



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة

(التدريب الرياضي)

بعنوان :

برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الحركية وأثرها على إنقاص الوزن

للسيدات من عمر (30-40) عام

Suggested Training Program for Motor Exercises and its
Effect on Weight Loss for Women Age (30-40) Years

إشراف :

د. أماني احمد حمزة

إعداد الدراسة :

وجدان احمد عثمان بشاره

2019م - 1441 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الآية

قال تعالى:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (25) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (26) وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ

لِسَانِي (27) يَفْقَهُوا قَوْلِي (28) وَاجْعَلْ لِي وِزِيرًا مِّنْ أَهْلِي (29) ﴾

صدق الله العظيم ،،،

سورة طه الآيات من (25-29)

إهداء

أهدي هذا البحث الى الغالية دوماً وابدأً
عزيزتي التي بذلت الغالي والنفيس لتضيء حياتنا
وتخرج منا شموع تضيء الكون

والدتي

دمتي زخراً وفخراً على رؤوسنا
الى روح والدي الطاهرة
التي سعدت الى جوار ربي (عليه رحمة الله)
ربي اجعل هذا البحث صدقة جارية لروح والدي
الى أعزائي أحبائي إخوتي وأخواتي
وأبنائي (زمرد - بشارة)

الى سر سعادتي ونصفي الآخر الذي بذل معي كل الجهود لإخراج هذا البحث

زوجي الغالي

الباحثة

شكر وعرفان

قال تعالى : ﴿وَقَالَ رَبُّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ

أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾

صدق الله العظيم - سورة النمل الآية (19)

أتقدم بالشكر أجزله الى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا التربية البدنية

قسم التدريب الرياضي لمنحهم لي هذه الفرصة لنيل درجة الماجستير.

وجزيل شكري وتقديري الى د/ أماني احمد حمزة التي أشرفت وقدمت لي الكثير حتى ترى

رسالتي النور كما لا انسى أن أتقدم بالشكر الجزيل الى د/ نازك أحمد حسن .

وأخص بالشكر أجزله والدتي وزوجي حفظهما الله.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ،،،

،،، الباحثة ،،،

المستخلص

الهدف من الدراسة التعرف على أثر البرنامج المقترح لإنقاص الوزن للسيدات في مدينة الخرطوم (صالة الدروع باللاماب بحر ابيض).

أعدت الدراسة على النحو التالي :

- صياغة برنامج تدريبي واعداده.
- أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها 10 سيدات، وجاءت النتائج إيجابية.
- اشتملت عينة البحث على 15 متدربة من السيدات بولاية الخرطوم (صالة الدروع باللاماب بحر ابيض).
- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نسبة لملائمته لطبيعة البحث بنظام مجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي .
- استخدمت الباحثة القياسات الجسمية في جمع البيانات التي تسهم في تحقيق أهداف البحث.
- أجريت الدراسة بواقع أربعة وحدات تدريبية على ثلاثة ايام في الأسبوع.

توصل الدراسة الى النتائج التالية:

- أدى البرنامج التدريبي الى انقاص الوزن.
- انقاص بعض القياسات الجسمية.
- أدى البرنامج الى تنسيق وتحسين القوام بصورة واضحة .

ومن هذا اوصت الدراسة بالآتي :

- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح نسبة لأدائه الفعال في انقاص الوزن للسيدات .
- الاهتمام ومتابعة البرنامج الغذائي الأسبوعي لدورة الهام في انقاص الوزن .
- وجود اخصائية التغذية في الصالات لرصد ومتابعة البرنامج والنتائج التي تجنيها الحماية الغذائية من فوائد في إنقاص الوزن.
- تقنين التمارين الحركية الفعالة من البرنامج لإنقاص الوزن.

Abstract

The aim of study is to identify investigate the effect of the proposed weight loss program for women in Khartoum city, the Aldrowa hall in Lamab Bahar Abiad.

The study was prepared as follows:

- Formulation and preparation of a training program.
- The survey was conducted on a sample of 10 women, and the results were positive.
- The research sample included 15 trainee members in Khartoum State (Llamab Armor Hall, Bahar Abiad).
- The researcher used the experimental method because of its relevance to the nature of the research system with one experimental group using the method of pre and post measurement.
- The researcher used body measurements in the collection of data that contribute to the achievement of research objectives.
- The study was conducted by four training modules on three days per week.

The search found the following results:

- The training program led to weight loss.
- Loss of some physical measurements.
- The program led to a clear coordination and improvement of strength.

The study recommended the following:

- Implementation of the proposed training program for its effective performance in weight loss for women.
- Attention and follow-up weekly diet program for an important cycle in weight loss.
- The presence of a dietitian in the lounges to monitor and follow up the program and the results of the diet of the benefits of weight loss.
- Rationing effective motor exercises of the program to lose weight.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	إهداء
ج	شكر وعرقان
د	المستخلص
هـ	Abstract
و	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الملاحق
الفصل الأول	
الإطار العام	
1	1.1 المقدمة
4	2.1 مشكلة البحث
4	3.1 أهمية البحث
5	4.1 أهداف البحث
5	5.1 فروض البحث
6	6.1 مجالات البحث (حدود البحث)
6	7.1 إجراءات البحث
6	8.1 أدوات البحث
7	9.1 المصطلحات الرياضية
7	10.1 المعالجات الإحصائية
الفصل الثاني	

الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الأول : البرامج

8	1-1-2 ماهية البرامج
9	2-1-2 أهمية البرامج
10	3-1-2 تصميم البرامج
11	4-1-2 خصائص البرنامج الرياضي الناجح
11	5-1-2 خطوات تصميم برنامج رياضي
16	6-1-2 الإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي
21	7-1-2 مبادئ تصميم البرنامج
21	8-1-2 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج

المبحث الثاني : التدريب الرياضي

23	1-2-2 مفهوم التدريب الرياضي
24	2-2-2 تعريفات خاصة بالتدريب الرياضي
24	3-2-2 أهداف التدريب الرياضي
26	4-2-2 خصائص التدريب الرياضي
28	5-2-2 واجبات التدريب الرياضي
30	6-2-2 مبادئ حمل التدريب الرياضي
31	7-2-2 أهم قواعد وأسس ومبادئ التدريب الرياضي

المبحث الثالث : التمرينات الحركية

48	1-3-2 نشأة التمرينات الحركية
48	2-3-2 تطوير التمرينات الحركية
49	3-3-2 تقسيم التمرينات الحركية طبقاً لنظام التربية البدنية في الاتحاد السوفيتي
50	4-3-2 أهمية التمرينات الحركية

المبحث الرابع : انقاص الوزن	
54	1-4-2 Fundamentals of Nutrition الغذاء الرياضي
56	2-4-2 مفاهيم غذائية خاطئة
56	3-4-2 الجرعة اليومية المطلوبة من كل عنصر غذائي التي تلبي حاجة الجسم
61	5.4.2 مفهوم القياس
62	6.4.2 أهمية القياس الانثروبومتري
62	7.4.2 تطور القياس الانثروبومتري
63	8.4.2 شروط القياس الانثروبومتري الناجح
المبحث الخامس : الدراسات السابقة	
64	1-5-2 الدراسات السابقة
71	2-5-2 التعليق علي الدراسات السابقة
71	3-5-2 الاستفادة من الدراسات السابقة
الفصل الثالث	
إجراءات البحث	
73	1.3 تمهيد
73	2.3 تعريف المنهج التجريبي
74	2.3 منهج البحث
74	4.3 مجتمع البحث
74	5.3 عينة البحث
74	6.3 التجربة الاستطلاعية
75	7.3 كيفية اجراء التجربة الاستطلاعية
75	8.3 كيفية تصميم البرنامج
76	9.3 أسس وضع البرنامج
77	10.3 القياس قبل تطبيق البرنامج

77	11.3 تطبيق البرنامج
79	12.3 تصميم البرنامج
79	13.3 اهداف البرنامج التدريبي المقترح
81	14.3 المعالجات الإحصائية
الفصل الرابع	
عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
82	1.4 عرض وتحليل نتائج الفرض الأول
83	2.4 عرض وتحليل نتائج الفرض الثاني
84	3.4 عرض وتحليل نتائج الفرض الثالث
86	4.4 عرض وتحليل نتائج الفرض الرابع
87	5.4 عرض وتحليل نتائج الفرض الخامس
89	6.4 عرض وتحليل نتائج الفرض السادس
الفصل الخامس	
الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات	
96	1.5 الاستنتاجات
96	2.5 التوصيات
97	3.5 المقترحات
98	المراجع
-	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
(1.3)	يوضح الجرعات الغذائية لعناصر الغذاء للبالغين والأطفال	57
(2.3)	نتيجة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم الاختبارات أو التمرينات الحركية	78
(3.3)	البرنامج في صورته النهائية	78
(4.3)	تعديل البرنامج التدريبي المقترح بناء علي رأي الخبراء	79
(5.4)	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق للقياسين القبلي والبعدي لمتغير الوزن لأفراد عينة الدراسة N = 15	82
(6.4)	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق للقياسين القبلي والبعدي لمحيط الصدر لأفرد عينة الدراسة N = 15	83
(7.4)	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق للقياسين القبلي والبعدي لمحيط الخصر لأفرد عينة الدراسة N = 15	85
(8.4)	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق للقياسين القبلي والبعدي لمحيط العضد لأفرد عينة الدراسة N = 15	86
(9.4)	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق للقياسين القبلي والبعدي لمحيط المقعدة لأفرد عينة الدراسة N = 15	87
(10.4)	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لمجموع متوسطات متغيرات الدراسة في القياس القبلي والبعدي	89

قائمة الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	الرقم
83	الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير الوزن	1.4
84	الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمحيط الصدر	2.4
85	الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمحيط الخصر	3.4
87	الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمحيط العضد	4.4
88	الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمحيط المقعدة	5.4
90	يوضح القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة	6.4

قائمة الملاحق

الملاحق	رقم الملحق
اسماء الخبراء والمحكمين	1
خطاب تحكيم الاستبانة	2
استمارة تسجيل مشتركى البرنامج المقترح	3
جدول يوضح القياسات البدنية لعينة البحث	4
البرنامج	5

الفصل الأول

الإطار العام

1.1 المقدمة :

للتمرينات الحركية الرياضية مع مصاحبة الحمية الغذائية دور هام في صحة الفرد ورشاقته. وعرفت التمرينات الحركية علي انها حركات بدنية تنمي القدرات الجسمية والحركية وفق الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول بالفرد الي مستوي أعلي من الأداء الحركي مما يساعد علي العمل في مختلف المجالات .

