاً يمكن أن يحرق الكثير من السعرات الحرارية، ويعزز اللياقة القلبية الوعائية، ويُحسن المرونة والتنسيق العضلي، تُمارس الزومبا عادةً في صفوف جماعية تُقام في النوادي الرياضية أو الصالات، ويمكن لأي شخص الانضمام بغض النظر عن مستوى لياقته البدنية. يُشجع المدربون المشاركون على متابعة الحركات والإيقاع، مع تقديم خيارات تعديل الحركات لتناسب قدراتهم الفردية. بالإضافة إلى الفوائد البدنية، توفر الزومبا بيئة اجتماعية مليئة بالطاقة الإيجابية، مما يعزز الشعور بالمرح والتواصل الاجتماعي بين المشاركين. (Domene, P. A. ، 2015)

تمارين الزومبا تلعب دوراً مهماً في تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بفضل مجموعة من الفوائد التي تقدمها للجسم والعقل. فهي تجمع بين الحركات الديناميكية والإيقاع السريع، مما يعزز من صحة القلب والأوعية الدموية. تساعد هذه التمارين على زيادة معدل ضربات القلب وتحسين كفاءة الدورة الدموية، ويمكن لجلسة زومبا واحدة أن تحرق ما بين 500 إلى 1000 سعر حراري، حسب شدتها ومدتها. هذا يساعد في إدارة الوزن والحفاظ على وزن صحي (Kasim, N. F. ، 2019).

رغم أن الزومبا تركز بشكل أساسي على القلب، إلا أن الحركات المتنوعة تستهدف مجموعات عضلية مختلفة، مما يساهم في تقوية العضلات وتحسين التناسق العضلي، وتشمل تمارين الزومبا حركات متنوعة تتطلب مرونة وتوازناً جيدين، مما يساعد على تحسين المرونة العامة للجسم وتعزيز التوازن.

مع الانتظام في ممارسة الزومبا، يشعر الأفراد بزيادة في مستويات الطاقة والنشاط، مما يؤثر إيجابياً على حياتهم اليومية وأدائهم في الأنشطة الأخرى، تمارين الزومبا ليست فقط تمريناً جسدياً ممتعاً، بل هي أيضاً وسيلة فعالة لتعزيز الصحة العامة واللياقة البدنية.

## 2. مشكلة البحث:

تُعتبر اللياقة البدنية جزءاً أساسياً من الصحة العامة والجودة الحياتية. تُظهر الدراسات أن التمارين الرياضية المنظمة تساهم بشكل كبير في تحسين الصحة البدنية والعقلية. بين هذه التمارين، تبرز الزومبا كواحدة من الأنشطة البدنية الحديثة التي تجمع بين التمارين الرياضية والرقص، ما يجعلها ممتعة وجاذبة لشريحة واسعة من الناس.

في الوقت الذي تتزايد فيه شعبية تمارين الزومبا، يبقى السؤال حول مدى فعالية هذه التمارين في تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة دون إجابة واضحة. تعاني العديد من الدراسات السابقة من نقص في البيانات الكمية والموثوقة التي تدعم فوائد الزومبا على مختلف جوانب اللياقة البدنية، مثل اللياقة القلبية الوعائية، القوة العضلية، المرونة، التوازن، وإدارة الوزن. لذا، تبرز الحاجة إلى دراسة تجريبية شاملة لتقييم هذه الفوائد بشكل منهجي، ومن

هنا تطرح الطالبتان الباحثتان التساؤلات التالية

### التساؤل العام:

- هل للبرنامج التدريبي باستعمال طريقة (fitness -zumba) أثر على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية 35-45 سنة؟

### التساؤلات الجزئية:

- هل للبرنامج التدريبي باستعمال طريقة (fitness -zumba) أثر على اللياقة القلبية التنفسية لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية 35-45 سنة؟

- هل للبرنامج التدريبي باستعمال طريقة (fitness -zumba) أثر على التحمل العضلي لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية 35-45 سنة؟

- هل للبرنامج التدريبي باستعمال طريقة (fitness -zumba) أثر على المرونة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية 35-45 سنة؟

### 3. فرضيات البحث:

#### الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي باستعمال طريقة (fitness -zumba) أثر على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية 35-45 سنة.

#### الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج التدريبي باستعمال طريقة (fitness -zumba) أثر على اللياقة القلبية التنفسية لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية 35-45 سنة.
- للبرنامج التدريبي باستعمال طريقة (fitness -zumba) أثر على التحمل العضلي لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية 35-45 سنة.
- للبرنامج التدريبي باستعمال طريقة (fitness -zumba) أثر على المرونة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية 35-45 سنة.

### 4. أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى ما يلي:

- إبراز أثر البرنامج التدريبي باستعمال طريقة (fitness -zumba) على اللياقة القلبية التنفسية لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية 35-45 سنة.
- إبراز أثر البرنامج التدريبي باستعمال طريقة (fitness -zumba) على التحمل العضلي لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية 35-45 سنة.

- إبراز أثر البرنامج التدريبي باستعمال طريقة (fitness -zumba) على المرونة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية 35-45 سنة.

- إبراز أثر البرنامج التدريبي باستعمال طريقة (fitness -zumba) على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية 35-45 سنة.

## 5. مصطلحات البحث:

### ■ اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

**التعريف الإصطلاحي:** وهي مجموعة العناصر التي تعزز الصحة والعافية الشاملة لدى الفرد، عبر الوقاية من الأمراض والشفاء منها، وتطوير الكفاءة الوظيفية لأداء الأعمال اليومية، وتشتمل اللياقة القلبية التنفسية، واللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، التحمل العضلي، والمرونة) والتركيب الجسمي (ACSM، 2016، الصفحات 19-24).

**التعريف الإجرائي:** وتتمثل في العناصر البدنية التي ترتبط بالأجهزة الوظيفية للجسم كالقلب والعضلات ونسبة الدهون، وتعتبر بشكل عام عن صحة الفرد.

### ■ الفيتنس - زومبا (fitness -zumba):

**التعريف الاصطلاحي:** تعتبر تمارين الزومبا من أحدث التمارين التي تؤدي من خلال حركات مختلفة يقوم بها الجسم في حدود امكانياته الطبيعية فهي تدريبات خفيفة في نظام حركي مشوق ومبهج يتمتع فيه المشاركون بالطاقة العالية ويرغبون في أدائه يوميا مما يتيح الفرصة لمن يمارسها للنمو بدنياً من خلال تنمية التناسق بين أجزاء الجسم حيث يتميز بخطواته وحركاته وموسيقاه اللاتينية، كما أنها من الأنشطة التي يمكن ممارستها في أي وقت وأي مكان (Perez، 2009).

**التعريف الإجرائي:** وهي نوع من الرياضات التي تعتمد على حركات الأيدي والرجل والجذع باتباع إيقاع موسيقي، تمارس عادة في المنزل، أو الساحات العمومية أو القاعات غالباً في شكل جماعة.

#### ■ المرونة:

**التعريف الإصطلاحي:** تعتبر المرونة إحدى العناصر الهامة للياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتعرف بأنها قدرة الإنسان على أداء الحركات في مفاصل الجسم بمدى كبير، دون حدوث أي أضرار بها، وتعنى أيضاً سهولة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من أداء الحركة في مداه المطلوب، وتشير المرونة إلى مدى الحركة على المفصل المعين أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، وهي تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تركيب المفصل، وبالخصائص الفسيولوجية العضلات والأربطة، وجميع الأنسجة المحيطة بالمفصل (مصطفى، 2001، صفحة 201).

**التعريف الإجرائي:** وهي تعبر عن مدى وسهولة الحركة لمفاصل الجسم، دون الشعور بالأذى.

#### ■ اللياقة القلبية التنفسية:

**التعريف الإصطلاحي:** وهي مقدرة القلب والرئتين والجهاز الدوري التنفسي على تزويد الدم المؤكسد إلى العضلات العاملة للاستمرار في بذل المجهود العضلي بكفاءة لأطول فترة زمنية ممكنة (الكيلاي، 2005).

**التعريف الإجرائي:** وهي تعبر عن كفاءة القلب والرئتين في توفير الجهد أثناء أداء النشاط البدني.

#### ■ التحمل العضلي:

**التعريف الإصطلاحي:** التحمل العضلي هو قدرة العضلات على الاستمرار في أداء نشاط بدني متكرر دون التعرض للإرهاق المفرط. يعكس هذا النوع من التحمل مدى قدرة العضلات على العمل بفعالية لفترات طويلة، مما يسمح للشخص بممارسة التمارين أو الأنشطة الرياضية لفترة أطول دون انخفاض في الأداء. يمكن تطوير

التحمل العضلي من خلال تدريبات التحمل والقوة التي تزيد من كفاءة العضلات وقدرتها على التحمل تحت الضغط. (Roy, 2010, pp. 14-16)

**التعريف الإجرائي:** هو قدرة العضلات على الاستمرار في أداء تمرين معين أو مقاومة لفترة طويلة من الزمن دون التعرض للإرهاق.

## 6. الدراسات السابقة:

**الدراسة الأولى:** دراسة فاتح مزارى وطاهر طاهر، بعنوان: " الترويج الوقائي العلاجي للأنشطة الرياضية وأثره في تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لسن ما بعد الأربعين (40- 50) سنة.

استهدفت هذه الدراسة إلى قياس بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئة المدروسة ومعرفة أثر الترويج الوقائي العلاجي للأنشطة الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لسن ما بعد الأربعين (40 . 50) سنة. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (20) ممارسا لفئة ما بعد الأربعين سنة، وقسمت العينة إلى مجموعتين متجانستين (10) للمجموعة التجريبية و(10) للمجموعة الضابطة، وتم جمع البيانات من خلال الاختبار القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وللتوصل إلى مؤشرات كمية تساعد في التحليل والتفسير، تمت المعالجة الإحصائية باستخدام ت-ستودنت. وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث التجريبية والضابطة وهي لصالح العينة التجريبية عند مستوى دلالة 0.05، وهذا يعني الأثر الإيجابي للترويج الوقائي العلاجي للأنشطة الرياضية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لسن ما بعد الأربعين (40 . 50) سنة.

الدراسة الثانية: دراسة بن شعيب أحمد بعنوان: " دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

حسب متغير الفئة العمرية، الجنس ونوع النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"،

هدفت الدراسة إلى المقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب متغيرات الفئة العمرية، الجنس ونوع النشاط البدني الرياضي، على مستوى الطور الابتدائي لولاية عين تموشنت، وقد برزت الحاجة إلى تبني مثل هذه الدراسة كنتيجة لطبيعة المؤثرات الاجتماعية و المعطيات الحضارية الحديثة التي فرضت على الأفراد نمطا حياتيا يتسم بالحمولة و عدم النشاط، كما أن تبني هذه الدراسة يساهم في الوقاية من الكثير من الأمراض مثل أمراض الجهاز الدوري التنفسي و ضعف العضلات و المرونة و كذلك تكوين نسب عالية من الدهون في الجسم، و بما أن الهدف الأساسي من الدراسة هو التعرف على الفروق بين تلاميذ المرحلة الابتدائية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حسب المتغيرات التي سبق ذكرها، فقد ساعدت في تحديد النشاط البدني الرياضي الملائم لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالإضافة إلى مراعاة الفروق الفردية.

الدراسة الثالثة: دراسة مصطفى سامي عميرة بعنوان: " أثر الرياضة المنزلية على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة"، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (42)، العدد (03)، سنة 2024.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر الرياضة المنزلية على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة لطالبات كلية التربية بجامعة الملك فيصل ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة لمدة 8 أسابيع / بواقع 3 أيام في الأربعة أسابيع الأولى و4 أيام في الأربعة أسابيع الثانية، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات كلية التربية بجامعة الملك فيصل بالأحساء وفق محددات مقترحة وتمثل أدوات جمع البيانات في اختبارات اللياقة



البدنية المرتبطة بالصحة، ومقياس جودة الحياة من إعداد منظمة الصحة العالمية، وأدوات وأجهزة مثل: ريستاميتير ديناموميتر، شريط قياس، وغيرها وقد تمت معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي Microsoft Excel).

وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القلبية والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وجودة الحياة للطالبات ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويوصي الباحثان بالحرص على ممارسة الرياضة بانتظام كعامل مؤثر يساعد على رفع اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومن ثم تحسين جودة الحياة وتنظيم الفعاليات الرياضية مع الاستفادة التامة من المرافق المخصصة لدعم الأنشطة البدنية والرياضية.

الدراسة الرابعة: دراسة د. عمر احمد رزق اعمر بعنوان: "مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة جامعة العلوم التطبيقية الخاصة"، جامعة العلوم التطبيقية الخاصة، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية (2017-2018).

هدفت الدراسة التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ووضع مستويات معيارية لها، وذلك لدى طلبة جامعة العلوم التطبيقية الخاصة، تكونت عينة الدراسة من (390) طالب ذكر، بمتوسط عمر (22.08) سنة، تم اختيارهم طبقاً عشوائياً من مستوى مرحلة البكالوريوس.

قيست لأفراد عينة الدراسة عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة في التركيب الجسمي (مؤشر كتلي الجسم، واللياقة القلبية التنفسية بواسطة تطبيق اختبار جري ومشى 12 دقيقة، وقوة وتحمل عضلات البطن لمدة دقيقة، وقوة وتحمل عضلات الصدر والذراعين لمدة دقيقة، ومرونة عضلات الظهر والفخذ الخلفية، وقوة القبضة).

وقد توصل الباحث الى وضع ستة مستويات للياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك بالاعتماد على تحويل القيم الخام إلى رتب مئينية وهي: المستوى المرتفع جداً، المرتفع المتوسط، المقبول، الضعيف، الضعيف جداً، حيث بلغت نسب مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب وعلى التوالي (6.4، 15.6، 29.0، 24.1، 19.7، 5.1%)، كما توصل الباحث الى عدم وجود فروق إحصائية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة قيد الدراسة تبعاً للسنة الدراسية (الأولى - الرابعة)، وفي ضوء ذلك أوصى الباحث بتطبيق المعايير التي توصل اليها في تقييم مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة جامعة العلوم التطبيقية الخاصة، وإلى العمل على تفعيل مستوى البرامج والنشاطات الرياضية الموجهة للطلاب لرفع مستوى اللياقة البدنية، وإلى ضرورة العمل على زيادة الوعي بأهمية ممارسة الرياضة من أجل الصحة بين طلبة الجامعة .

# الإطار النظري

الفصل الأول:

اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة

تمهيد:

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعني الحالة العامة للجسم التي تتيح للفرد القيام بالأنشطة اليومية بكفاءة ودون إجهاد مفرط، مع القدرة على مواجهة متطلبات الحياة اليومية والنشاطات البدنية المتنوعة. تشمل اللياقة البدنية عدة مكونات رئيسية مثل اللياقة القلبية الوعائية، القوة العضلية، المرونة، التوازن، والقدرة على التحمل. يُعد الحفاظ على مستوى عالٍ من اللياقة البدنية ضروريًا للوقاية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، السكري، وارتفاع ضغط الدم، وكذلك لتحسين الجودة الحياتية بشكل عام.

## 1-1. مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

يعكس مصطلح لياقة الصحة ماهية المستهدف من هذا النوع للياقة، والذي يشمل في وصول الفرد لأعلى المستويات المتميزة من الصحة والسلامة، ومحافظة على هذا المستوى لأطول فترة ممكنة من العمر لمواجهة متطلبات الحياة اليومية بدرجة عالية من الكفاءة والإستمتاع بالحياة.

ويعرف (أبو العلا عيد الفتاح، 1993)، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة نقلا عن جاكسون (Jackson, 1999): "بأنها مظهر مميز للياقة التي تركز إجمالا على جوانب ذات تأثير عام على الصحة والطاقة والقدرة على مواجهة متطلبات الحياة اليومية وأنشطتها وتتضمن مكوناتها عناصر اللياقة القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي، واللياقة العضلية الهيكلية، والمرونة. ولم يكتف المتخصصون باقتصار مفهوم الصحة على خلو الفرد من الأمراض أو العاهة أو العجز، كما لم يقتنع العديد من العلماء بأن تكون القدرة على مقاومة المرض المؤشر الذي يعبر عن صحة الفرد. وأظهر تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة عام (1978) بأنها "حالة السلامة والكفاية العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية وليست خلو الفرد من الأمراض. وسعي العديد من العلماء إلى تحقيق المزيد من جوانب الصحة الشخصية للإنسان فيما أطلق عليه مصطلح العافية (Wellness) حيث ارتبط هذا المصطلح بلياقة الصحة أو اللياقة من أجل الصحة، ويقصد بها أعلى مستوى من الصحة، وفي هذا الصدد تشير الجمعية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM, 2000) لتعريف اللياقة المرتبطة بالصحة " بأنها الأداء الذي يمكن أن يحققه الفرد في اختبارات القدرة الهوائية التحمل الدوري التنفسي"، والبناء الجسمي، ومرونة المفاصل، وقوة التحمل العضلي (فضل، 1999، صفحة 61).

ويعرفها (الكيلاني، 2005) بأنها قدرة القلب والرئتين والأوعية الدموية والعضلات على العمل بأفضل حال مع الأخذ بعين الاعتبار الاقتصاد في الجهد وزيادة الفعالية.

## 1-2. أهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

إن ما يميز اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، هو اعتمادها بصورة عامة على مدى تكيف الفرد مع المواقف وكيفية التغلب عليها مع الاقتصاد في الجهود المبذول.

لا شك أن الأمراض قد تظهر على الإنسان في حالة نقص مكونات اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة، مما تعرف بأمراض قلة الحركة والخمول، وعدم مزاولة الأنشطة اليومية (Hypokinetic Disease) والتي ترتبط بالمشاكل الصحية الأخرى التي سبق ذكرها، وتظهر تلك المشاكل والأمراض بوضوح مع التقدم بالعمر أكثر من الشباب، ويعتمد ذلك على أنه إذا كان الشخص يتبع أو يمارس برنامجا بدنيا معينا (كاضم، 1999، صفحة 69).

وقد أكدت الكثير من المؤسسات والمنظمات الصحية والطبية العالمية في الآونة الأخيرة على أهمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وذلك لوجود دلائل علمية تؤكد على ارتباط تلك العناصر بصحة الفرد، كما أن تلك العناصر المرتبطة بالصحة تعد قابلة للتطور من خلال ممارسة الأنشطة البدنية، كما تتأثر سلبا وبشكل مباشر في نسبة الشحوم في الجسم وهذه العناصر قابلة للقياس بأدوات واضحة ومحددة فعلية وميدانية (الهزاع، 1997، صفحة 24).

ونقلا عن كوربن ولندسي (Corbin & Lindsey, 1994) أكد ماكينز (McCann's) أن هناك ثلاثة اتجاهات يحققها النشاط البدني للوصول للصحة النموذجية وان هذه الاتجاهات الثلاثة تساهم في تطوير الصحة العامة ، وهذه الاتجاهات هي:

1- الوقاية من الأمراض، هناك أدلة قاطعة بان الأمراض المزمنة مثل السكري، وتصلبات الشرايين تكون نسبتها قليلة عند ممارسي الأنشطة الرياضية. ويرى مسؤولي الصحة العامة أن هناك ارتباطا كبيرا بين النشاط الرياضي والصحة ، إذ يمكن التقليل من مخاطر الأمراض

المزمنة، وان النشاط الرياضي يحقق طريقا مختصرا للوصول للصحة العامة.

2- إن التدريب المنظم واللياقة البدنية الجيدة اظهرا فاعلية في التقليل من أعراض والإسراع في عملية التأهيل بعد المرض مثل السكري والذبحة الصدرية وآلام الظهر.

3- إن اللياقة البدنية والتدريب المنظم هما طريق للصحة العامة حيث أنها تساهم في تحسين نوعية الحياة المرتبطة بالحالة النفسية الجيدة نتيجة الإحساس بالصحة، لذلك يجب التعرف إلى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حيث لكل عنصر من هذه العناصر تمارين خاصة تعمل على تنميته وتطويره وذلك من أجل الوصول للصورة المثالية للفرد من خلال المحافظة على قوام سليم معتدل، وكذلك في تطوير هذه العناصر حيث أن أفضل شيء يمكن تحقيقه من خلال برامج اللياقة البدنية هو تحسين نوعية الحياة.

ويؤكد (حمدان - نورما، 2001، صفحة 28) أن الإنسان يعيش في نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين، حياة مليئة بالخمول والكسل، مما يتطلب منا ممارسة أي نشاط حركي يحسن من مستوى اللياقة البدنية الصحية للفرد والتي تساعد بدورها على الحفاظ على صحة الأفراد في المجتمع مما ينعكس ذلك على الإنتاج والإقتصاد.

وفي هذا الصدد يرى جولديبيرغ وآخرون (Gold Berg, 2002, p. 15) أن ممارسة الأنشطة البدنية في برنامج منتظم يمكن أن يقلل من احتمالات الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض السرطان، وضغط الدم، ويقوي العظام ويمنع هشاشتها، ويخفض من التعرض للضغوطات النفسية من قلق وكآبة، ويرفع من مستوى الطاقة الجسدية للفرد، وبذلك يمكن القول أن الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية الصحية يعطي الفرد صحة وطاقة تجعله يشعر بالحيوية والنشاط.



## 3-1. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

يجب التعرف إلى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، حيث أن لكل عنصر من هذه العناصر تمارين خاصة به تعمل على تنمية وتطويره، وذلك من أجل الوصول للصحة المثالية للفرد من خلال المحافظة على قوام سليم ومعتدل، وكذلك سلامة الوظائف الفسيولوجية وليس من الضروري أن يكون الإنسان رياضية حتى يقوم بتطوير لياقته الصحية وتحسينها. وأن أي برنامج معد جيدة سوف يساهم في تطوير هذه العناصر حيث أن أفضل شيء يمكن تحقيقه من خلال برامج اللياقة البدنية هو تحسين نوعية الحياة، ومن منظور صحي فإن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص، وتقسم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة إلى ما يلي (AAHPERD، 1988):

## 4-1. التحمل الدوري التنفسي: (Cardiorespiratory Endurance)

وهو قدرة الشخص على تكرار أداء نشاط بدني تشترك فيه عضلات الجسم الكبيرة بمستوى شدة تتراوح بين المعتدل والمرتفع على مدى فترات طويلة، وتشير كل من الدراسات الحديثة على أهمية التحمل الدوري التنفسي، ويرى ملحم وفضل (1995) أن التحمل الدوري التنفسي من أهم مكونات اللياقة البدنية خاصة إن امتلاكه يؤدي إلى انخفاض أمراض القلب والأوعية الدموية التي تعد من الأمراض الخطيرة في العالم، في حين يرى (الكيلاني، 2005) بأنه مقدرة القلب والرئتين والجهاز الدوري التنفسي على تزويد الدم المؤكسد إلى العضلات العاملة للاستمرار في بذل المجهود العضلي بكفاءة لأطول فترة زمنية ممكنة، فزيادة فعالية القلب والرئتين يتطور هذا العنصر، حيث يعد النشاط الخفيف والمتوسط الشدة أساس تنمية هذا العنصر، لأن الأكسجين أو الدم المؤكسد هو أساس العمل العضلي، كما ويشير كوربن ولندسي (Lindsey & Corbin، 1994) بأنه قدرة الجهاز الدوري التنفسي على توفير متطلبات الجسم من الأكسجين طول فترة الأداء البدني.

أما شحاته وفاروز (1996) فيرى أن التحمل الدوري التنفسي يعد ذا قيمة وأهمية كبرى بالنسبة للرياضيين عامة والسباحين وعدائي المسافات الطويلة بصفة خاصة، لأنه قدرة الرياضي أو الفرد على القيام بالعمل الحركي ذو المجهود المختلف تبعاً لنوع النشاط أو التمرينات الرياضية لوقت طويل، وبعد التحمل الدوري التنفسي عند الرياضيين مؤشر مهمة على الصحة الممتازة.

### 1-5. تركيب الجسم (Body Composition):

أصبح هذا العنصر من العناصر المضافة حديثاً من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الآن له علاقة كبيرة بالصحة بشكل عام وبالإنجاز الرياضي بشكل خاص، ويمثل التكوين الجسماني العلاقة بين نسبة ووزن الشحم (السمنة) ونسبة وزن اللحم المشمول بكل ما يحتويه الجسم من أجهزة وأنسجة داخلية باستثناء الشحم فإن هذه النسبة من الشحوم إذا زادت عن حد معين لها علاقة بحدوث الأمراض القلبية والسكري والضغط والروماتزم والحالات النفسية المرضية، وإذا نقصت عن حدها الطبيعي يصبح فيها مشاكل للجنسين (الكيلاني، 2005، صفحة 44)

ويشير بوشكرك (Bushirk, 1986) إلى أهمية تركيب الجسم، في المساعدة في تصنيف الفرد ودراسة الفروق بين الجنسين، والمجتمعات ووصف النمو الصحيح والبلوغ والشيوخوخة من حيث كونه طبيعية أم غير طبيعي، وتوفير أسس مرجعية للاستشارات الغذائية، والتغيرات الفسيولوجية، ورفع مستوى اللياقة البدنية، ودليل للرياضيين الذين يستعدون للمنافسة.

ويشير عبد الحق (2009) والقُدومي (2005) أن قياسات مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index) ونسبة الدهون (Fat%) ووزن العضلات (Laen Body Weight)، ومساحة سطح الجسم (Body Surface) (BSA) البدنية والصحة للنخبة (AAHPERD، 1988). ويعرف ولمور

وكوستل (Wilmor، 1989) تركيب الجسم بانه التركيب الكيميائي للجسم من حيث مكونات الجسم. ويوجد اساليب مختلفة لتحديده ، ومن أشهر هذه الأساليب تقسيم بنهيك (Behnke) الذي يشتمل على الدهن (Fat) والعضلات (Lean Body Weight).

▪ دهن الجسم: (Body Fat) إن النسيج الدهني للجسم يعد أحد مكونات الجسم الأساسية التي تشكل

نسبة من وزن الجسم، تختلف تبعاً للسن والجنس ومدى الحركة والنشاط، ويقسم دهن الجسم إلى:

أولاً: الدهن الأساسي

وهو الدهن الموجود في نخاع العظم والأنسجة العصبية وأعضاء الجسم المختلفة وتزداد نسبة هذا النوع من الدهن لدى المرأة بصفة خاصة لوجوده في الصدر والأرداف ولهذا فان نسبة هذا الدهن تزيد لدى المرأة عنها لدى الرجل أربعة أضعاف وتبلغ نسبة هذه الكمية لدى الرجال (3) % ولدى السيدات (12) % عبد الفتاح، سيد (1993). وإذا قلت نسبة الدهن عن ذلك فهذا يعني وجود بعض المشاكل الصحية ، حيث أشار ولمور (Wilmor، 1989) إلى أن النسبة من الناحية الصحية للذكور هي (16 - 25%) وغير المناسبة (25%) فأعلى. حيث يعتبر الشخص الذي نسبة الدهن عنده أعلى من (25)% سميناً، وأن لا تقل نسبة الدهن الضرورية للجسم من أجل القيام بوظائفه عن (6)%، وكذلك نسبة الدهن المناسبة للقيام بالأنشطة الرياضية من (12-22)%.

ثانياً: الدهن المخزون

يمثل الدهن المخزون ما يخزن الجسم من الطاقة، ويوجد في الأنسجة الدهنية بالجسم وبخاصة أسفل الجلد، وحول الأعضاء الرئيسية، ويستخدم كمصدر للطاقة بالجسم وكعامل وقائي ضد الصدمات (أبو العلا، 2003، صفحة 44).

من خلال العرض السابق يتضح مدى أهمية تركيب الجسم باعتباره أحد عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة

كما أشار إليه (الكيلاني، 2005) ويتضح ذلك من خلال الجوانب التالية:

- ارتباط الحالة الصحية بتركيب الجسم.
- ارتباط الأداء الرياضي بتركيب الجسم.
- تركيب الجسم والوقاية من الإصابات.
- تركيب الجسم وعملية النمو.
- الانتقاء وتركيب الجسم.

أو فيما يتعلق بمساحة سطح الجسم (Body Surface Area) هو عبارة عن المساحة التي يغطيها الجلد في المتر لمربع سلامة (1994)، وهو من القياسات الهامة المرتبطة بالسمنة حيث انه كلما زاد سطح الجسم كلما كانت القابلية عالية للسمنة. كذلك يعد من المحكات الأساسية في التمثيل الغذائي خلال الراحة, حيث يشير هايورد (Heyward, 1991) أن الشخص الطويل وصاحب الوزن الثقيل يكون لديه (RMR) اعلى من الشخص القصير والنحيل، ويؤكد ذلك مكاردل (MCArdel,1986) في اشارتهم إلى أن الأشخاص من عمر ( 20-40 سنة يحتاجون إلى (35 - 38) سعر حراري لكل متر مربع من مساحة سطح الجسم في الساعة. وفيما يتعلق بالتمثيل الغذائي خلال الراحة (Resting Metabolic rate) (RMR) الذي يعد المكون الأساسي من الطاقة اليومية المستهلكة عند الشخص، حيث تتراوح نسبته ما بين (60% - 50) من الطاقة الكلية اليومية عند الأطفال والمراهقين.

## 1-6. اللياقة البدنية الهيكلية: (Muscular skeletal Fitness)

وتتمثل في القوة العضلية والتحمل العضلي والقدرة العضلية، فالقوة بمفهومها العام هي: امتلاك الفرد للطاقة التي تمكنه من إنجاز الشغل، وأن يكون الشغل المنجز في حاله قريبة من الكمال . والقوة العضلية هي قدرة العضلة على بذل أقصى انقباض ضد أكبر مقاومة خارجية لمرة واحد (الكيلاني، 2005، صفحة 97)

ويشير (أبو نمر، 2001) إلى أن القوة العضلية تعد عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية لما لها من تأثير في باقي العناصر الأخرى، كالسرعة، والمرونة، والتوافق، والرشاقة، والتوازن، والتحمل، والقوة العضلية: هي قدرة العضلة على استثارة أكبر عدد ممكن من اليافها للتغلب على مقاومات خارجية مختلفة، مثل مقاومة أثقال مختلفة، أو مقاومة شخص آخر، أو مقاومة الاحتكاك، أو مقاومة العوامل المحيطة، أو مقاومة ثقل الجسم.

ويذكر (الهزاع، 1997) أن القوة العضلية تعتبر المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية وتسمى لياقة القوة (Strength Fitness) وتقاس عادة بتمارين الضغط، ونقلًا عن (أبو العلاء عبيد الفتاح، 1993) إن القوة العضلية هي أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد. وفي ضوء هذه التعريفات يمكن أن يتحدد مفهوم القوة العضلية في النقاط التالية:

- أن القوة العضلية هي المحصلة الناتجة عن أقصى انقباض عضلي دون تحديد الثابت أو المتحرك.
- أن يكون الانقباض ذا درجة قصوى وتؤدي لمرة واحدة.
- أن يكون الانقباض إرادي تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي.
- أن ترتبط القوة بوجود مقاومة تواجهها سواء كانت هذه المقاومة متمثلة في ثقل خارجي أو ثقل الجسم نفسه أو مقاومة منافس أو مقاومة الاحتكاك.

ونظرا لأهمية القوة العضلية في مجال التربية الصحية، فقد جعلها الكثيرون من رواد هذا المجال موضوع

لدراساتهم وأبحاثهم فقسمها هاره (Hare، 1992) إلى ثلاثة أنواع وهي:

القوة العظمى (القوى) والقوة المميزة بالسرعة وقوة التحمل، أما لارسون (Larson) فقسمها إلى القوة الثابتة والقوة المتحركة، ومن الملاحظ أن هناك اختلاف في مفهوم القوة العضلية بين علماء الغرب والشرق إذ يرى علماء الغرب أن القوة العضلية تقتصر على قدرة العضلة على مواجه مقاومات مرتفعة الشدة وهذا مفهوم القوة العضلية لدى علماء الغرب، كما أن الغرب لا يقسمون القوة إلى قوة التحمل والقوة المميزة بالسرعة كما هو الحال لدى علماء الشرق، حيث يرون أن قوة التحمل تعني بالنسبة لهم التحمل العضلي (Muscular Endurance) وهو عنصر منفصل عن القوة، كما أنهم يطلقون على القوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة) اسم القدرة (Power) وهو عنصر مركب من القوة والسرعة (حسانين، 2001، صفحة 128).

وذكر (أبو نمر، 2001) أن هناك كثيرا من العوامل التي تعتمد عليها القوة العضلية مثل طول العضلة والجنس والسن، ووضع أجزاء الجسم والنمط الجسمي ومقدار التدريب وحجم العضلة. بالإضافة إلى الإرادة، وبعض العوامل الانفعالية والنفسية ونوع الألياف العضلية وسرعة الأداء الحركي هي من العوامل المؤثرة في القوة العضلية.

وترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للفرد حيث تعمل على تنمية النغمة العضلية للجسم (Muscular Tone)، كما أن قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرض للانزلاق الغضروفي، وقوة عضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع ظهور الكرش أو التعرض لألام أسفل الظهر، وتمتع الانسان بدرجة جيدة، من القوة العضلية والذي يسهم في وقايته من التعرض للإصابات وتعطي الجسم شكل القوام الجيد، كذلك لها تأثيرها الواضح على الناحية النفسية للفرد، فهي تمنحه درجة جيدة من الثقة

بالنفس، وتضفي عليه نوعاً من الاتزان الانفعالي، وتدعم لديه عناصر الشجاعة والجرأة، (أبو العلا، 2003) ويشير تيري و ويرنر (Terry & Werner , 2003) أن القوة العضلية تعتبر أهم عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وخاصة في مجتمع كبار السن، وقوة العضلات يساعد على العيش بصورة مستقلة بدون مساعدة الآخرين، وان قوة العضلات يكون له أثر كبير على نوعية الحياة ، وعندما تزيد القوة العضلية تزيد القدرة على الحركة، وتزيد القدرة على التمتع بالحياة من خلال النقاط التالية :

- تنمية التوازن والتحرك بحرية اكبر.
- حمل الأشياء والوصول إليها بسهولة.
- تقليل اثر الإصابات والسقوط.
- قوة العظام وزيادة كثافتها وتقليل خطر كسرها .
- زيادة عمليات الأيض في وقت الراحة .

أما التحمل العضلي يعرف على انه قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات. ولهذا النوع ارتباط وثيق باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الاكسجينية اللازمة للانقباض العضلي، وتقاس عادة بتمرين ثني الجذع من الرقود (الهزاع، 1997).