عرفتها (عطيات محمد خطاب 1982م ص 23) (بأنها الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوي من الأداء الرياضي والمهني في مجالات الحياة المختلفة).

منذ زمن بعيد كانت التغذية الطبيعية نباتية ولكن بعد الرياضيين تحولوا الي نظام التغذية باللحوم وكانت النتيجة زيادة واضحة في الحجم والوزن وتم تنظيم اكل اللحوم مع زيادة التدريب والذي يعتبر موضوع جدير بالاهتمام. (محمد إبراهيم شحاتة، 2006م، ص 24).

أكدت الدراسات ضرورة استخدام الحمية الغذائية للذين يعانون من البدانة المفرطة مع استخدام التمارين الرياضية، وذلك لجعل الجسم أكثر تناغم ورشاقة ولإكمال صحة البدن والوصول بالفرد للوزن المثالي الذي يخلصه من الامراض، ولأهمية الرياضة فهي جزء متكامل في الحياة وهي وسيلة للمحافظة على اللياقة البدنية والرشاقة مما يجعل الفرد يمارس نشاطاته المختلفة بكل سهولة ويسر.

يمكن تعداد عناصر اللياقة البدنية كما يلي :

- العضلات (قوة ومرونة).
- الوزن والتركييب الجسماني.
- الجهاز الدوري التنفسي.
- التوافق العضلي العصبي (عصام الحسنات، 2009م، ص 13).

فكل ما زادت المقدرة علي تحريك العضلات والمفاصل زادت المرونة وكلما ازداد نمو العضلات وتدريبها علي تحمل الجهد ازدادت اللياقة من قوة عضلية ورشاقة ومقدرة علي أداء حركات المتابعة السريعة.

اللياقة البدنية تتحسن وتتطور مع زيادة البنية العضلية وقوة الانسجة الدهنية في الجسم والمحافظة علي الوزن المناسب، كما ان الجهاز التنفسي والقلب دوراً هاماً غي زيادة القدرة علي أداء النشاط البدني والقيام بالأعباء الجسمانية. ولا شك بان التوافق العضلي والعصبي يتطور باكتساب القوة العضلية والمقدرة علي أداء الحركات في اقل زمن ممكن (عصام الحسنات، مرجع سابق، ص 14).

هناك اخطار تترتب علي قلة النشاط البدني وعدم ممارسة النشاط البدني يمكن ان يتسبب في الإصابة ببعض الامراض، كأمرض القلب - ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم - البدانة وهشاشة العظام - السكري - الامراض النفسية كالتوتر والقلق والإحباط والاكنتاب، ويمكن ان نرجح الأسباب للآتي :

- مشاهدة التلفاز لفترات طويلة .
- البطالة وعدم الحركة والرغبة في النوم.

- الرغبة في الاكل دون التقيد بالنظام الغذائي .

ويحتاج الجسم لمدته بالطاقة والاكسجين لاستمرار النشاط البدني ويتم ذلك عن طريق القيام بالتمارين الهوائية (الايروبيك) أو الهرولة والسباحة وركوب الخيل.

أهمية الحماية الغذائية المصاحبة للتمارين الرياضية :

- جعل الجسم اكثر تناسقاً .

- تنظيم السكر في الدم وخفض الكولسترول .

- تنظيم عملية امتصاص الأغذية واخذ الوحدات اليومية المناسبة من الأغذية.

- تساعد علي سرعة تخصيص الجسم وإزالة الدهون .

- انخفاض معدلات ضغط الدم .

تعني البدانة زيادة مخزون الجسم من الدهون عن المعدلات الطبيعية وزيادة الوزن بشكل مفرط وغير طبيعي، وذلك نتيجة لتناول الغذاء الذي يحتوي علي سرعات حرارية عالية مما يفوق قدرة الجسم علي حرق السرعات لتوليد الطاقة اللازمة فتخزن علي شكل دهون.

بالنسبة للسيدات فتزيد اوزانهن 2 كجم كل عام وهذا من الطبيعي نسبة لتقدم العمر وانخفاض

نسبة صرف الوحدات الحرارية، إن البدانة او السمنة تعني طيباً زيادة الطبقة الشحمية (الدهنية)

المخزنة داخل الجسم ويعتبر الشخص قديماً إذا زاد وزنه عن 20% من المعدل الطبيعي. (فوزي

الحضري، الطبعة الثالثة، 2000، ص 53)

2.1 مشكلة البحث :

لاحظت الدراسة من خلال عملها كمدربة للياقة البدنية في صالات ولاية الخرطوم أن ارتفاع نسبة البدانة للسيدات في المرحلة (30-40) عام ترجع الي نوعية الغذاء في المستوي المعيشي المعين وطبيعة العمل الذي يؤديه وقلّة الحركة.

أدت الكثير من الأساليب الخاطئة في إنقاص الوزن للسيدات الي نتائج سلبية كثيرة ولكن الأفضل في إنقاص الوزن اتباع الطرق السلمية والتمارين الحركية والحمية الغذائية في إنقاص الوزن لتفادي مخاطر الامراض.

أكدت الدراسات ان الطريقة المثلي في إنقاص الوزن الزائد هي اتباع الحمية الغذائية مع مصاحبة التمرينات الحركية الرياضية، لهذا رأت الدراسة في وضع برنامج غذائي وحركي يسعي الي التخلص من البدانة في هذه المرحلة.

3.1 أهمية البحث :

- 1) اسهام البرنامج في الحفاظ علي رشاقة المرأة والوقاية من البدانة والامراض.
- 2) قد تكون نتائج هذا البحث دافعا للباحثين لتصميم برامج مشابهة للتخلص من البدانة .
- 3) قد يسهم البرنامج في إنقاص الوزن الزائد للسيدات في المرحلة العمرية المحددة.
- 4) يمكن اعتبار البرنامج دعامة أساسية للحفاظ علي رشاقة المرأة والوقاية من البدانة.
- 5) قد يساعد في إقامة برامج مشابهة تدعم في التخلص من البدانة.
- 6) قد يساعد في برنامج روتيني منتظم يسهم في انقاص الوزن .

4.1 أهداف البحث :

يهدف البحث علي التعرف علي الحمية الغذائية والتمرينات الرياضية وأثرها في إنقاص الوزن:

(1) معرفة تأثير البرنامج علي انقاص الوزن للسيدات من عمر (30-40) عام بصالة الدروع اللاماب بحر ابيض.

(2) تقنين البرنامج المقترح ومعرفة التحسن في انقاص الوزن .

(3) وضع برنامج حمية غذائية يصلح تنفيذه في الصالات الرياضية.

(4) ان يؤدي البرنامج الي نتائج ايجابية ممتازة.

5.1 فروض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لبعض التمرينات الرياضية وأثرها في إنقاص الوزن في هذه الفئة العمرية (30 – 40 عام) :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس وزن الجسم للسيدات ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس محيط الصدر للسيدات ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس محيط الخصر للسيدات ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس محيط العضد للسيدات ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس محيط المقعدة للسيدات ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة ولصالح القياس البعدي.

6.1 مجالات البحث (حدود البحث) :

- الحدود الجغرافية : ولاية الخرطوم صالة الدروع (اللاماب بحر ابيض).
- الحدود البشرية : سيدات (30 - 40).
- الحدود الزمنية : 2018م - 2019م.

7.1 إجراءات البحث :

- منهج البحث : استخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي.
- مجتمع البحث : تكون مجتمع البحث من السيدات من عمر (30-40) عام بصالة الدروع ولاية الخرطوم.
- عينة البحث : عينة عمدية قصدية من سيدات (30-40) عام بصالة الدروع اللاماب بحر ابيض).

8.1 أدوات البحث :

- المقابلة الشخصية.
- الاختبارات والمقاييس.

- التجربة (البرنامج التدريبي المقترح).
- جهاز رستامتر لتحديد الطول.
- ميزان طبي.
- شريط لتحديد محيطات الجسم.
- صالة رياضية.
- مدربة مساعدة لأخذ القياسات.

9.1 المصطلحات الرياضية :

- الحماية الغذائية : هي نوع وكمية الغذاء الذي يتناولنه السيدات لتنظيم الغذاء للمحافظة علي الوزن. (تعريف اجرائي)
- البرنامج : هو خطوات تنفيذية لعملية الخطة التي صممت . (تعريف اجرائي)
- التمرينات الحركية : هي تمرينات تؤدي بغرض تنمية القدرة علي أداء نوع الحركة برشاقة وتوافق. (ليلة زهران، 1997، ص 39)
- انقاص الوزن : هو تقليل كمية الدهون والوصول الي الوزن المثالي. (تعريف اجرائي)

10.1 المعالجات الإحصائية :

- تتم المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) للحصول علي الارتباط، نسبة الحركة، المقارنة بين متوسطين مرتبطين.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الأول

البرامج

2-1-1 ماهية البرامج:

البرامج هي أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، وفي هذه الحالة لتصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها، معني هذا أن الخطة والتخطيط هما دون برامج العمل التنفيذية عملية شكل ليس له مضمون أو شكل ذو مضمون لكنه لا يمكن أن يري النور.

ولقد وضع العلماء عدة تعريفات للبرامج نذكر منها ما يلي:

عرفه (عبد الحميد شرف، 2002، ص 17) نقلاً عن ويلمير Williams (عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة). كما يعرفه نقلاً عن الدمرداش سرحان بأنه: "مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل علي تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانات خاصة".

وعن فوزيه موسي وحلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة

معينة تسعى لتحقيق هدف واحد.

ويعرفه سيد الهواري نقلاً عن (عبد الحميد شرف، 2002م، ص 17) بأنه: "عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبيناً بصفة خاصة معيار الابتداء ومعيار الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

وأخيراً يلخص (عبد الحميد شرف، 2002م، ص 17)، هذه الآراء ويوضح أن البرنامج هو عبارة عن الخطوات التنفيذية للخطة وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة".

2-1-2 أهمية البرامج:

1. إكساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.
2. تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذو قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة.
3. ضياع الأهداف: إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سراباً. لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.
4. الاقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرامج للزمن قيمة وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث تستغل الوقت المتبقي أحسن استغلال.

5. ساعد علي نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها
نصبح قادرين علي تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعة، وطالما تحققت الخطط أهدافها
تصبح خطط ناجحة.

6. البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلي عمليات التنفيذ وذلك
لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات، الأمر الذي يؤدي إلي فشل العملية
الإدارية بأكملها.