ويوضح كوربن وليندسي (Lindsey & Corbin، 1994) أن التحمل العضلي هو قدرة العضلات على الاستمرار في الأداء دون الوصول للتعب العضلي ويروا أن التحمل العضلي يمكن أن يخفض من مخاطر التعرض لأمراض القلب والدورة الدموية من خلال تحسين مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة

(HDL) وتقليل الكوليسترول. كما أن التحمل العضلي يزيد من قوة العظام والأربطة والأوتار، حيث يعمل على زيادة نسبة الوزن العضلي الصافي مع حصول بعض التغيرات البسيطة في مقاييس الجسم.

أما ملحم (1995) فقد اعتبر التحمل العضلي العنصر الثاني من مكونات اللياقة البدنية سواء من الناحية الصحية أو من ناحية ارتباطه في مجال المنافسات الرياضية ولذلك فإن كلمة التحمل تعنى الاستمرار في زيادة الأداء لأطول فترة ممكنة دون الشعور بالتعب أو الإرهاق، فمن هنا نرى ارتباط هذا العنصر بعمر الفرد وكفاءته في إنجاز أعماله اليومية ومتطلبات حياته مع الاقتصاد في صرف الطاقة.

### 1-7. المرونة:

تعتبر المرونة إحدى العناصر الهامة للياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتعرف بأنها قدرة الإنسان على أداء الحركات في مفاصل الجسم بمدى كبير، دون حدوث أي أضرار بها، وتعنى أيضا سهولة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من أداء الحركة في مداه المطلوب، وتشير المرونة إلى مدى الحركة على المفصل المعين أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، وهي تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تركيب المفصل، وبالخصائص الفسيولوجية العضلات والأربطة، وجميع الأنسجة المحيطة بالمفصل، وأن زيادة مرونة المفاصل يؤدي إلى تحسن مستويات الأداء في معظم الأنشطة الرياضية (مصطفى، 2001، صفحة 201).

ومن الملاحظ أن الغالبية العظمى من الأفراد يعانون دائما من قلة المرونة أو مشاكل وآلام في مناطق أسفل الظهر، والرقبة وبعض المفاصل الكبيرة. وهذه الأعراض جميعا يكون سببها فقد العضلات والأربطة للمرونة، وعادة تكون تمارين المرونة لهذه المناطق هي السبيل الوحيد للتخلص من هذه الأعراض والآلام، وتمارين المرونة يمكن أن تؤدي أثناء تمارين الإحماء، ويمكن أن يؤدي بعضها عقب تمارين التحمل و المقاومة (سلامة، 2002، صفحة 99).



والمرونة إصطلاح استخدم سابقا بشكل خاص لطواعية حركة المفاصل علما أن إصطلاح المرونة إصطلاح عام ويشمل أكثر من المفاصل بل يتعداها ليشمل العضلات والأربطة والمفاصل، في حين أن المطاطية أو اللبونة اصطلاح شائع استخدامه للعضلات والأربطة والأوتار، التي تحيط بهذه المفاصل الحركية ونخص بالذكر منها تلك التي بها محافظ زلائية، حيث أن المرونة ترتبط بالوضع التشريحي والتكوين الوظيفي للمفصل، كما أن المرونة مرتبطة ارتباطا وثيقا بالقوة وسرعة الانقباض، حيث أن الزوجة الوسط الداخلي للعضلة وإطالتها تمكن المفصل من التحرك بأوسع مد  $\pi$ ، كما أن ضيق المدى الحركي للمفصل مع تصلب الأوتار وشد العضلات وقصرها يعرض الأفراد للإصابة أثناء ممارسة التمارين الرياضية الكيلاني (2005). ويشير شحاته وفاروز (1996) أن تمرينات المرونة تؤكد على أن المفاصل الكبيرة والعضلات تتحرك خلال المدى الكامل للحركة، وتعتبر هذه التمرينات ذات أهمية جيدة للموظفين، ولعبي الأنشطة الرياضية التي لها تأثير على العضلات.

## خلاصة الفصل:

تكمن أهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في تعزيز الصحة العامة والوقاية من العديد من الأمراض التي تصيب النساء بشكل خاص. فالنشاط البدني المنتظم يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وكذلك يعمل على تحسين صحة العظام والعضلات، وبالتالي يقلل من احتمالات الإصابة بالهشاشة وتقلصات العضلات.

بالإضافة إلى ذلك، تعتبر اللياقة البدنية مهمة لصحة النساء العقلية والعاطفية. فهي تساعد على تحسين المزاج والتقليل من التوتر والقلق، وتعزز الشعور بالسعادة والراحة النفسية. كما تلعب دورًا هامًا في تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز والقدرة على التحمل ومواجهة التحديات اليومية.

الفصل الثاني:

رياضة الفيتنس

(توصيا)

## تمهيد:

الفيتنس هو مصطلح يُستخدم عمومًا لوصف مستوى اللياقة البدنية والصحة العامة. يتضمن الفيتنس مجموعة من العوامل مثل القوة العضلية والمرونة والتحمل البدني والتوازن وغيرها. تهدف تمارين الفيتنس إلى تحقيق وصول الجسم إلى حالة صحية ولياقية جيدة، وتشمل عادة تمارين القلب وتقوية العضلات وتحسين المرونة والتوازن، كما تعد رياضة الزومبا إحدى رياضات الفيتنس حيث تعتبر من أنشطة التمارين البدنية الشهيرة التي تحظى بشعبية كبيرة حول العالم. تمزج الزومبا بين الرقص والحركات الرياضية الديناميكية، مما يجعلها نشاطًا ممتعًا ومحفزًا لتحسين اللياقة البدنية. تقدم الزومبا تمارين تجمع بين التحمل البدني وتحسين القوة العضلية والمرونة، مع التركيز على الإيقاعات الموسيقية والحركات الراقصة التي تجعلها تجربة فريدة.

## 2-1. تاريخ نشأة رياضة الزومبا

نشأت الزومبا في منتصف التسعينيات على يد الراقص والمدرّب الكولومبي ألبرتو "بيتو" بيريز. جاءت فكرة الزومبا بمحض الصدفة، حينما نسي بيريز إحضار موسيقى التمارين الهوائية المعتادة إلى أحد دروسه في اللياقة البدنية. قام حينها باستخدام أشرطة موسيقى لاتينية كانت بجوزته، وبدأ في دمج حركات الرقص مع التمارين الرياضية، مما لاقى استحساناً كبيراً من المتدربين.

بعد نجاح الفكرة في كولومبيا، انتقل بيريز إلى ميامي في الولايات المتحدة وبدأ في تطوير برنامج الزومبا بشكل احترافي بالتعاون مع بعض الشركاء. في عام 2001، أسس بيريز شركة "زومبا فيتنس"، التي قامت بتدريب مدربين حول العالم وتوسيع انتشار الزومبا على نطاق واسع.

اليوم، تُمارس الزومبا في أكثر من 180 دولة ويشارك فيها ملايين الأشخاص في صالات الرياضة ومراكز اللياقة البدنية. توفر الزومبا حاليًا عدة برامج متنوعة مثل "زومبا جولد" لكبار السن، "زومبا تونينغ" التي تركز على التمارين المقاومة، و"زومبيني" للأطفال.

تعتبر الزومبا الآن من الرياضات الأكثر شعبية في العالم، وذلك بفضل طبيعتها الممتعة والمحفزة، والقدرة على تحقيق فوائد صحية جسدية ونفسية متعددة (Schommer, 2016).

## 2-2. تعريف رياضة الزومبا:

الزومبا هي رياضة تجمع بين التمارين البدنية والرقص على أنغام الموسيقى اللاتينية والدولية. تُعدّ الزومبا نوعًا من التمارين الهوائية التي تساعد على تحسين اللياقة البدنية، زيادة مرونة الجسم، وتعزيز الصحة النفسية من خلال دمج المتعة مع النشاط البدني.

تعتبر الزومبا من الأنشطة الرياضية الشاملة التي تتضمن حركات متنوعة مستوحاة من مجموعة متنوعة من الرقصات اللاتينية مثل السالسا، الميرينغي، الكومبيا، والريغيتون. يتم إجراء الزومبا على إيقاعات سريعة وبطيئة، مما يوفر

تدريبًا متكاملًا يجمع بين تمارينات الكارديو وتمارين القوة والمرونة. تعتمد الزومبا على أداء حركات رقص سهلة التعلم، مما يجعلها مناسبة لمختلف الأعمار والمستويات البدنية (Vendramin، 2016، الصفحات 1181-1200).

### 2-3. خصائص رياضة الزومبا:

رياضة الزومبا تتميز بعدة خصائص تجعلها فريدة ومحبة للكثيرين. من أبرز خصائصها ما يلي:

- **الطبيعة الشاملة:** الزومبا تجمع بين التمارين الهوائية والتمارين المقاومة والمرونة. وهي تمرين شامل يساعد على تحسين اللياقة البدنية بشكل عام.
- **المرح والتحفيز:** تعتمد الزومبا على الموسيقى الإيقاعية والراقصة، مما يجعلها ممتعة ومثيرة. يتضمن الدرس حركات راقصة تعزز الشعور بالفرح والطاقة.
- **سهولة التعلم:** تعتبر حركات الزومبا سهلة التعلم، ولا تتطلب خلفية في الرقص أو اللياقة البدنية. يمكن للمبتدئين المشاركة بسهولة.
- **تنوع الأنماط:** تشمل الزومبا العديد من الأنماط الموسيقية والراقصة مثل السالسا، الميرينغي، الكومبيا، والريغيتون، مما يضيف تنوعًا وجاذبية للتمارين.
- **حرق السعرات الحرارية:** الزومبا فعالة في حرق السعرات الحرارية. يمكن لجلسة واحدة أن تحرق ما بين 500 إلى 1000 سعرة حرارية حسب كثافة التمارين ومدة الحصة.
- **تحسين الصحة النفسية:** من خلال الدمج بين الموسيقى والرقص، تساعد الزومبا على تقليل التوتر وتحسين المزاج، مما يعزز الصحة النفسية.
- **التواصل الاجتماعي:** توفر الزومبا بيئة اجتماعية ممتعة، حيث يمكن للناس المشاركة في صفوف جماعية، مما يعزز التفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات.

- مرونة الزمن والمكان: يمكن ممارسة الزومبا في صالات الرياضة، المراكز الاجتماعية، وحتى في المنزل عبر الفيديوها التعليمية، مما يجعلها مرنة وتناسب مختلف الجداول الزمنية.
  - برامج متنوعة: تقدم الزومبا مجموعة متنوعة من البرامج التي تناسب جميع الأعمار والمستويات البدنية، مثل زومبا جولد لكبار السن، وزومبا تونينغ التي تركز على التمارين المقاومة، وزومبيني للأطفال.
- هذه الخصائص تجعل الزومبا رياضة شاملة وممتعة، تحفز الأفراد على ممارسة الرياضة بانتظام وتحقيق فوائد صحية متعددة (Barranco-Ruiz, 2020).

## 2-4. أثر رياضة الزومبا على اللياقة القلبية التنفسية

رياضة الزومبا لها تأثير إيجابي كبير على اللياقة القلبية التنفسية، وذلك بفضل طبيعتها الديناميكية والشاملة. إليك بعض من آثار الزومبا على اللياقة القلبية التنفسية:

- **تحسين كفاءة القلب:** الزومبا تتضمن تمارين هوائية مكثفة تساعد على زيادة معدل ضربات القلب بشكل صحي. هذا يعزز من كفاءة القلب في ضخ الدم إلى الجسم، مما يحسن من قدرته على التحمل ويقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
- **زيادة السعة الرئوية:** التمارين الهوائية التي تتضمنها الزومبا تساهم في زيادة قدرة الرئتين على استنشاق الأكسجين واستخدامه بفعالية. هذا يزيد من السعة الرئوية ويحسن من التنفس، مما يعزز من اللياقة التنفسية.
- **تحسين الدورة الدموية:** الزومبا تساعد على تحسين الدورة الدموية من خلال زيادة تدفق الدم إلى العضلات والأعضاء الحيوية. هذا يساعد في تحسين صحة الأوعية الدموية ويقلل من خطر الإصابة بأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم.