7. دقة التنفيذ: إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية
الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد علي الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في
الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضع غرض. (الطيب حاج إبراهيم، 2008م، ص 8)

2-1-3 تصميم البرامج:

إن عملية تصميم البرامج الرياضية ليست عملية سهلة بل تتطلب قدرة عالية من الفهم
العلمي والعملية ولا بد من الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل
عملية الإدارة، ومن ذلك علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرامج في
علاقتها المباشرة سواء كان ذلك في المحتوي او التنظيم أو التنفيذ أو التقييم، وكذلك علم
الاختبارات والمقاييس والتربية الرياضية.

ولا بد أن يكون مصمم البرامج ذو علاقة وثيقة بالمجال الذي يصمم فيه البرنامج حتي

يكتب له النجاح وتحقيق أهدافه. (المرجع السابق، ص 11)

وتتضح أهمية البرامج في التربية الرياضية في كل مراحل التدريب في أنها الوسيلة التي تساعد في تحقيق هدف التربية المتزنة والشاملة حيث يبني البرنامج علي أساس ميول المشتركين وحاجاتهم وقدراتهم. (الطيب حاج إبراهيم، مرجع سابق، ص 11).

2-1-4 خصائص البرنامج الرياضي الناجح:

يمكن تلخيصها في الآتي:

1. أن يعتبر جزءاً متكاملًا من عملية المجهود الكلي للمنشآت الرياضية.
2. أن يمدنا بخبرات متشابهة ومتوازنة في النمو والتطور.
3. أن يقوم علي اهتمامات واحتياجات وقدرات الأفراد الذي يعمل لخدمتهم.
4. أن يعمل علي إمدادنا بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية وتكون في نفس الوقت في مستوى نضج الأفراد.
5. أنه يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة والوقت المتيسر والأدوات والقيادات المتوفرة.
6. أن يسمح بالنمو المهني والمعرفي للمدربين ويرعي شئونهم.

2-1-5 خطوات تصميم برنامج رياضي:

وقد حصر (عبد الحميد شرف: 2002، ص 68) أهم خطوات تصميم البرنامج الرياضي في الآتي:-

1. الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
2. الهدف والأهداف الإجرائية.

3. محتوى البرنامج.
4. تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
5. تنفيذ البرنامج.
6. الأدوات المستخدمة في البرنامج.
7. تقويم البرنامج.

ويذكر (محمد الحمامي وأمين أنور الخولي، 1990م، ص38) أن أهم خطوات بناء أي برنامج تتمثل في (تحديد الأهداف، اختيار المحتوى، تنفيذ البرنامج والتقويم).

وفيما يلي يمكن شرح هذه الخطوات علي حسب أهميتها:

أولاً: الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

وهي عبارة عن مفاهيم أو أحكام عامة يتفق عليها الناس، وتبني علي الحقائق العلمية أو الأحكام الفلسفية والتي تستمد من العلوم المختلفة عن طريق التربية والمعرفة والخبرة والفهم والاستبصار وتستخدم كموجهات في صياغة الأحكام أو القرارات وتحديد شكل الأعمال أو الأفعال أو الأداء الذي تقوم به.

أما المبادئ الخاصة بالتربية الرياضية فتستمد من نتائج العلوم المرتبطة كعلم التشريح، ووظائف الأعضاء، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، وعلم الأمراض، والميكانيكا الحيوية وغيرها.

ثانياً: الهدف والأهداف الإجرائية:

إن أي مجتمع له فلسفته الخاصة في الحياة وله أهداف ويسعي بكل الطرق والوسائل لتحقيقها عن طريق مؤسساته المختلفة، فهدفه الاقتصادي يتم تحقيقه عن طريق أجهزته الاقتصادية، وهدفه التربوي يتم تحقيقه عن طريق أجهزته التربوية.

وهدف البرنامج يستمد عادة من هدف الخطة ويجب أن يكون للبرنامج هدف عام قابل للتحقيق يتمشي مع الإمكانيات والظروف البيئية، ولا يمكن فصل أهداف البرنامج عن محتواها، لأن المحتوى يحدد علي أساس هذه الأهداف كما أن طرق وأساليب التدريس والتدريب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف، علماً بأن عملية التقويم أساساً تهدف إلي التعرف علي نواحي القوة والضعف في الأهداف وفي المحتوى وأساليب وطرق التنفيذ المستخدمة.

ويري "جون ديوي" نقلاً عن (عبد الحميد شرف، 2002م، ص73) أن الهدف دائماً يحدد النهاية للوصول إلي الهدف فالهدف بمفهوم "جون ديوي" يمكن تحقيقه علي عدة مراحل منها:-

1. اختيار الأنشطة المناسبة.

2. اختيار طرق وأساليب التدريب أو التدريس المناسبة.

3. إتمام عملية التقويم.

ولابد من أسس لوضع الأهداف منها:

1. أن تستند إلي فلسفة تربوية وأسس نفسية واجتماعية سليمة.

2. أن تكون واضحة المعني لا تفتح الباب لكثير من التساؤلات والتأويلات.

3. أن تكون خالية من التناقضات فيما بينها وأن تتسم بالاتساق.

4. أن تكون واقعية يمكن تحقيقها ومناسبة للظروف والإمكانات.

5. أن تكون مناسبة لمستوي الأفراد وليس علي أساس المعلم أو المدرب لأن الأفراد هم

محور العملية التعليمية.

6. أن تكون سلوكية يمكن قياسها فإن ذلك سوف يساعد علي معرفة مدي تحقيق الهدف أو بمعني آخر مدي تعلم الأفراد وتعديل سلوكهم.

7. أن تكون شاملة مترابطة في إطار متكامل، بمعني أنه يجب أن تتناول جميع الجوانب المعرفية والمهارية والانفعالية للفرد وألا يتم تحقيق أحد هذه الجوانب علي حساب آخر.

8. أن تكون مرنة قابلة للتعديل والتغيير باعتبارها محركات للمواقف التعليمية وأن المجتمع يتعرض لمواقف طارئة نتيجة للإيقاع السريع في العصر الحاضر.

ثالثاً: محتوى البرنامج: وهو:

يستقي من محتوى الخطة وهو عبارة عن جميع الأنشطة التي تحتويها الخطة التي يتم التخطيط لها والمراد تعلمها وعموماً لا يخرج محتوى البرنامج في المجال الرياضي عن (الإحماء، والإعداد البدني، وعمليات الإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي، والتهديئة.

1. الإحماء: وهو من العمليات الرئيسية والتي يحتوي عليها البرنامج حيث أن الغرض منه هو التدفئة العامة للفرد، وذلك عن طريق إشراك جميع أجزاء الجسم في الحركة، وبفضل أن يكون الإحماء متغيراً وحركاته مترابطة يشترك فيه الأطراف والجذع ويراعي فيه سرعة الأداء والانتقال من حركة إلي حركة وكذا الربط بين حركات الأطراف بعضها البعض وربطها بحركات الجذع والقدمين. وقد تحتوي جزئية الإحماء علي تمارين تقليدية تؤدي بأسلوب النظام الدائري أو علي شكل العاب صغيرة، ولكن يلزم أن يتم أداؤها بصورة فيها إستراتيجية لتحقيق هدف الإحماء. أما عن الوقت الذي قد تستغرقه عملية الإحماء فهو يتوقف علي الوقت الميسر ونوعية الأفراد أو الممارسين ونوعية النشاط الرئيسي في الدرس أو الوحدة التدريبية وكذا حالة الطقس. (المرجع السابق، ص40)

2. الإعداد البدني: ويقصد بالإعداد البدني تنمية الحالة البدنية للفرد وذلك طريق لتنمية الصفات الأساسية، وتهدف عملية الإعداد البدني إلى إكساب الأفراد اللياقة البدنية بصورة تجعلكم قادرين علي ممارسته الأنشطة المهارية في محتوى الوحدة التدريبية أو الدرس بكفاءة دون أن تهبط حالته البدنية وقد يكون الإعداد البدني:

- (أ) إعداد بدني عام: ويهدف إلى إكساب الفرد الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة ومن أهم الصفات البدنية الأساسية (القوة - المرونة - التحمل - السرعة).
- (ب) إعداد بدني خاص: ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط المهاري داخل الدرس أو الوحدة التدريبية والعمل علي دوام تطويرها حتي يتمكن الفرد من الأداء بصورة أفضل.

هناك مبادئ عامة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج حيث أنها تساعد علي تنمية وتطوير الصفات البدنية وهي:-

1. التوقيت المناسب لتكرار الحمل لعدم الاخلال بمتطلبات عملية التكيف.
 2. الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل وتجنب الارتفاع غير المدروس لدرجة الحمل.
 3. الاستمرار في التدريب والانتظام فيه.
 4. التكامل بين الصفات البدنية وعدم تطوير عنصر دون آخر.
- ويفضل تنفيذ عمليات الإعداد البدني باستخدام إحدى الطرق العلمية للتدريب من خلال أسلوب النظام الدائري حيث أنه يصلح للأسوياء وذوي الإعاقة. (المرجع السابق، ص 45)

2-1-6 الإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي:

أ. الإعداد المهاري: ويقصد به كل الإجراءات التي يتخذها المدرب بغرض الوصول إلي التأدية بدقة وإتقان وتكامل للمهارات الحركية للاعب تحت أي ظروف.

1. الإعداد الخططي: يظهر بوضوح في الألعاب الجماعية وقد تكون خطط دفاعية أو هجومية ويتم ذلك بتقديم وشرح الخطة نظرياً وإعطاء فكرة كاملة عن الخصم، ثم التهيئة الذهنية عن طريقة معرفة الخصم وإمكانياته وقدرته، قبل النزول إلي الملعب ونقل الخبرة النظرية إلي الميدان العملي وتدريب اللاعب عليها.

2. إجراء عمليات النقد الذاتي.

ب. الإعداد الذهني:

يقصد به تدريب العمليات العقلية العليا لدي الفرد، ولذلك يجب تدريب العمليات العقلية العليا لدي الفرد بصفة مستمرة للحصول علي أعلى فاعلية في أصعب الظروف عن طريق إكساب اللاعب المعلومات والمعارف المتعلقة بالنشاط، ولا بد أن يدرك الفرد الموقف سواء كان هذا الإدراك زماني أو مكاني، ويبدأ الإعداد الذهني للفرد عند بلوغ سن العاشرة.(عبد الحميد شرف، 2002م، ص50)

ج. الإعداد النفسي:

إن العامل النفسي أصبح هو الفيصل في تحقيق النصر في الأنشطة الرياضية في الوقت الحاضر، ومن هنا يلزم تنمية الخصائص والسمات الإرادية للأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية مثل: (المثابرة، ضبط النفس، الشجاعة، التصميم، الكفاح) مع مراعاة اختيار طرق وأساليب تدريب مناسبة وأنشطة نوعية تتمشي مع رغبات وميول وقدرات واستعدادات الأفراد

الممارسين لنشاط البرنامج، ويتم التدريب من خلال أنشطة المحتوى الأخرى. (المرجع السابق، ص51)

1) التهدئة: وتهدف عملية التهدئة أساساً إلى خروج اللاعب من الملعب كما بدأ هادئاً مستريحاً، وقد تتم ببعض الترتيبات الخفيفة أو الألعاب الصغيرة الهادئة التي تدخل السرور والبهجة علي نفوس اللاعبين ويختارها المربي طبقاً للظروف المناسبة.

رابعاً: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج:

ويهتم هذا العنصر بتوزيع الحمل وزمن التدريب علي محتوى البرنامج بأكمله أي تصميم الشق الزمني للبرنامج حتي مستوي الوحدة التدريبية ويمكن أن يكون علي النحو التالي:-

- أ. تحديد دورة الحمل علي مدي الفترة التدريبية أسبوعياً.
- ب. يتم تقسيم فترة البرنامج إلي مراحل قد تكون مرحلتين أو ثلاث طبقاً لطبيعة النشاط الممارس بحيث لا تقل كل مرحلة عن أسبوعين.
- ج. معرفة التوزيع النسبي لزمن الفترة التدريبية في البرنامج علي الإعداد البدني والمهاري والخططي في كل مرحلة من مراحل الفترة التدريبية خلال مدة البرنامج.
- د. معرفة التوزيع النسبي لزمن الإعداد البدني علي الإعداد البدني العام والخاص علي وحدات التدريب في مرحلة من مراحل التدريب خلال البرنامج.(المرجع السابق، ص60)

خامساً: تنفيذ البرنامج:

ويتم ذلك من خلال وضع الأسس وصياغة الهدف وتجميع المحتوى وتنظيم هذا المحتوى داخل البرنامج في تتابع زمني محدد ويأتي دور طرق تنفيذ هذا المحتوى. ويعني هذا العنصر أساساً بطرق وأساليب التنفيذ. ويمكن أن يكون علي النحو التالي:-

أ. التدفئة - الإحماء - المقدمة:

ويمكن أن يتم تنفيذها باستخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر، وقد تنفذ بطريقة تكوين تشكيل معين وأداء تمرينات متنوعة، ويمكن أن يتم بالألعاب الصغيرة وتترك للمدرب الاختيار المناسب للإمكانات وقدرات اللاعبين والزمن المتيسر وظروف البيئة. (المرجع السابق، ص63)

ب. الإعداد البدني:

يتم الإعداد البدني لتنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة باستخدام أسلوب التدريب الدائري، وقد ثبت بالبحث فعالية أسلوب التدريب الدائري في تنمية وتطوير الحالة البدنية لدي الأفراد، حيث أن له مميزات عديدة نذكر منها ما يلي:-

1. يساعد علي تنمية الصفات البدنية الرئيسية والصفات البدنية المركبة.
2. تثبيت فعاليته في زيادة كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد.
3. يمكن تشكيل التمرينات المعتادة بطريقة تساعد علي تنمية وتطوير المهارات الحركية.

4. يمكن تشكيل التدريب الدائري وتنفيذه بأي طريقة من طرق التدريب المعروفة،
فتري، مستمر، تكراري.

5. يمكن التحكم في الحمل والتدرج فيه بأسلوب علمي سليم.

6. يناسب هذا النظام قدرات ومستوي كل لاعب طبقاً للمرحلة السنية والحالة المهارية.

7. يعتبر نظام التدريب الدائري أسلوب فريد حيث أنه يتضمن عامل التشويق والإثارة

مما يدخل البهجة والسرور.

8. يساعد في تنمية الصفات الإدارية.

ج. الإعداد المهاري الخططي والذهني والنفسي والتهئية:

إن تنفيذ الإعداد الذهني والنفسي يتم من خلال الإعداد البدني والمهاري والخططي ولا

يظهر في جداول تنظيم الأنشطة داخل البرنامج. (المرجع السابق، ص 80-83).

سادساً: الأدوات المستخدمة في البرنامج:

الإلمام بالأدوات والإمكانات المطلوبة لتنفيذ محتوى البرنامج يساعد علي تحقيق الهدف،

وتعتبر الأدوات والأجهزة من أهم العناصر الرئيسية لإنجاح أي برنامج في التربية الرياضية

توفير هذه الأدوات والأجهزة اللازمة لممارسة أي نشاط من المستوي الجيد وذلك للحصول علي

النتائج المرجوة من البرنامج، خاصة في برامج المعاقين.

وتبرز أهمية الأدوات في الآتي:-

1. تساعد علي رفع المستوي المهاري الأداء الحركي.

2. تعمل علي تفادي الفرد للإصابات.

3. تساعد المربي علي تعليم المهارة في أقصر وقت ممكن.
4. الأداة إحدى الوسائل المهمة في إكساب اللياقة البدنية العامة والخاصة.
5. وسيلة فعّالة وجيدة من وسائل التشويق. (المرجع السابق، ص85)

ولابد عند اختيار الأدوات من مراعاة الآتي:

1. دقة التصميم ومجال التشكل وسهولة الاستعمال.
2. أن نتمشي مع المواصفات القانونية للنشاط وتتناسب مع عدة مستويات في الأداء.
3. أن تكون مصنوعة من مادة ذات جودة عالية لتوفير عوامل الأمن والسلامة ويمكن استخدامها لأطول فترة ممكنة وبذلك يتوفر فيها عامل الاقتصاد والتوفير.

سابعاً: تقويم البرنامج:

التقويم هو العملية التي تستخدم المقاييس للحصول علي بيانات لكي تقوم عملية التقويم بتفسيرها وتحدد المستويات والحكم علي قيمة الشيء ومن هنا يمكن القول بأن التقويم هو العملية التي يتم بها إصدار حكم علي مدي وصول العملية التربوية إلي أهدافها ومدي تحقيقها لأغراضها وكشف نواحي النقص فيها.

وعملية التقويم للبرنامج كما وضحتها (عبد الحميد شرف، 2002م، ص 80-83)، تهدف إلي

ما يلي:-

1. معرفة مدي نمو الفرد الممارس نحو النضج في حدود استعداداته وإمكاناته.
2. الكشف عن حاجات الفرد الممارس وميوله وقدراته واستعداداته التي ينبغي أن تراعى في نوع النشاط.

3. تشخيص العقبات التي تعترض تقدم اللاعب والمدرب والمعلم والعمل علي تذليل هذه الصعوبات لتحسين سير البرنامج.
4. تشخيص نواحي القوة الضعف أو القصور في اللاعب أو البرنامج عن طريق الاختبارات.
5. الكشف عن الأفراد المتأخرين وأسباب هذا التأخير.
6. مساعدة المربي علي الوقوف علي مدي نجاحه في تعليم وتدريب أفراد الممارسين ومدي نجاح البرنامج في تحقيق أغراضه.
7. مساعدة البرنامج نفسه علي معرفة مدي ما حققه من أهداف.
8. الحصول علي المعلومات اللازمة أو لتقسيم اللاعبين إلي مجموعات متجانسة.
9. إن عملية التقويم ذاتها عملية دراسة وتدريب للاعبين والمدربين علي وزن أعمالهم أو تقدير أمورهم وإصدار أحكام صحيحة.

2-1-7 مبادئ تصميم البرنامج:

توجد مبادئ مهمة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج أثناء عملية التصميم ومن اهم المبادئ كما اشار اليها (عبد الحميد شرف ،2002،ص89) هي:-

1. الاعتماد علي المربين المتخصصين.
2. ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله.
3. التنوع.
4. أن يراعي نوعية وعدد المشتركين.
5. مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها.

6. يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميتها.

7. مراعاة الوقت المتيسر.

8. وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل.

2-1-8 الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج:

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق عليها أغلب العلماء وتتمشي في نفس الوقت مع وجهة نظر الكاتب (عبد الحميد شرف: 2002، ص60) وهي:

1. ضرورة إجراء عمليات فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج.

2. الاهتمام بعمليات الإحماء قبل البدء في أي تمرين.

3. مراعاة التدرج في حمل التدريب.

4. مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ.

5. تطبيق مبدأ الإستراتيجية في التدريب.

6. تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ.

المبحث الثاني

التدريب الرياضي

2-2-1 مفهوم التدريب الرياضي :

تتمثل استراتيجية التدريب الرياضي الحديث في تحقيق الوصول الي القدرة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل علي البقاء لأطول فترة ممكنة . ولكي تحقق استراتيجية التدريب الرياضي العلمي الصدق لابد من توافر أضلاع مربع التدريب الرياضي الذهبي وتتمثل في الآتي :

1/ وجود لاعب أو فريق يمتلك الموهبة والمواصفات التي تؤهله للتفوق في الرياضة التخصصية.

2/ توافر الامكانيات اللازمة لتنفيذ عمليات التدريب الرياضي العلمي الحديث.

3/ جهاز فني متكامل يمتلك التأهيل والغيرة المناسبين للمستوي التنافسي.

4/ الادارة الرياضية العلمية في المستويات المختلفة ذات العلاقة.

كي يتحقق هدف التدريب الرياضي العلمي الحديث في المجالات الأخرى غير المستويات الرياضية العليا مثل مجال الرياضة للجميع أو الرياضة المدرسية أو رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة أو الرياضة الترويحية ، فإن توافر كل من اللاعب والمدرب المؤهل ذي الخبرة والامكانيات المناسبة تكفي لتحقيق الهدف . (مفتي ابراهيم ، 2004 م ، ص 21-22).

2-2-2 تعريفات خاصة بالتدريب الرياضي:

1/ يعرف (محمد حسن علاوي 2004م ص 10) بأنه عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية ، وتهدف اساسا الي إعداد الفرد لتحقيق أعلي مستوي رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الانشطة الرياضية"

2/ وكذلك يعرفه (قاسم حسن ، 2004 م ، ص 14) بأنه " جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا وتعمل علي توليد الانسجام الحركي الخارجي وتغيير أجهزة واعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي الي زيادة قابليته للأداء البدني حيث يتميز العمل البدني بخفة التدريب مما ينعكس علي انسجام الاجهزة الوظيفية بصورة ايجابية

6- تعرفه كل من (فاطمة ،أخرون ، 2011 م ، ص 21) علي أنه " مجموعة تمارين ينفذها الفرد علي وفق خطط موضوعة بشكل علمي وتحدث تغيرات فسيولوجية في أجهزة الفرد الداخلية تؤدي الي تطور القدرات البدنية والمهارية والتي تعطي الفرد قدرة في تحقيق الهدف المطلوب.