- **حرق الدهون والسعرات الحرارية:** الزومبا فعالة في حرق الدهون والسعرات الحرارية، مما يساعد على تقليل الوزن الزائد وتحسين مؤشر كتلة الجسم (BMI) الوزن المثالي يعزز من صحة القلب ويقلل من العبء عليه.
  - **تحسين القدرة على التحمل:** ممارسة الزومبا بانتظام تساعد في تحسين القدرة على التحمل البدني، مما يعني أن الجسم يصبح أكثر قدرة على التعامل مع الجهود البدنية لفترات طويلة دون الشعور بالتعب السريع.
  - **تنظيم مستويات الكوليسترول:** الزومبا تساهم في تحسين مستويات الكوليسترول في الدم، حيث تساعد على زيادة مستويات الكوليسترول الجيد (HDL) وتقليل مستويات الكوليسترول السيء (LDL)، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.
  - **تحفيز الجهاز العصبي:** التمارين الهوائية المكثفة، مثل الزومبا، تحفز الجهاز العصبي السمبثاوي، مما يساعد على تحسين استجابة الجسم للجهد البدني ويعزز من اللياقة القلبية التنفسية.
- باختصار، الزومبا تعزز اللياقة القلبية التنفسية من خلال تحسين كفاءة القلب والرئتين، زيادة السعة الرئوية، تحسين الدورة الدموية، حرق الدهون والسعرات الحرارية، تحسين القدرة على التحمل، وتنظيم مستويات الكوليسترول. هذا يجعل الزومبا خيارًا ممتازًا لمن يرغب في تحسين صحته العامة ولياقته البدنية (Donath, 2014، الصفحات 569-577).

## 2-5. أثر رياضة الزومبا على اللياقة الهيكلية العضلية:

رياضة الزومبا لها تأثير إيجابي ملموس على اللياقة الهيكلية العضلية، حيث تساهم في تحسين قوة العضلات، مرونتها، وتنسيق الحركة. إليك بعض الآثار البارزة للزومبا على اللياقة الهيكلية العضلية:



- **زيادة قوة العضلات:** تتضمن حركات الزومبا استخدام مجموعة واسعة من العضلات، مما يساهم في تقويتها. تتضمن الجلسات حركات قفز، اندفاع، وقرفصاء، والتي تستهدف عضلات الساقين، الأرداف، البطن، والذراعين.
- **تحسين التوازن والتنسيق:** تساهم حركات الرقص المتنوعة في تحسين التوازن والتنسيق بين مختلف أجزاء الجسم. هذا مفيد بشكل خاص لتحسين القدرة على الأداء البدني اليومي وتقليل خطر السقوط والإصابات.
- **زيادة المرونة:** تتطلب حركات الزومبا مجموعة واسعة من الحركات الديناميكية التي تساهم في تحسين مرونة العضلات والمفاصل. هذا يساعد في تقليل التصلب وزيادة مدى الحركة.
- **تحسين التحمل العضلي:** تساعد الزومبا على تحسين التحمل العضلي من خلال التمارين المتكررة والمتنوعة التي تزيد من قدرة العضلات على العمل لفترات أطول دون الشعور بالتعب السريع.
- **تحفيز الجهاز العضلي الهيكلي:** تساهم الزومبا في تحفيز الجهاز العضلي الهيكلي من خلال الحركات المستمرة والمتنوعة، مما يساعد في تعزيز صحة العظام وتقويتها. هذا مهم بشكل خاص للوقاية من مشاكل مثل هشاشة العظام.
- **حرق الدهون:** الزومبا فعالة في حرق الدهون، مما يساهم في تقليل الدهون المتراكمة حول العضلات، ويساعد على تحسين تعريف العضلات وزيادة الكتلة العضلية الصافية.
- **تحسين الوضعية الجسدية:** تساعد حركات الزومبا على تحسين الوضعية الجسدية من خلال تقوية العضلات الأساسية مثل عضلات البطن والظهر، مما يدعم العمود الفقري ويحسن التوازن الكلي للجسم.

■ **تعزيز التعافي العضلي:** يمكن أن تساهم الحركات البطيئة والمسيطر عليها في فترات الاسترخاء ضمن جلسات الزومبا في تحسين تدفق الدم إلى العضلات، مما يعزز من عملية التعافي بعد التمارين المكثفة (Barranco-Ruiz, 2020).

بإيجاز، تساهم الزومبا في تحسين اللياقة الهيكلية العضلية من خلال تعزيز قوة العضلات، تحسين التوازن والتنسيق، زيادة المرونة، تحسين التحمل العضلي، تحفيز الجهاز العضلي الهيكلي، حرق الدهون، تحسين الوضعية الجسدية، وتعزيز التعافي العضلي. هذه الفوائد تجعل الزومبا خيارًا ممتازًا لتحسين اللياقة البدنية العامة والصحة العضلية الهيكلية.

## 2-6. أثر رياضة الزومبا في تنمية المرونة وتحمل العضلات:

يفضل مجموعة الحركات الديناميكية والمتنوعة التي تتضمنها هذه الرياضة، تساهم رياضة الزومبا في تحسين المرونة والتحمل كما يلي:

### 2-6-1. المرونة:

تتضمن الزومبا مجموعة واسعة من الحركات الراقصة التي تتطلب مدى واسع من الحركة في المفاصل. هذه الحركات تساعد على تمدد العضلات والأوتار، مما يعزز المرونة، قبل وبعد جلسات الزومبا، يتم تنفيذ تمارين إحماء وإطالة تساعد في تحضير العضلات والمفاصل للنشاط البدني وتقليل مخاطر الإصابة. هذه التمارين تساهم بشكل كبير في تحسين مرونة الجسم، كما أن حركات الرقص المختلفة تتطلب تنسيقًا عاليًا بين العضلات المختلفة وتعمل على تمديد العضلات بطرق مختلفة، مما يعزز المرونة العامة للجسم.

## 2-6-2. التحمل العضلي:

تعتمد جلسات الزومبا على الحركة المستمرة والإيقاعات السريعة، مما يجبر العضلات على العمل لفترات طويلة دون توقف. هذا يزيد من قدرة العضلات على التحمل، إن التنوع في الحركات يساعد في استهداف مجموعات عضلية مختلفة في الجسم، مما يعزز من تحمل العضلات بشكل شامل. الانتقال بين حركات بطيئة وسريعة يعزز من قدرة العضلات على التكيف مع الأحمال المختلفة، كما أن تكرار الحركات الراقصة يعزز من قوة العضلات ويزيد من قدرتها على التحمل. مع مرور الوقت، تصبح العضلات أكثر قدرة على التعامل مع الجهد المستمر. فضلاً عن أن الحماس والتفاعل مع الموسيقى والإيقاعات السريعة يساعدان في تحفيز الأفراد على الاستمرار في التمرين لفترات أطول، مما يعزز من التحمل العضلي (Hilapo، 2016، الصفحات 47-51)

## 2-7. دور رياضة الزومبا في تعزيز الصحة النفسية لدى السيدات:

- **تحسين المزاج:** ممارسة الزومبا تساهم في تحسين المزاج بفضل الإيقاعات الموسيقية الحماسية وحركات الرقص الممتعة. تساعد هذه الأنشطة على إفراز الإندورفينات، وهي هرمونات السعادة التي تعزز الشعور بالإيجابية والبهجة.
- **التخفيف من التوتر والإجهاد:** الزومبا تعمل كوسيلة فعالة للتخفيف من التوتر والإجهاد اليومي. الحركة الجسدية والموسيقى التفاعلية تساعد في تحويل الانتباه بعيداً عن الضغوط اليومية، مما يمنح العقل والجسم فترة من الاسترخاء والتجديد.
- **تعزيز الثقة بالنفس:** ممارسة الزومبا بانتظام تعزز الثقة بالنفس. إتقان حركات الرقص والشعور بالتحسن في اللياقة البدنية يساهم في زيادة الشعور بالقدرة والكفاءة الذاتية.
- **تحسين التركيز والذاكرة:** الزومبا تتطلب تعلم ومتابعة حركات جديدة باستمرار، مما يساعد على تحسين التركيز والذاكرة. تتطلب هذه الرياضة التنسيق بين العقل والجسم، مما يحسن من القدرات العقلية.

- **التفاعل الاجتماعي:** الزومبا توفر بيئة اجتماعية ممتعة حيث يمكن للأفراد المشاركة في صفوف جماعية والتفاعل مع الآخرين. هذا يساهم في بناء شبكات اجتماعية جديدة ويقلل من الشعور بالوحدة والعزلة.
- **زيادة الطاقة:** على الرغم من أن الزومبا قد تكون مجهدة جسديًا، إلا أنها تعمل على زيادة مستويات الطاقة. النشاط البدني المنتظم يعزز الحيوية ويقلل من الشعور بالتعب والكسل.
- **التعبير العاطفي:** الزومبا توفر فرصة للتعبير عن الذات من خلال الرقص والحركة. هذا يساعد الأفراد على تحرير مشاعرهم والتعامل مع العواطف المكبوتة بطريقة صحية.
- **التحفيز والالتزام:** الطبيعة الممتعة والمحفزة للزومبا تجعل الأفراد أكثر التزامًا بممارسة الرياضة بانتظام. هذا الالتزام يساهم في تحقيق أهداف اللياقة البدنية والشعور بالإنجاز.
- **تحسين جودة النوم:** ممارسة الزومبا يمكن أن تساعد في تحسين جودة النوم. النشاط البدني يساهم في تهدئة العقل والجسم، مما يساعد على النوم بشكل أفضل وأعمق.
- باختصار، إن هذه الرياضة لها تأثير إيجابي كبير على الصحة النفسية من خلال تحسين المزاج، التخفيف من التوتر، تعزيز الثقة بالنفس، تحسين التركيز، تعزيز التفاعل الاجتماعي، زيادة الطاقة، توفير التعبير العاطفي، تحفيز الالتزام بالتمارين، وتحسين جودة النوم. هذه الفوائد تجعل الزومبا نشاطًا شاملاً يعزز من الصحة العقلية والعاطفية (Delextrat، 2016، الصفحات 131-139).

## خلاصة الفصل:

إن رياضة الزومبا مهمة للسيدات لأنها تساعد في تحسين اللياقة البدنية بشكل شامل من خلال حرق السعرات الحرارية وفقدان الوزن، وتقوية العضلات وزيادة المرونة. بالإضافة إلى ذلك، تساهم الزومبا في تعزيز الصحة النفسية عبر تحسين المزاج والتخفيف من التوتر، وزيادة الثقة بالنفس. توفر الزومبا بيئة اجتماعية ممتعة تدعم التفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات، كما أنها مرنة ومتنوعة، مما يجعلها مناسبة لمختلف الأعمار والمستويات البدنية. هذه الفوائد تجعل الزومبا نشاطاً رياضياً شاملاً يعزز من صحة المرأة بشكل عام.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

**1-1. منهج البحث:**

الاعتماد على المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذا البحث ويعرف المنهج التجريبي على أن: "المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بطريقة علمية والتجربة سواء تم في المعمل أو في القاعة أو في مجال آخر محاولة التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتناوله الباحث في الدراسة، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية". (ذنيبات، 1995، ص89).

**1-2. مجتمع وعينة البحث:**

تمثل مجتمع بحثنا في النساء الممارسات لرياضة الفيتنس (fitness) داخل القاعات الرياضية، أما عينة البحث فتمثلت في 12 سيدة ممارسة لرياضة الفيتنس بالقاعة المتعددة الرياضات بمعهد التربية البدنية والرياضية ببلدية مستغانم تراوحت أعمارهن بين 35 و45 سنة تم اختيارهن بطريقة عشوائية.