- " هو عملية تربوية تعليمية تنفذ في شكل مجموعة تمارين وحركات تبني على أساس علمي ووفق قابليات الفرد المتدرب وفق اهداف بدنية ومهارية وخططية ونفسية من أجل الوصول الي الانجاز العالي في نوع الرياضة التخصصية.

- " هو اعداد الفرد بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وعلي وفق أسس ومبادئ علمية ولمدة زمنية من اجل رفع كفاءته وقدرته في الوصول الي المستويات العليا وتحقيق الارقام القياسية".

2-2-3 أهداف التدريب الرياضي

أشار كل من(مروان ، محمد ، 2004 م ص 19 ، نبيلة ، سلوي ، 2004 م ، ص 32) الي أهم اهداف التدريب :

1/ تنمية عناصر اللياقة البدنية: يهدف التدريب الرياضي الي تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق وغيرها بما يتناسب مع نوع الرياضة ومتطلباتها:

2/ تنمية النواحي المهارية والخطية: يهدف التدريب الي تعلم المهارات الحركية وتنمية القدرات الخطية الدفاعية والهجومية (فردية - جماعية) التي يستخدمها اللاعب أو الفريق في المنافسات والعمل علي إتقانها وتثبيتها وتنمية النواحي المهارية والخطية يمثلان وحدة كاملة في عملية التدريب.

3/ تنمية القدرات العقلية والمعرفية: يهدف التدريب الرياضي الي اكساب اللاعب مختلف المعارف والمعلومات الخاصة باللعبة التي يمارسها من حيث تاريخها - تطورها - قانونيتها وكذلك العوامل التي تؤثر في المستوي الرياضة وبذلك يستطيع اللاعب ان يسهم بصورة ايجابية في تنمية مستواه الرياضي.

4/ تنمية القدرات النفسية والادارية: يهدف التدريب الرياضي الي اعداد اللاعب من النواحي التروية والنفسية والادارية والتي تسهم في استمرار قدرته علي المثابرة وبذل الجهد وضبط النفس والتحلي بالخلق الرياضي (الفوز أو الهزيمة).

5/التعود علي القيادة والتبعية واحترام الاخرين: ينمي في الشخص عنصر القيادة والشجاعة في اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية مع مراعاة آراء الاخرين واحترام نظرتهم والاخذ بها إن كانت علي صواب.

6/ حب الوطن والولاء له والعمل علي الرفع من شأنه بين الدول: يخلق التدريب الرياضي عند الرياضيين حب وطنهم والولاء له من خلال العمل ليرفع رايته.

7- يكون الهدف الرئيسي للتدريب هو تحسين الاداء في الالعاب الرياضية التنافسية وقد تشكل هذه العناصر اهداف اخري مثل النمو والتطور الشخصي للاعب وتكون ذات قيم مصاحبة للهدف الرئيسي.

8/ يكون تحقيق اهداف الاداء مقيدا بالتزام اللاعب وانتظامه وخبرة ومعرفة المدرب ، والموارد المتوافرة والطبيعة التنافسية لتحقيق الانجاز في الرياضة ، ودرجة صعوبة وتعقد التغيرات التي تؤثر علي الاداء.

9/ يستخدم مصطلح العملية التدريبية كوحدة اساسية عند تبادل المعلومات عند التدريب الرياضي حتي خلال وسائل الاتصال المختلفة.

10/ تتغير عملية التدريب بتغير حجم ودرجة السيطرة علي المتغيرات التي تؤثر في الأداء كما أنها تتغير وفقا لقوة المشتركة واستمرايته وقرارها واستقرارها وفقا لدور الموارد في المنافسات، ودرجة المسؤولية التي تقع علي اللاعب ومساهمة الافراد في تنفيذ العملية ومتطلبات وقيود الهيئات والمؤسسات التي يعمل فيها المدرب.

11/ يكون دور المدرب بالاضافة الي الدور القيادي : التوجيهي هو ادارة عملية التدريب نحو تحسين الاداء القائم علي اساس طموح وقدرات اللاعب اما دوره الاكثر تحديدا فهو مساعدة اللاعب علي تحقيق الاداء المناسب وذلك في الوقت المناسب.

2-2- 4 خصائص التدريب الرياضي

ومن اهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي كما

أشار اليها كل من (مفتي إبراهيم وآخرون ، 2001 م ، ص 26):-

- التدريب الرياضي هو عملية تتسم بالصفة الفردية ، فإن مستوي الفرد الرياضي يتحدد من عدة مكونات تختلف من لاعب لآخر.

- تتميز عملية التدريب الرياضي الجديدة بالتخطيط والاستمرار المنظم طوال العام والي عدة سنوات دون انقطاع.

- يشمل التدريب الرياضي اعتمادا علي الأسس التروية من خلال بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.

- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الاهداف السامية للرياضة

- تخضع عمليات التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل اليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية

- ان شخصية وفلسفة وقيم المدرب تلعب دورا هاما في التأثير وفي شخصية وقيم اللاعب نحو تحقيق اهداف الرياضة.

- استمرار عمليات التدريب منذ بدء التخطيط معا مرورا بالانتقاء أو حتي الوصول لأعلي المستويات دون توقف حتي اعتزال اللاعب التدريب.

- لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي علي الملعب أو الساحة الرياضية فقط ، بل تتخطي الي القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والارشاد والتوجيه كما اتسعت دائرة الاجهزة والادوات والامكانات المستخدمة في قياس التخطيط والتطبيق والقيادة حتي عملياته لا تنتهي لاحدهما عن الاخر في التدريب الرياضي.

- ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن ان تستخدم في تحقيق نتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.

- اعتماد التدريب علي المعارف والمعلومات العلمية والتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية الانسانية كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلوم الحركة

وعلم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع وغير ذلك من المعارف والمعلومات التي ترتبط تطبيقاتها بمجال الرياضة.

- ان التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرار وليس للموسمية.
- يتميز التدريب بالأعمال التدريبية مرتفعة الشدة والحجم وهذا يختلف عن النشاط الرياضي الذي يهدف الي الترويج أو قضاء وقت الفراغ أو اكتساب اللياقة البدنية وغيرها من أهداف الممارسة الأخرى . (مفتي إبراهيم، ص26)

2-2-5 واجبات التدريب الرياضي:

اضاف (محمد حسن علاوي، 1994، ص42)، إن ضمان الوصول بالفرد إلي أعلى مستوي رياضي ممكن يلقي علي عملية التدريب الرياضي مسئولية تحقيق واجبات معينة، وتتلخص أهم الواجبات التي يجب علي عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي:

(أ) الواجبات التعليمية:

1. التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل، والعمل علي الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.
2. التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.
3. تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلي أعلى مستوي رياضي.
4. تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية في النشاط الرياضي التخصصي.

5. اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي

الخطية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي

وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية. (المرجع السابق، ص28)

الواجبات التربوية:

تتضمن الواجبات التربوية تطوير السمات الخلفية والإرادية وغيرها من الخصائص والملامح

الشخصية وتوظيف الدور الذي تقوم به رياضة المستويات العالية لخدمة المجتمع ، إضافة أوير

لسمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

1. تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة

الشجاعة والجرأة وسمة التصميم.

وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي

إلى أربعة عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين وهذه العمليات هي:

1. الإعداد البدني: يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة

العضلية والتحمل والسرعة.

2. الإعداد المهاري والخطي ويهدف إلى تعلم المهارات الحركية الرياضية والقدرات

الخطية التي يستخدمها الفرد في المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها.

والإعداد المهاري والخطي يكونان وحدة واحدة، إذ إن المهارات الحركية الرياضية

هي التي تشكل أساس الأداء الخطي.

3. الإعداد المعرفي (النظري): ويهدف إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف

والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة منها في عمليات

التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يسهم بصورة إيجابية في الارتقاء بالعملية التدريبية.

4. الإعداد التربوي النفسي: يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية.

كما أضاف (فاطمة وآخرون، 2011، ص 58) الوجبات التنموية والصحية الي الوجبات العلمية التربوية الواجبات:-

ج/ الواجبات التنموية:

1-التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوي اللاعب والفريق الي أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلي المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

د/ الواجبات الصحية :

1- للتدريب الرياضي اثر في اكساب الفرد المناعة ضد الامراض وتقويم التشوهات القطعية واكتساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.

2-2-6 مبادئ حمل التدريب الرياضي

يري كل من (عادل عبد البصير وآخرون 1999، ص 67)

بمساعدة البحث والدراسات العلمية وضعت قواعد اساسية موحدة للتدريب ويجب علي المدرب تطبيقها عند وضع خطة التدريبية من اجل الوصول باللاعب او الفريق الي النتائج المطلوبة. فالقواعد والمبادئ اسس التدريب عبارة عن قوانين ومطالب علمية اساسية تكونت من المعارف والخبرات والدراسات العلمية والتربوية الرياضية المختلفة.

تري الباحثة يجب علي كل مدرب ان يدرس هذه المبادئ الاساسية لحمل التدريب والاخذ بالتوصيات التالية لبعض المبادئ ذات الأهمية الكبيرة في التدريب .

2-2-7 أهم قواعد وأسس ومبادئ التدريب الرياضي:

1- مبدأ الاستعداد:

تري (نبيله وسلوي، 169، 2004) يعتمد مبدأ الاستعداد في التدريب علي فسيولوجية الاستعداد لدي أفراد اللاعبين ويأتي الاستعداد مع النضج ، وبناء علي ذلك فإن اللاعبين الناشئين لا يكون علي استعداد فسيولوجي للاستجابة للتمرين.

وفي سن ما قبل البلوغ يكون التدريب الهوائي أقل تأثيراً لدي اللاعبين وقد يرجع التحسن في الاداء الي زيادة القامة ، وتحسن المهارة والكفاءة ، كما يكون التدريب اللاهوائي لصغار اللاعبين غير فعال وذلك بسبب اعتماد القدرات اللاهوائية علي القوة والنضج ، أما التدريب علي القوة في سن ما قبل البلوغ فهو لحسن مكون القوة عن طريق التغيرات العصبية العضلية، إلا أنه يظهر قليلاً من التغيرات من العضلات عما يحدث في مرحلة ما بعد البلوغ

فإن المهارة العصبية العضلية تكون نتيجة القيام بالممارسة وليس بسبب العمر أو النضج ولذلك فإن التدريب لصغار اللاعبين ينبغي أن يركز علي النمو المهاري والاستمتاع

أما التدريب الاكثر جدية أن يوجـل حتي نمو مقدرة اللاعب الفسيولوجية علي الاستجابة ، ولذلك تكونت الاهداف التي يجب ان يؤكد عليها المدرب مع اللاعبين في الاعمار المتنوعة علي النحو التالي:

أ- في العمر حتي 6-10 سنوات يتم تنمية الميول والمتعة وتعلم المهارات الاساسية

ب- في العمر من 11-12 عام ، يكون التمرين مسفراً مع الاهتمام بالتقنية الصحية والاستعداد لزيادة التدريب.

ج- في العمر حتي 14-18 عام يركز المدرب علي زيادة التدريب مع مراعاة التخصصية في التدريب مثل الانتقال والعمل علي زيادة المسابقات.

د- في عمر البلوغ 18 عام فأكثر يهتم المدرب بالوصول الي اللاعب الي قمة الاداء .

" أضاف (محمد محمود ، 2014 م ، ص 96-97) الي مبدأ الاستعداد في المجال الرياضي بأنه الحالة أنه يكون علي الناشئ أو الرياضي من شيء القابلية للتعلم والتدريب ، فعدم توفر الاستعداد لدي الرياضي يعني حدوث احد الاحتمالين:

1- انخفاض مستوي الانجاز الرياضي

2- الفشل في تحقيق اهداف الانجاز الرياضي

يشير (اسامة كامل راتب،2001 ص 96) الي أن مبدأ الاستعداد حتي أن يتضمن كلا من النواحي البيولوجية والنواحي النفسية

1- الاستعداد البيولوجي: والذي يمكن تعريفه علي أنه عملية التطور والنمو الداخلي التي تحدث داخل الفرد نفسه منذ بداية الحياة باتحاد الخلية الذكرية بالخلية الانثوية ، ولا دخل للفرد في ذلك بالإضافة الي التغيرات العقلية اللازمة لاكتساب اي خبرات جانبية ولذا يعتبر النضج شرط اساسي لكل تعلم ، إضافة الي أهمية تحديد البناء الجسمي المناسب الذي يتطلبه نوع النشاط الممارس.

2- الاستعداد النفسي: فنحن نعلم أن لكل رياضة خصائص نفسية تتميز بها ، فهناك أنشطة تتطلب توفر قدر كبير من الشجاعة والجرأة للناشئ مثل الغطس والجمباز وهناك أنشطة أخرى تتطلب القدرة علي سرعة رد الفعل مثل العدو والسباحة ، اضافة الي ذلك يجب مراعاة قدرة الاداء الفردية ومستوي الاستعداد ، وواقعية الاداء نحو تنفيذ مكونات الاداء التكنيكية والتكتيكية ايضا.

2- مبدأ التدرج:

يجب ان يكون العمل التدريبي في تزايد متدرج ومستمر بزيادة متطلبات التدريب ، فإن العمل الثابت يفقد تأثيره التدريبي ولا يؤدي الي التطور المطلوب لمستوي المقدرة البدنية والنفسية للاعب اذ تتكيف الاجهزة العضوية للاعب مع مبدأ المجهود الثابت والذي يصبح لا يستدعي أي اثاره جديدة ومجهود جديد وبذلك يثبت مستوي مقدرة اللاعب وحالته التدريبية ولذلك فإن الاستمرار بزيادة متطلبات الحمل يعتبر من اهم اسس التدريب وخصائصه وهذا يظهر فقط عند المبتدئين ولكن كذلك علي المتقدمين والابطال فإن مبدأ التدرج تعمل علي التنسيق والربط المنظم بين عناصر الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي للشدة والحجم وهذا يتطلب من المدرب ان يتعمق في المعارف النظرية العلمية الي جانب الخبرات الميدانية من اجل وضع برامج تدريبية متكاملة ومتدرجة بالصعوبة في النواحي البدنية والفنية والخطية.

ومن ناحية الاعداد التقني بفضل ربط الفعاليات أو المهارات الجيدة مع الفعاليات والمهارات المسابقة مع التركيز علي النوعية وليس الكمية والابتعاد عن الخطط الحركية .

وعند بداية التدريب للناشئين أو المبتدئين يفضل أن تبدأ بزيادة في حجم الحمل والهبوط النسبي للشدة حتي يمكن للناشئين ان يصل الي مرحلة التكيف والتثبيت ويراعي ان تكون الزيادة في الحمل حسب مقدرة اللاعب وحالته التدريبية بصورة فردية .(مروان ، محمد ، 2004 ، ص38) لانجاز التكيف باستخدام مبدأ زيادة الحمل فإن التدريب يجب أن يتبع مبدأ التدرج وعندما يزداد حمل التدريب بسرعة كبيرة فإن الجسم لا يستطيع تكيف ، بل إحداث له هبوط في المستوي ، ويجب ملاحظة أداء التدرج في ضوء مصطلحات اللياقة يوميا ، واسبوعيا وشهريا ومسئوليات علي النحو التالي:

- التكرار بزيادة عدد الفترات التدريبية

- الشدة بزيادة الحمل

- الزمن: بزيادة الدوام (الاستمرارية)

ولكن التدرج لا يعني عمل زيادة مستمرة بدون إعطاء وقت كافي للراحة لاستعادة الشفاء فالجسم يحتاج الي فترات راحة لكي يأخذ قيمة التكيف مكانه

مبدأ التدرج المتقدم مع لاعب جري ولاحظ أن كل أربع أسبوع يعطي المدرب للاعب راحة نسبية في برنامج التدريب للتخفيف من الزيادة الخاصة في حمل التدريب وعندما يسمح مدرب متحمس يشجع اللاعبين علي التقدم بسرعة بالغة، فإن أفضل شيء يمكن توقعه هو وصلهم الي القمة بسرعة ، ويمكن المرض والاصابة سوف تكون هي الاكثر احتمالا ويرجع ذلك الي ان التمرين الزائد يمكن أن يوقف المناعة مما يؤدي الي المرض ومعظم الاسباب الشائعة للإصابات في رياضات التحمل ترجع الي الزيادة في حمل التدريب (في المسافة أو الشدة) بسرعة بالغة وافضل نصيحة تقدا عند استخدام مبدأ التدرج هو أن تجعل السرعة ببطء

فمبدأ التدرج يعني أن الاحمال التدريبية يجب أن ترتفع بشكل تدريجي مناسباً بحيث تطابق الاحمال التدريبية مقدرة اللاعب الحيوية لخطة التدريب ولكي يضمن المدرب تحقيق مبدأ التدرج فإنه يجب عليه اتباع بعض القواعد كما اشارات اليها كل من (نبيلة وسلوي، 2004، ص129):-

- الانتقال من السهل الي الصعب

- الانتقال من العام الي الخاص

- الانتقال من الاجزاء الي الكل

- الانتقال من الكم الي الكيف

- الانتقال من المعلوم الي المجهول

- الانتقال من البسيط الي المركب . (المرجع السابق، ص130)

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية افضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تثبيته مدة تتراوح ما بين 14-15 يوم حتي احدث التكيف وتثبيت التقدم في مستوى انجاز اللاعب الوظيفي، وبذلك تكون زيادة حمل التدريب علي شكل خطوات لذلك تحدث عمليتين متقلبتين عن بعض :-

أ- اكتسبا تكيف جديد

ب- تثبيت التكيف الحديث التعلم

وحسب رأي هتجر أن صائب العمليتين مختلفتين ولا يمكن ان تتقابلا حيث انهما يسيران جنباً الي جنب ، وقد اثبت ان عملية التثبيت تتأخر تبعية للزيادة السريعة في حمل التدريب وأن قدرة العضلات المكتسبة بواسطة التدريب ترجع الي حالتها البداية عقب الانتهاء من التدريب.

ويجب أن يكون تثبيت برنامج حمل التدريب تبعاً لمتطلبات عملية التدعيم، فإذا ما أحتفظ بعمل التدريب متساوياً لمدة طويلة من الزمن قبل زيادة مع اضافة مرحلة قصيرة من الراحة من وقت لآخر فإنه في المحتمل أن عملية التدعيم أو التثبيت أن تكون تأثيرها إيجابياً.

ونتيجة لزيادة حمل التدريب بسرعة وعدم ثبوت حالة التدريب بدفع كاف تظهر الظواهر الآتية:

- سرعة تزايد مستوى انجاز اللاعب

- عدم القدرة علي الاحتفاظ بمستوي الانجاز الوظيفي للاعب لمدة طويلة.

- هبوط مستوى الاداء بالرغم من زيادة حمل التدريب بقوة واحدة

- سرعة تعرض اللاعب للإصابات والمرض.

لذلك يجب علي المدرب أن يقوم بعمل المتطلبات الخاصة للاعب ولا يغيب عن ملاحظة لاعبيه

وتسجيل لكل ملاحظته قبل أن يحدث تغير قبل اعطاء التدريب المناسب لهم كل حسب امكانيته

الشخصية وعلي المدرب المقدرة الكافية في الهبوط بمستوي جديد حتي يحدث التقدم والتطور

لمستوي اللاعب الوظيفي ، ويمكن أن يزيد حمل التدريب بانتظام (مهند ، احمد ، 2005 م ، ص 37-38)

ويعتبر التدرج في الارتفاع بحمل التدريب احد المبادئ العامة لتقويم مستوي الصفات البدنية ، ويعني ذلك الارتفاع بالأحمال التدريبية من حيث المستوي ، الحجم ، من فترة تدريبية لأخري وفق للتوقيت المناسب بهدف الارتفاع مستوي اللاعبين ، حيث يعتبر التكيف للأحمال السابقة مؤشرا للتقدم بالحمل ، مما يعرض علي المدرب وضع اهداف نهائية للموسم التدريبي ، وعن طريق تحديد اهداف مرحلية وتحقيقها يمكن الوصول الي الاهداف النهائية ، لذا فأت التدرج يحمل التدريب هو في الحقيقة عبارة عن اهداف مرحلية يقوم المدرب بتحديدھا .

تستخلص مما سبق أنه اذا استمر برنامج في انتاج مستويات أعلي في الاداء فأن شدة التمرين لابد أن تزيد تدريجيا ، واذا طبق مبدأ التقدم التدريبي بدقة نشأ عنه قواعد تدريبية طويلة الاجل، ويتم تطبيق هذا المبدأ بزيادة تدريجية بشدة تدريب من خلال الحمل ، زيادة عدد الاحداث التدريبية اسبوعيا ، اضافة تدريبات أو تمرينات لكل وحدة ، تغير نوع التدريبات أو التمرينات أو زيادة درجة صعوبتها أو زيادة حافز التدريب ويجب أن يكون التقدم مبنيا علي حالة تدريب الرياضي ويتم بصورة نظامية ومتدرجة (علي فهمي ، عماد الدين ، 2008 م ، ص 98).