**1-3. متغيرات البحث:**

- المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو "أثر برنامج تدريبي بطريقة (fitness-zumba)"
- المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو: "بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة".

**1-4. مجالات البحث:**

المجال البشري: 12 سيدة من النساء الممارسات لرياضة الفيتنس داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة  
المجال المكاني: القاعة المتعددة الرياضات بمعهد التربية البدنية لجامعة مستغانم، بلدية مستغانم.




المجال الزمني: استمرت الدراسة من 2024/01/08 إلى منتصف 2024/06/10


### 5-1. أدوات البحث:

#### 1-5-1. البرنامج التدريبي:

تم إعداده من طرف الطالبتين الباحثتين، بالاعتماد على الكتب والمجلات والدراسات والبحوث المشابهة، ويحتوي على تمارين بطريقة (fitness-zumba) وتكون من ..... وحدة تدريبية، بمعدل .... وحدة تدريبية أسبوعين، واستمر لمدة ..... شهرا.

#### 1-5-2. الاختبارات:

إختبار اللياقة القلبية التنفسية: 

إختبار التحمل العضلي: 

إختبار المرونة: 

#### 1-6. الأسس العلمية لأدوات البحث

الجدول رقم (01): يمثل معادل الصدق و الثبات لاختبارات البحث

الثبات	الصدق	ر الجدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	
0.805	0.897	0.602	0.05	09	10	اللياقة القلبية التنفسية
0.771	0.878					التحمل العضلي
0.794	0.891					المرونة

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (01) نلاحظ ان قيم معامل الثبات تراوحت بين (0.771

و0.805)، بينما تراوحت قيم معامل الصدق بين (0.878 و0.897)، وهي قيم أكبر من ر الجدولية المقدره

ب 0.602، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1)=09، و هذا ما يدل على أن الاختبارات المستعملة ذات صدق وثبات عاليين.

### 1-7. الدراسة الاستطلاعية:

إتباعاً للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقفت الطالبتان الباحثتان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفنا بنفسيهما على إجراء اختبارات (اللياقة القلبية التنفسية، التحمل العضلي و المرونة) على عينة من 09 سيدات الممارسات لرياضة الفيتنس من فئة (35-45) سنة تم استبعادهن من التجربة الرئيسية وكانت التجربة بقاعة المتعددة الرياضات بمعهد التربية البدنية و الرياضية، بجامعة عبد الحميد بن باديس وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات الخاصة ببعض المهارات الأساسية وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارتها الطالبتان الباحثتان للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات، وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 2024/01/15 وأعيدت يوم 2024/01/22 في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار.

### 8-1. الدراسة الإحصائية:

حتى تتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الاختبارات استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل الإجابات إلى أرقام ونسب مئوية وهذا بإتباع القوانين التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{نسبة التكرار} * 100}{\text{عدد العينة}}$$

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2، س3، س4..... س ن. على عدد القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث: ة

-س: المتوسط الحساب

M س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز

له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب

على الصيغة التالية:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

ج- اختبار دلالة الفروق ت-ستودنت للعينات المتساوية بالعدد:

يستخدم قياس ت ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن

أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s^2}{n_1} + \frac{s^2}{n_2}}}$$

حيث :

س<sup>1</sup>: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

س<sup>2</sup>: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع<sup>1</sup>: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع<sup>2</sup>: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (نزار مجيد الطالب. محمد السمرائي، 1980، صفحة 76).

- إختبار ت-ستيودنت لعينيتين مستقلتين متساويتين.

## الفصل الثاني:

معرض وتحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات والاستنتاجات

## 1-2. عرض وتحليل النتائج:

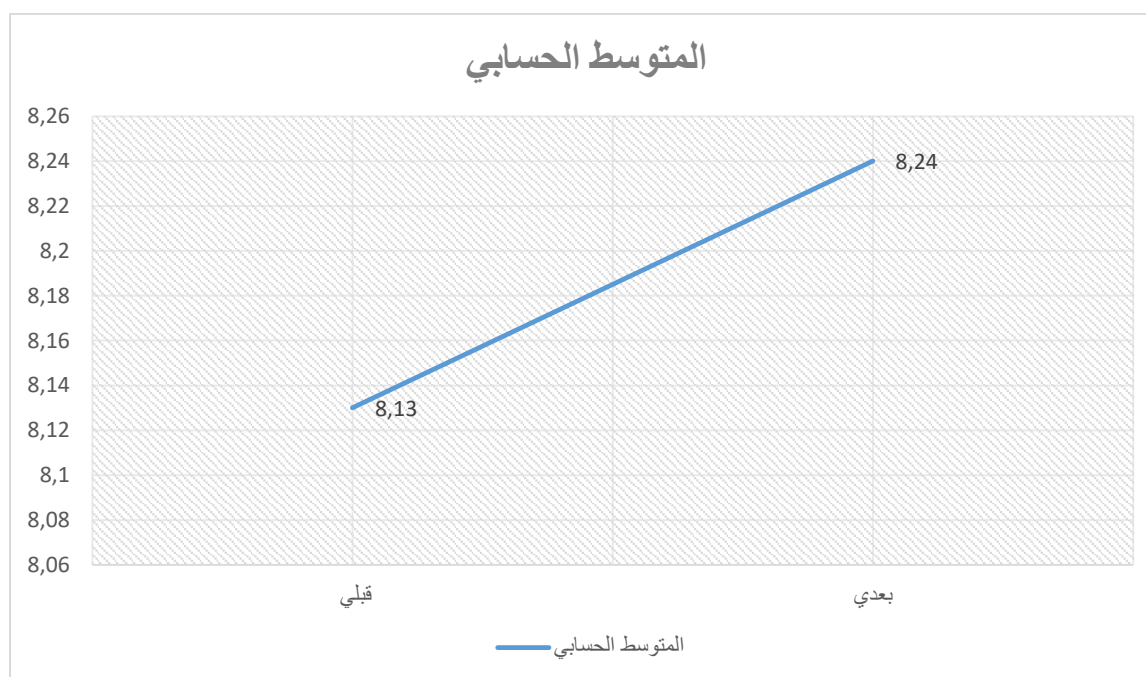
الجدول رقم (02): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للياقة القلبية التنفسية لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
8.13	0.04	3.26	1.72
8.24	0.08		
درجة الحرية ن = 20		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للياقة القلبية التنفسية بلغ 8.13 فيما بلغ الانحراف المعياري 0.04 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 8.24 والانحراف المعياري قدر بـ 0.08

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 3.26 وهي أعلى من ت-الجدولية 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=20، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي.

الشكل رقم (01): يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للياقة القلبية التنفسية لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة



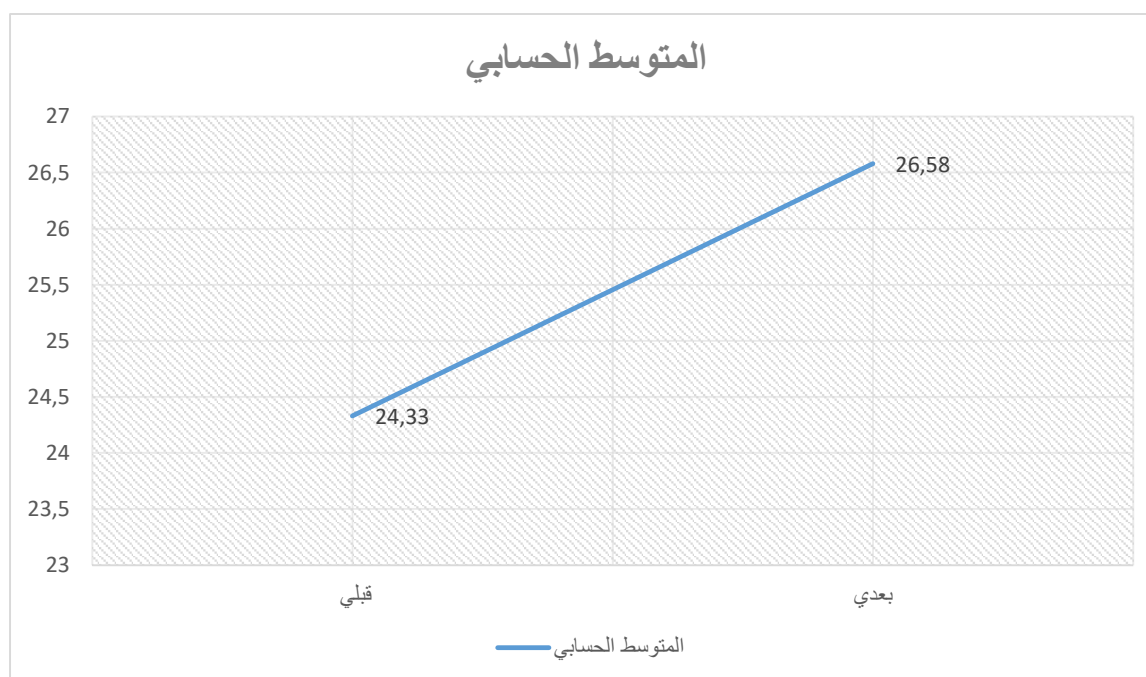
الجدول رقم (03): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمرونة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
24.33	3.14	1.97	1.72
26.58	2.39		
درجة الحرية ن = 20		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للمرونة بلغ 24.33 فيما بلغ الانحراف المعياري 3.14 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 26.58 والانحراف المعياري قدر بـ 2.39

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 1.97 وهي أعلى من ت-الجدولية 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=20، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي.

الشكل رقم (02): يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمرونة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة



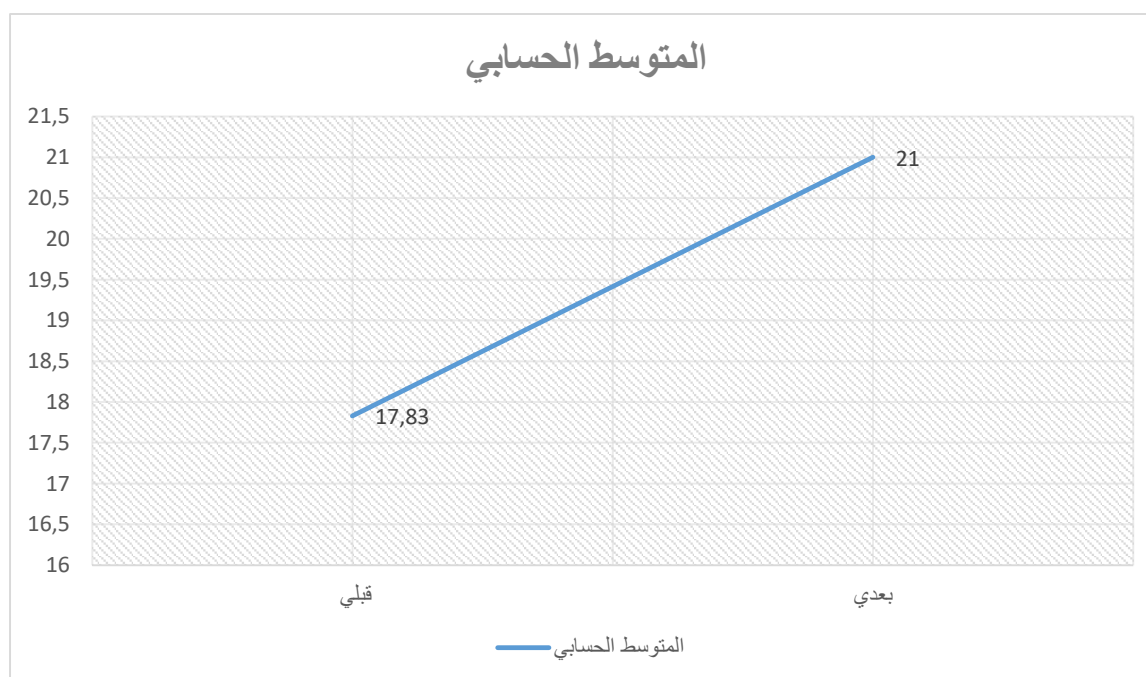
الجدول رقم (04): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتحمل العضلي لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية
17.83	2.97	2.71	1.72
21.00	2.62		
درجة الحرية ن = 20		الدلالة الإحصائية عند المستوى 0.05	
		دال	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي التحمل العضلي بلغ 17.83 فيما بلغ الانحراف المعياري 2.97 أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي 21.00 والانحراف المعياري قدر بـ 2.62

وحسب نتائج التحليل الإحصائي لاختبار ت-ستودنت فقد بلغت قيمة ت-المحسوبة 2.71 وهي أعلى من ت-الجدولية 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=20، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الاختبار البعدي.