3- مبدأ الفروق الفردية:

يعتبر هذا المبدأ أحد اهم سمات طرق التدريب الحديثة ، ويتمثل عنصرا هاما لجميع اللاعبين، لذا يجب عدم إهماله كأحد وسائل تطوير مستوي الاداء ، حيث تمثل اساسيات التعلم وخصائص كل لعبة ، وقدرة اللاعبين نفسية الاركان الاساسية لمبدأ الفروق الفردية في التدريب الرياضي، حيث لا يمكن أن يصل جميع اللاعبين الي مستوي انجاز رياضي موحد، كما أن استخدام برنامج تدريبي موحد لا يحقق نفس مستوي الانجاز لكل الرياضيين ، وهناك فروق فردية تحدد الحد

الأقصى الذي يمكن أن يحققه لكل لاعب لذا لا بد أن يتمشى حمل التدريب مع امكانات اللاعب وخصائصه الفردية من حيث:

أ- العمر الزمني: لكل مرحلة من مراحل النمو فتميز بخصائص بدنية وحركية وإنفعالية وحركية وعقلية ، وكذا مراعاة عدم اكتمال عنصر التوافق العضلي العصبي في مرحلة الطفولة المبكرة .

ب- العمر التدريبي: - كلما زادت عدد سنوات تدريبية وانتظامها في زيادة متطلبات الحمل للوصول لمستوي أعلي .

من اليوم الاول بدأ التدريب ويراعي عند ذلك أن زيادة جرعات حمل التدريب تتوقف علي تقدم نسب التدريب فمثلا إذا تساوي لاعبان في مستوي الانجاز الرياضي واختلف في عمر التدريب فالقاعدة لا يمكن أن تتساوي جرعات حمل التدريب الخاصة باللاعب الاقدم بجرعات حمل التدريب باللاعب الاحدث في عمر التدريب.

وقد أثبتت التجارب التي تم إجراؤها علي اللاعبين المبتدئين والذين اشتركوا مع اللاعبين القدماء أنه كان لكل فئة حمل التدريب المناسب لهما مع ملاحظة زيادة جرعات حمل التدريب للفئات للتدريب من هنا تتضح أهمية تأثير عمر التدريب بالنسبة لاختيار جرعات حمل التدريب بالنسبة للاعبين المبتدئين. (مهند احمد، 2005م، ص 39)

ج- حالة اللاعب التدريبية: فكل لاعب يختلف عن اللاعب الاخر في حالته البدنية والمهارية الخطئية والنفسية رغم أنها قد تكون علي نفس المستوي المهاري وهنا يتطلب توجيه الحمل ليتناسب مع امكانات كل منهما.

د- حالة اللاعب الصحية: عند تحديد جرعات حمل التدريب أن حالة التدريب تؤثر غالبا في اتجاه حمل التدريب حيث لا يمكن اعطاء جرعات تدريب لا تتناسب مع إمكانيات وقدرات

اللاعب ولذا فمن الضروري مراعاة إعطاء جرعات حمل التدريب القديمة ، كما أن الرياضيين المصابين يحتاجون أيضا الي حمل تدريب فردي وخاصة بعد عودتهم من فترة الراحة الاجبارية عقد الاصابة وان اداء هؤلاء اللاعبين قمت لتدريب الفريق بشكل خطرا علي صحتهم كما أن الحالة الصحية وقدرة الاعضاء المهنية وعلي أجهزة الجسم تحدد جرعات حمل التدريب الفردي ولذلك يجب علي المدرب أن يتعاون مع الطبيب لتحديد العمل المناسب

هـ/ الحالة النفسية وحالة المزاج: أن الحالة النفسية وحالة المزاج اللاعب لها تأثيرها في تحديد جرعات حمل التدريب لما كان من القياس واضح علي كفاءة العمل وهذا يبدو واضحا لو تتبعنا الصفات التي يتميز بها كل نمط من الانماط الجسمية للفرد من حيث نجد أن جرعات محل التدريب في التدريب الخاص بالنمط العضلي وجرعات النمط النحيف تختلف عن سابقها، وهكذا نجد أن علي المدرب انه يلاحظ هذه الفروق في المزاج والحالة النفسية عند وضع جرعات محل التدريب ، (مهند وأحمد ، 2005 م، ص 40)

ز/ متطلبات خارج وهذه التدريب فد تؤثر علي اللاعب مثل نوع العمل " بدني -مكتبي - مذاكرة - امتحانات " بالإضافة الي مراعاة الاعباء العائلية والاجتماعية وغيرها حتي لا تؤدي الي الحمل الزائد.

ج/ اختراق الجنس: ويظهر هذا الاختلاف بين التثبيت والثبات يوضح بعد سن البلوغ ولذلك يجب أن تختلف طرق واساليب التدريب بشكل يتناسب مع النواحي التكوينية والوظيفية والنفسية لكل منهما (أميرة وماهر ، 2008 م ص 48)

4- مبدأ استمرارية التدريب:

لكي يؤدي التدريب الرياضي الي تقدم مستوي اللاعب يجب أن يكون مستمرا طول العام ويتضمن الاحمال المناسبة لكل مرحلة تدريبيه حتى يمكن تثبيت عملية التلاؤم والتكيف ويفضل

ذلك من خلال استخدام المناقشات والعلاقات الصحيحة بين الحمل التدريبي والراحة ولقد أثبتت التجارب والابحاث أنه كلما كان التدريب مستمرا ومتواصلا كلما كان الارتفاع اسرع في مستوي المقدره علي التدريب والعكس صحيح.

ما يجب مراعاة لاستمرارية التدريب كما تري (اميرة وماهر، ص48-50) :-

أ- تقدم المستوي بصورة كافية لتحقيق الهدف الموضوع.

ب- الوصول باللاعب الي أقصى مستوي في المنافسات.

ويجب أن يسري هذا الاستمرار علي كل مكونات التدريب وعناصره فاذا انقطع اللاعب عن تدريب عنصر القدرة مثلا فإنه قوته العضلية تتخفض وبالتالي يتأثر مستواه العام

- وحتى تحقق عملية الاستمرارية التدريب اهدافها يجب مراعاة الاتي:

أ- التواصل بين الوحدات التدريبية بحيث تؤدي الوحدة التدريبية الجديد قبل زوال آثار الوحدة التدريبية السابقة.

ب- التنمية لمقومات الحالة التدريبية وبناءها بثبات لتحقيق المستوي .

ج- ارتباط وقع مستوي مكونات الحالة التدريبية بمتطلبات وشروط وظروف المنافسات مما يؤدي الي ثبات أو ثبات المستوي الرياضي.

ت- مراعاة ان عملية التدريب عملية تخصصية لعلاقة ستؤدي للاعب واحد سمات منتجة واستمرارية رفع مستواه .

خ- التخطيط بعمليات راحة إيجابية انتقالية لاستعادة الشفاء.

و- التشكيل الصحيح لحمل التدريب في فترات العام.

د- التطبيق المناسب لقاعدة الحمل والراحة.

ز- القرار المنظم لما اكتسبه من مهارات في صورة مهارات.

- ط- عدم تعلم مهارات جديدة إلا بعد إتقان وتثبيت المهارات السابقة.
- ظ- التدرج في زيادة الحمل وملاحظة استجابة اللاعب.
- ع- الاختبارات والتقييم الدوري علي فترات منتظمة.
- غ- التنوع والتغير في استخدام طرق / التدريب المختلفة .
- ق- وجود الدوافع لدي اللاعب للممارسة الرياضية .
- يتطلب تحسين مقدرة الاداء الرياضي في ضوء مفهوم الاستمرارية كما اشار اليها (محمد محمود، 2014، ص111) مراعاة ما يلي:
- القدرة علي الاداء لدي اللاعبين غير المدربين تبلغ حوالي 70% حتي اقصي قدرة احتياطية لديهم ، لذا يجب تبدأ بتأثيرات التدريب عند مستوي الحمل الذي يبلغ حتي 30-40% من اقصي قدرة لديهم بعد ذلك يجب أن تبديت هناك لا تتناسب فيه زيادة مستوي القدرة علي الاداء والشدة واحجام التدريب المستخدمة .
- تظهر اهمية استخدام الشدة العالية لتحسين مستوي قدرة أداء لاعبي المستويات العليا.
- في بعض الرياضات يصاحب عدم رفع تأثيرات التدريب المستخدمة مع لاعبي المستويات العليا زيادة مستوي الفرد علي الاداء ويتم ذلك عند الاحتفاظ بنفس شروط التدريب التي أعتاد عليها اللاعب لفترة معينة.
- عدم ارتفاع مستوي القدرة علي الاداء يمكن إرجاعه في بعض الاحيان الي :-
- استمرار تنفيذ الاحمال التدريبية التي تسير علي وتيرة واحدة لفترات أطول من اللازم .
- التوقف او الانقطاع حتي التدريب أو عند أعطاء فترات راحة كبيرة .
- انخفاض جرعات التدريب التي يتعرض لها اللاعب خاصة في الاوقات التي يكون فيها اللاعب علي مستوي تدريبي عالي . (محمد محمود، 2014، ص112)

5- مبدأ التكيف:

إن الحمل الذي يعطي للاعب بسبب إثارة لأعضاء ولأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية وتغير فيها ، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلي تميز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب ، ومن ثم يبدأ تكيفه علي هذا الحمل .

إن عملية التكيف هي نتاج للتبادل الصحيح بين الحمل والراحة ، وينظر إليها كوحدة ، فعند إعطاء حمل أثناء وحدة التدريب اليومية فإن هذا الحمل مع تكراره يؤثر في أعضاء وأجهزة الجسم ويصل بها إلي مرحلة التعب المؤثر ، وهذه هي اللحظة التي يبدأ فيها الجسم في عملية التكيف والتي تكتمل أثناء فترة الراحة (الاستشفاء) ، ويعقب هذه الفترة فترة تسمى " بفترة التعويض الزائد " أو زيادة استعادة الاستشفاء وفيها يرتفع أداء اللاعب . وتعتبر فترة التعويض الزائد هي الوقت المثالي المناسب لإمداد الجسم بإثارة جديدة للارتفاع بمستوي مقدرة اللاعب ، والسبب في ذلك أن أجهزة الجسم الحيوية لا تقوم - في هذه الفترة - بتعويض الطاقة السابق بذلها فقط ، بل تكون في حالة تستطيع معها زيادة بذل طاقة احتياطية أخرى بالإضافة إلي الطاقة السابق تعويضها. (المرجع السابق، ص113)

ويشير كوبريت Copyright 2002م لتطبيق الزيادات النظامية في برنامج التكيف بطريقة فعالة من الأهمية التعرف علي آثار التدريب وتفهم لماذا وكيف تطبق الزيادات في الأحمال التدريبية. و آثار التدريب تنقسم إلي ثلاث درجات :

- مباشرة Immediate ، و هي تعني آثار مباشرة تلي التدريب منها التعب وبدء عملية الراحة ، وتقدير الآثار المباشرة للتدريب أمر حاسم في اختيار الشدة والحجم و فترات الراحة والطرق المستخدمة بطريقة صحيحة ، فمثلا آثار التمرينات اللاهوائية مع تراكم حامض اللاكتيك سوف

يكتف إذا سبقته تمرينات سرعة ولكن إذا تبعه عمل هوائي طويل المدي فإن الآثار سوف تتخفف.