الشكل رقم (03): يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للتحمل العضلي لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة



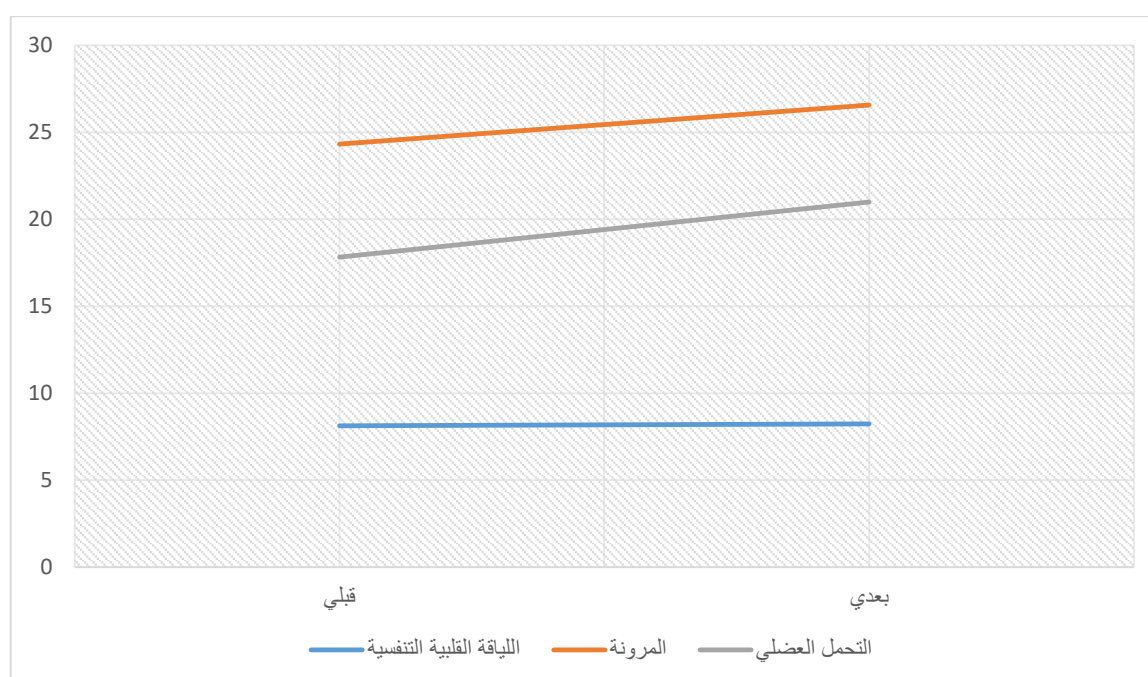


الجدول رقم (05): يبين دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة

الصفات البدنية المرتبطة بالصحة	الإختبار	المتوسط الحسابي	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية (0.05)		
اللياقة القلبية التنفسية	قبلي	8.13	3.26	1.72	دال		
	بعدي	8.24					
المرونة	قبلي	24.33	1.97		1.72	دال	
	بعدي	26.58					
التحمل العضلي	قبلي	17.83	2.71			1.72	دال
	بعدي	21.00					

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أنه وبالنسبة للياقة القلبية التنفسية فقد بلغت قيمة ت- المحسوبة 3.26، أما بالنسبة للمرونة والتحمل العضلي فقد بلغت 1.97 و 2.71 على الترتيب، وهي قيم كلها أعلى من قيمة ت- الجدولية المقدرة بـ 1.72 عند درجة الحرية  $n=20$  ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في بعض عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة لصالح الإختبارات البعدي، بعد تطبيق البرنامج التدريبي على العينة.

الشكل رقم (04): يمثل المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعدي لبعض عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة.



## 2-2. مناقشة الفرضيات:

## 2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02)، يتبين لنا أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للياقة القلبية التنفسية لدى العينة لصالح الإختبار البعدي وهذا يبرز أثر البرنامج التدريبي بطريقة (fitness-zumba) في تحسين اللياقة البدنية لدى النساء الممارسات لفئة (35-45) سنة، حيث تعتبر تمارين الزومبا من الأنشطة البدنية الممتعة والفعالة في تحسين اللياقة القلبية التنفسية. تعتمد الزومبا على حركات رقص متنوعة مستوحاة من الأنماط اللاتينية، مما يجعلها نشاطاً ديناميكياً يرفع معدل ضربات القلب ويحسن قدرة الجسم على استخدام الأوكسجين بكفاءة. من خلال الجلسات المستمرة لتمرين الزومبا، يمكن تحسين قوة القلب والرئتين، وزيادة القدرة على التحمل البدني، وخفض مستويات الكوليسترول الضار وضغط الدم. بالإضافة إلى ذلك، تساهم الزومبا في تعزيز الصحة العامة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية. ومن هنا اتضح لنا صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة.

## 2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

أفرزت نتائج الجدول رقم (03) عن أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمرونة لدى العينة لصالح الإختبار البعدي وهذا يبرز أثر البرنامج التدريبي بطريقة (fitness-zumba) في تحسين المرونة لدى النساء الممارسات لفئة (35-45) سنة،

تساهم تمارين الزومبا بشكل كبير في تحسين المرونة الجسدية، حيث تجمع بين حركات الرقص الديناميكية وتمارين التمدد المتنوعة. مما يساعد على زيادة نطاق الحركة وتقليل التوتر العضلي فيتم تحسين تدفق الدم إلى العضلات والمفاصل، مما يعزز من ليونتها وقدرتها على التحمل. بالإضافة إلى ذلك، تساعد تمارين الزومبا على تحسين التوازن

والتنسيق الحركي، مما يساهم في الوقاية من الإصابات الرياضية ويعزز الأداء البدني العام. وهذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

### 2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

بينت نتائج الجدول رقم (04) فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمرونة لدى العينة لصالح الاختبار البعدي وهذا يبرز أثر البرنامج التدريبي بطريقة (fitness-zumba) في تحسين التحمل العضلي لدى النساء الممارسات لفئة (35-45) سنة، تعد تمارين الزومبا فعالة في تحسين التحمل العضلي بفضل طبيعتها الديناميكية والمتنوعة. تعتمد الزومبا على سلسلة من الحركات المتواصلة التي تتطلب استخدام مجموعات عضلية مختلفة في الجسم بشكل متكرر، مما يعزز القدرة على تحمل الجهد البدني لفترات أطول دون الشعور بالإرهاق. من خلال الحركات المتنوعة تشمل القفزات، والتمددات، والاندفاعات، يتم تحدي العضلات وزيادة قوتها وقدرتها على التحمل. بمرور الوقت، تسهم هذه التمارين في تعزيز القدرة العضلية العامة، وتحسين اللياقة البدنية، وزيادة الكفاءة في أداء الأنشطة اليومية والرياضية، ومنا هنا ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثالثة

### 2-2-4. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، المرونة والتحمل العضلي) لدى العينة لصالح الاختبار البعدي وهذا يبرز أثر البرنامج التدريبي بطريقة (fitness-zumba) في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات الممارسات (35-45) سنة، تمارين الزومبا تعتبر وسيلة فعالة لتحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، مثل القوة واللياقة القلبية والتحمل العضلي. من خلال تمارين الزومبا، يتم تحسين اللياقة القلبية والقوة العضلية نتيجة للحركات الرقصية الديناميكية التي تعمل على زيادة معدل ضربات القلب

وتحفيز الدورة الدموية. كما تساهم تمارين الزومبا في تعزيز القدرة على التحمل العضلي، حيث تتطلب الحركات السريعة والانتقالات المتكررة استخدام العضلات بشكل مستمر، بالإضافة إلى ذلك، تعمل تمارين الزومبا على تحسين المرونة والتوازن والتنسيق الحركي، مما يساهم في تقليل خطر الإصابة بالإصابات المرتبطة بالحركة ويعزز القدرة على أداء الأنشطة اليومية بفاعلية. بشكل عام، تعتبر تمارين الزومبا خياراً ممتازاً لتحسين اللياقة البدنية الشاملة، ومن هنا ثبتت لنا صحة الفرضية العامة للدراسة.

### 2-3. الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة للياقة القلبية التنفسية لصالح الإختبار البعدي لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة للمرونة لصالح الإختبار البعدي لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة للتحمل العضلي لصالح الإختبار البعدي لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعديّة لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التنفسية لصالح الإختبار البعدي لدى النساء الممارسات داخل القاعات الرياضية (35-45) سنة.

### 2-4. الإقتراحات والتوصيات:

من خلال النتائج المتوصل، توصي الطالبتان الباحثتان بما يلي:

- ✓ ضرورة الاعتماد على تمارين الزومبا في تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى النساء.

- ✓ إجراء دراسات طويلة المدى لتقييم تأثير تمارين الزومبا على الصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة.
- ✓ إجراء دراسات تقييمية لتحديد فوائد تمارين الزومبا على الصحة لدى الأطفال، والمراهقين، وكبار السن.
- ✓ زيادة التوعية العامة بفوائد تمارين الزومبا وتشجيع المزيد من الأشخاص على ممارستها لتحسين صحتهم العامة.

## 5-2. خلاصة عامة:

على ضوء ما سبق توصلت الطالبتان الباحثتان إلى أن رياضة الزومبا تمثل خيارًا مثاليًا للنساء البالغات من العمر 35-45 سنة، حيث تساهم في تحسين اللياقة البدنية وصحة القلب، كما تعمل تمارين الزومبا على تقوية العضلات وزيادة اللياقة البدنية، مما يساعد في التحكم بالوزن وتقليل الدهون الزائدة. بفضل الحركات الديناميكية والانتقالات المتكررة، يمكن أن تساعد هذه الرياضة في تحسين التحمل العضلي والمرونة الجسدية، وهو ما يعزز القدرة على مواجهة التحديات اليومية بكل ثقة ونشاط.

وبالإضافة إلى الفوائد البدنية، كما تشير الكثير من الدراسات والأبحاث على أن رياضة الزومبا تلعب دورًا هامًا في تحسين الصحة النفسية والعاطفية. وتعتبر وسيلة فعالة للتخلص من التوتر والقلق، وتعزيز المزاج والشعور بالسعادة. كما تعمل الزومبا على تحسين التوازن والتنسيق، وهو ما يساعد النساء في هذه الفئة العمرية على الحفاظ على حياة نشطة وصحية.

بالنظر إلى هذه الفوائد الشاملة، يمكن القول إن ممارسة رياضة الزومبا تعتبر استثمارًا جيدًا في صحة ولياقة النساء البالغات من العمر 35-45 سنة، وتشكل جزءًا أساسيًا من نمط حياة صحي ومواجهة للتحديات الصحية التي قد تواجههن.



قائمة

المصادر والمراجع

## أ. المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا, ع. ا. (2003). فيزيولوجية اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. أبو نمره, م. خ. (2001). الرياضة و الصحة. فلسطين: منشورات جامعة القدس المفتوحة، مطبعة الحجاوي.
3. الكيلاني, ه. ع. (2005). فيسيولوجيا الجهد البدني و التدريبات الرياضية. الأردن: دار حنين.
4. الهزاع, ه. ب. (1997). فيسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال و الناشئين. المملكة العربية السعودية: مكتبة الملك فهد.
5. حسانين, م. ص. (2001). القياس والتقويم في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. حمدان - نورما, س. و. (2001). اللياقة البدنية الصحية. عمان - الأردن.
7. سلامة, ب. ا. (2002). فيسيولوجيا الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. فضل, ع. (1999). الطب الرياضي و الفيزيولوجي. الأردن: دار الكندي للنشر و التوزيع.
9. كاضم, أ. (1999). اللياقة البدنية و الصحة. الكويت: كلية التربية الأساسية.
10. مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.
11. مصطفى, إ. ي. (2001). تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائي على مستوى الأداء المهاري للاعبين الكاتا في رياضة الكاراتيه. جامعة حلوان بنين- كلية التربية الرياضية.
12. نزار مجيد الطالب. محمد السمراي. (1980). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية. جامعة الموصل. بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر

## ب. المراجع باللغ الأجنبية:

1. AAHPERD. (1988). Health related physical fitness manual. Washington D.C: American Association of physical Education and Dance publisher



2. ACSM. (2016). Nutrition and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc.* journal of American college health. 64(1).
3. Barranco-Ruiz, Y. &.-G. (2020). Health-related physical fitness benefits in sedentary women employees after an exercise intervention with Zumba Fitness. *International journal of environmental research and public health*, 17(8).
4. Corbin & Lindsey. (1994). *Concept of physical fitness with laborateries*. WM. Brown & Benchmark publishers.
5. Delextrat, A. A. (2016). An 8-week exercise intervention based on Zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2).
6. Domene, P. A. . (2015). *Efficacy of Latin dance as a health-enhancing leisure activity for adults*. Doctoral dissertation, Kingston University.
7. Donath, L. R. (2014). The effects of Zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students. *European journal of sport science*, 14(6).
8. Gold Berg, a. E. (2002). *the health for life training advisor* . Washington: the national center for health, soft cover, health for life, USA DHHS publication 89.
9. Kasim, N. F. (2019). *Investigating the effect of Tai Chi and Zumba Gold® on markers of physiological and psychological health in older age adults*. Doctoral dissertation, University of Birmingham.
10. P. E., Olea, C. V. B., Panara-ag, A. B., Felismino, N. A., Valera, A. J., & Villas Jr, R. R. Hilapo. (2016). Developing speed, flexibility and endurance of people with developmental disabilities using zumba. *Journal of Sciences, Technology and Arts Research*.
11. Perez, B. G. (2009). *Zumba: Ditch The Workout,Join The arty! The Zumba Weight Loss Program*. . New York: NY: MaggieGreenwood-Robinson.
12. Roy, T. C. (2010). Physical fitness. *Military medicine*, 175(suppl\_8).
13. Schommer, N. V. (2016). *We share in each other's joys: An ethnography of Zumba as a musical and cultural experience*. Doctoral dissertation, The Florida State University.
14. Vendramin, B. B. (2016). Health benefits of Zumba fitness training. A systematic review. *PM&R*, 8(12).

الفصل الثاني

الوحدة التدريبية رقم 01	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة

المرحلة	التمرين	المدة	الرسم البياني	التكرار	الشدة
المرحلة التمهيدية	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصلة	05 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	30 د		05 د	
	التمرين 02: تمرين المروحة Jumping jack			02 مرات	50%
	التمرين 03: تمرين المضخة بوضع الركبة			02 مرات	50%
	التمرين 04: Burp + squat			03 مرات	60%
المرحلة الختامية	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	05 د			



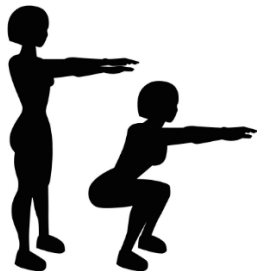



الوحدة التدريبية رقم 02	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة

المرحلة التمهيدية	التمرين	المدة	الرسم البياني	التكرار	الشدة
	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصليّة	05 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	30 د		05 د	
	التمرين 02: تمرين المروحة Jumping jack			02 مرات	50%
	التمرين 03: تمرين المضخة بوضع الركبة			02 مرات	50%
	التمرين 04: Burp + squat			03 مرات	60%
المرحلة الختامية	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	05 د			


الوحدة التدريبية رقم 03	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة

المرحلة التمهيدية	التمرين	المدة	الرسم البياني	التكرار	الشدة
	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصليّة	05 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	30 د		05 د	
	التمرين 02: تمرين المروحة Jumping jack			03 مرات	50%
	التمرين 03: تمرين المضخة بوضع الركبة			03 مرات	50%
	التمرين 04: Burp + squat			03 مرات	60%
المرحلة الختامية	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	05 د			


الوحدة التدريبية رقم 05	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة

الشدة	التكرار	الرسم البياني	المدة	التمرين	
			05 د	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصليّة	المرحلة التمهيدية
	05 د		30 د	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	المرحلة الرئيسية
	03 مرات			التمرين 02: تمرين القرفصاء squat	
50%	03 مرات			التمرين 03: تمرين المضخة بوضع الركبة	
	03 مرات			التمرين 04: Burp + squat	
			05 د	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	المرحلة الختامية

الوحدة التدريبية رقم 06	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة







المرحلة التمهيدية	التمرين	المدة	الرسم البياني	التكرار	الشدة
	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصالية	05 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	30 د		05 د	
	التمرين 02: الجسر Bridge			03 مرات	50%
	التمرين 03: تمرين المضخة بوضع الركبة			03 مرات	50%
	التمرين 04: Burp + squat			03 مرات	60%
المرحلة الختامية	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	05 د			

الوحدة التدريبية رقم 06	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة





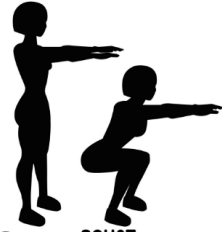

الشدة	التكرار	الرسم البياني	المدة	التمرين	
			05 د	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصليّة	المرحلة التمهيدية
	05 د		30 د	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	المرحلة الرئيسية
50%	03 مرات			التمرين 02: تمرين القرفصاء squat	
50%	03 مرات			التمرين 03: تمرين المروحة	
60%	03 مرات			التمرين 04: Burp + squat	
			05 د	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	المرحلة الختامية



الوحدة التدريبية رقم 07	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة

الشدة	التكرار	الرسم البياني	المدة	التمرين	
			05 د	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصليّة	المرحلة التمهيدية
	05 د		40 د	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	المرحلة الرئيسية
50%	30 مرات			التمرين 02: تمرين القرفصاء squat	
50%	03 مرات			التمرين 03: تمرين المروحة	
60%	03 مرات			التمرين 04: Burp + squat	
			05 د	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	المرحلة الختامية



الوحدة التدريبية رقم 08	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة

الشدة	التكرار	الرسم البياني	المدة	التمرين	
			05 د	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصالية	المرحلة التمهيدية
	05 د		40 د	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	المرحلة الرئيسية
50%	03 مرات			التمرين 02: تمرين القرفصاء squat	
50%	03 مرات			التمرين 03: تمرين المروحة	
60%	03 مرات			التمرين 04: Burp + squat	
			05 د	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	المرحلة الختامية







الوحدة التدريبية رقم 09	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة

المرحلة التمهيدية	التمرين	المدة	الرسم البياني	التكرار	الشدة
	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصلة	05 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	30 د		10 د	
	التمرين 02: تمرين المروحة Jumping jack			04 مرات	65%
	التمرين 03: تمرين المضخة بوضع الركبة			04 مرات	65%
	التمرين 04: Burp + squat			04 مرات	75%
المرحلة الختامية	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	05 د			



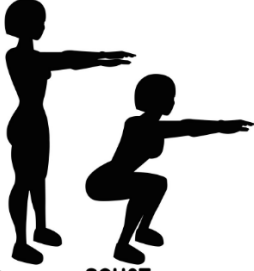



الوحدة التدريبية رقم 10	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة

المرحلة التمهيدية	التمرين	المدة	الرسم البياني	التكرار	الشدة
	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصليّة	05 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	30 د		10 د	
	التمرين 02: تمرين المروحة Jumping jack			04 مرات	65%
	التمرين 03: تمرين المضخة بوضع الركبة			04 مرات	65%
	التمرين 04: Burp + squat			04 مرات	75%
المرحلة الختامية	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	05 د			

الوحدة التدريبية رقم 11	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة

المرحلة التمهيدية	التمرين	المدة	الرسم البياني	التكرار	الشدة
	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصليّة	05 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	30 د		10 د	
	التمرين 02: تمرين المروحة Jumping jack			04 مرات	65%
	التمرين 03: تمرين المضخة بوضع الركبة			04 مرات	65%
	التمرين 04: Burp + squat			04 مرات	75%
المرحلة الختامية	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	05 د			


الوحدة التدريبية رقم 12	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة

المرحلة التمهيدية	التمرين	المدة	الرسم البياني	التكرار	الشدة
	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصليّة	05 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	30 د		10 د	
	التمرين 02: تمرين القرفصاء squat			04 مرات	65%
	التمرين 03: تمرين المضخة بوضع الركبة			04 مرات	65%
	التمرين 04: Burp + squat			04 مرات	75%
المرحلة الختامية	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	05 د			

الوحدة التدريبية رقم 13	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة

الشدة	التكرار	الرسم البياني	المدة	التمرين	
			05 د	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصالية	المرحلة التمهيدية
	10 د		30 د	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	المرحلة الرئيسية
65%	04 مرات			التمرين 02: الجسر Bridge	
65%	04 مرات			التمرين 03: تمرين المضخة بوضع الركبة	
75%	04 مرات			التمرين 04: Burp + squat	
			05 د	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	المرحلة الختامية

الوحدة التدريبية رقم 14	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة





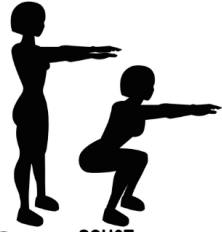
الشدة	التكرار	الرسم البياني	المدة	التمرين	
			05 د	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصليّة	المرحلة التمهيدية
	10 د		30 د	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	المرحلة الرئيسية
%65	04 مرات			التمرين 02: تمرين القرفصاء squat	
%65	04 مرات			التمرين 03: تمرين المروحة	
%75	04 مرات			التمرين 04: Burp + squat	
			05 د	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	المرحلة الختامية



الوحدة التدريبية رقم 15	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة

الشدة	التكرار	الرسم البياني	المدة	التمرين	
			05 د	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصليّة	المرحلة التمهيدية
	10 د		40 د	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	المرحلة الرئيسية
65%	04 مرات			التمرين 02: تمرين القرفصاء squat	
65%	04 مرات			التمرين 03: تمرين المروحة	
75%	04 مرات			التمرين 04: Burp + squat	
			05 د	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	المرحلة الختامية

الوحدة التدريبية رقم 16	النساء الممارسات الفئة العمرية: (35-45) سنة
القاعة: معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم	المدة: 40 دقيقة

المرحلة التمهيدية	التمرين	المدة	الرسم البياني	التكرار	الشدة
	المشي حركات بالأيدي في مختلف الاتجاهات وتمارين ديناميكية، للأطراف السفلى. تمارين مرونة مفصليّة	05 د			
المرحلة الرئيسية	التمرين 01: المشي و الجري فوق البساط.	40 د		10 د	
	التمرين 02: تمرين القرفصاء squat			04 مرات	65%
	التمرين 03: تمرين المروحة			04 مرات	65%
	التمرين 04: Burp + squat			04 مرات	75%
المرحلة الختامية	المشي خفيف على البساط. تمديدات عضلية	05 د	