- مؤجل Delayed ، وهي آثار علي عملية الاستعادة والاسترداد وفرط التعويض الزائد من طاقة العمل بعد جرعة تدريب واحدة ، الآثار المؤجلة يعبر عنها بمركب البروتين واستعاده مخزونات الوقود والزيادة في أنشطة الهرمونات والإنزيمات . ويرتبط بالاستعادة وآثارها اللاحقة القدرة علي الأداء ، والاستعادة الكاملة لوظائف الجسم من نواتج المخلفات بفعل التدريب إن لم تكن متبوعة بحمل تالي يتم عبر الاستشفاء والاستعادة الكاملة للوظائف المضغوطة .

تحسن فرط التعويض فوق المستوي السابق للحمل سيتم حدوثه ، مع ذلك فإن هذه الحالة ليست دائمة وبعد زمن قصير تختفي الفوائد .

- تراكمي Cumulative : هي آثار تدريب ناتجة عن آثار تدريب مباشرة و مؤجلة مضافة لجرعات تدريب فردية ، ولبلوغ أثر تراكمي فإن زيادات تدريجية في حمل التدريب لابد أن تنفذ في وجود آثار مؤجلة من الجرعة السابقة . وفي حالة وجود فترات راحة كبيرة جدا بين التدريبات فإن أثر جرعة التدريب السابقة يكون مفقودا ، وهذا يؤدي إلي ثبات مستوي الأداء دون تقدم المستوي . ولذا يجب أن تبدأ جرعة التدريب التالية خلال مرحلة الاستعادة من تدريب سابق وقبل أن تحدث استعادة كاملة وقبل الوصول إلي إفراط التعويض . والانتظار لحين الاستقرار الكامل للآثار المؤجل مفيد فقط في حالة دورة الذروة إلا أنه غير مرغوب في عملية تدريب تدريجية . وبعد إنجاز العديد من جرعات التدريب التي تبدأ في وجود آثار من الجرعات السابقة يمكن استخدام فترات راحة لإتاحة الفرصة للجسم أن يعيد بناؤه وتحسين كفاءة عمله .

ومما سبق يتضح أنه لتحسين الأداء يجب أن تتم عمليات التدريب بشكل تتزايد اليها الاحمال بطريقة منتظمة وتدرجية تخلق دورياً حالة من الحمل الزائد ، والحمل الزائد هو شرط أساسي لتقدم المستوي والوصول إلي أفضل المستويات الرياضية العليا.

6- مبدأ التدرج في زيادة حمل التدريب:-

اتفق كل من (علي فهمي وعماد الدين وآخرون ، 2008 ، ص 100) علي أن الزيادة في حمل التدريب تكون كالآتي من خلال المبدأ:-

لما كانت الاجهزة الحيوية للاعب تتكيف مع الحمل نتيجة لتكراره ، بحيث يصبح الحمل بعد فترة معينة في مستوي مقدرة اللاعب ، وبالتالي لا يؤدي الي حدوث تاثيرات ينتج عنها تطور حالة اللاعب لذا يجب علي المدرب زيادة حمل التدريب بصفة مستمرة ، لان عدم زيادة الحمل والارتفاع به ينتج عنه عدم تأثر اللاعب بالحمل ومعني ذلك ثبات مستوي اجاء اللاعب وفي أحيان اخري هبوطه بالاضافة الي عدم قدرة اللاعب علي الاحتفاظ بمستواه لفترة طويلة ويمكن للمدرب الارتفاع بحمل التدريب من خلال مكونات الحمل ، ويجب علي المدرب عند زيادة حمل التدريب أن يضع في اعتباره انه لكي يستعيد اللاعب من هذا الحمل يجب أن يصل هذا الحمل باللاعب الي حالة التيقن المؤثر وليس الي حالة الاجهاد.

هناك ثلاث طرق للتحكم في التدرج علي الاحمال:

شدة الحمل ، حجم الحمل فترات الراحة البدنية :

أ- شدة الحمل: حيث يستطيع المدرب التغيير في شدة الحمل ودرجته سواء كان بهدف الزيادة أو

النقصان يتم ذلك عن طريق شدة الحمل المستخدمة من خلال الغرض لعدة متغيرات من :-

- سرعة الاداء بالزيادة أو النقصان.

- الثقل المستخدم في تدريبات القدرة.

- درجة التوقيت.
- طبيعة الادوات والاجهزة المستخدمة.
- درجة الصعوبة المستخدمة في الأداء.
- متغيرات أدوات التدريب " المسافة - الارتفاع - الوزن. (المرجع السابق، ص1001)
- ب- حجم الحمل: وهي تمثل اهمية كبيرة للعملية التدريبية حيث يمكن من خلال التحكم في حجم الحمل وتقنية الوصول الي الهدف الموضوع ويمكن لنا التغير في حج-م الحمل المستخدم صعودا وهبوطا عند التعرض للتغيرات الاتيه:-
- فترة دوام المثير بزيادته أو انقاصه.
- عدد مرات التكرار في الاداء الواحد.
- عدد مرات التكرار في المجموعات بالوحدة التدريبية الواحدة .
- ج- فترات الراحة البدنية - حيث تشكل فترات الراحة البدنية بين كل من الاداء الفردي والمهاري والمجموعات والوحدات التدريبية وكذلك فترات الراحة الاسبوعية اساسا هاما في العملية التدريبية حيث يقنن الحمل المستخدم ويتحكم في درجتين ليتناسب مع الهدف حيث أن ناتج التدريبي .
- وتعبير فترات الراحة البدنية متساوية في اهميتها مع شدة الحمل وحمية حيث يمكن التحكم في درجة الحمل من خلال فترات الراحة عن طريق:-
- التمييز في نوع ومواصفات الراحة المستخدمة " ايجابية - سلبية".
- اطالة أو تخفيض زمن الراحة الاسبوعية. (المرجع السابق، ص 1003)
- الزيادة السريعة غير المناسبة للحمل المبالغ فيه تؤدي الي عدد من النتائج الضارة نذكر منها:-
- سرعة تذبذب مستوي الفرد الرياضي .

- عدم تمكن الفرد الرياضي حتي الاحتفاظ بمستواه لفترة طويلة.
 - هبوط مستوي اللاعبين بالرغم من زيادة درجة الحمل.
 - قد يتعرض اللاعب للإصابة أو المرض.
 - الزيادة التدريجية لا تراعي خلال تطبيق التمرينات في وحدة التدريب فقط ولكن أيضا شئ
- عما فيما يلي:-

- التدرج خلال الانتقال من الجزء الي الكل.
 - التدرج خلال الانتقال من الكم الي الكيف.
 - التدرج خلال الانتقال من العام الي الخاص.
- ولقد أظهرت مختلف الدراسات أهمية زيادة الحمل والذي يتناسب مع مقدرة الفرد تدريجية وبشكل منظم دون الدخول في ظاهرة الحمل الزائد أو الاجهاد دون التوقف الاجباري للاعب من خلال بذل الجهد ، كما أن الزيادة المتدربة لحمل التدريب هو الحل الامثل للفرد الرياضي لإحراز الانجاز مستويات رياضية عالية، وهذا يؤدي الي زيادة تهيئة أجهزة الجسم وأجزاء استقبال الحمل المعطي ، ويجب أن يتضمن الاحماء تدريبات المرونة والمطاطية مع التدرج في زيادة شدة الحمل.

أما التهدئة فتكون في نهاية جرعة التدريب: وتهدف الي محاولة العودة باللاعب الي الحالة الطبيعية أو ما يقرب منها وذلك بعد الاحمال التدريبية التي تلقاها ويجب علي المدرب أن يراعي عند اعطاء تدريبات التهدئة أن ينخفض مقدار الحمل الواقع علي اللاعب بصورة تدريجية وتتضمن تدريبات التهدئة علي ترتيبات المشي والمطاطية بالإضافة الي تمرينات تنظيم النفس بهدف عودته للحالة الطبيعية (عماد الدين ، 2005، م ، ص 167)

9- مبدأ التموج:-

إن استخدام مبدأ التموج عند تخطيط حمل التدريب، يؤدي الي تحقيق افضل النتائج بالنسبة للاعب/اللاعبين، ويقصد بالتموج الارتفاع والانخفاض للأحمال التدريبية، وعدم السير علي وتيرة واحدة أو مستوي واحد وبناء علي ذلك لا يمكن تحديد أنواع تموجات حمل التدريب كما يلي:-
أ/ التموجات القصيرة: ويقصد بها انخفاض حمل التدريب خلال الدورة الصغيرة أو الدورة الاسبوعية، حيث تستخدم خلال أيام الاسبوع وحدات ذات احمال عالية ، وايام أخري وحدات ذات احمال متوسطة ، يتخلل ذلك ايام يستخدم فيها وحدات ذات أحمال بسيطة ولا تكون الاحمال التدريبية علي مستوي واحد خلال ايام الاسبوع.

ب/ التموجات المتوسطة: وتعني استخدام دورات تدريبية صغري (اسابيع) مختلفة في شدتها وحجمها عند تشكيل الدورة التدريبية المتوسطة التي تتكون من عدة اسابيع (3-6 اسابيع) ، فيكون هناك بعض الاسابيع تتميز بانخفاض حمل التدريب لإتاحة الفرصة للاستشفاء من التأثيرات السلبية لتراكم التعيين الناتج عن استخدام احمال تدريبية عالية.

ج/ التموجات الطويلة: وتستخدم علي مدي عدة وحدات متوسطة خلال فترة تدريب أو مراحل تدريبية ويحقق مبدأ التموجات في حمل التدريب اتاحة فرص جيدة لعمليات الاستشفاء والتخلص من التعب بصفة مستمرة بالإضافة الي تمشي التموجات ما بين الارتفاع والانخفاض في درجات حمل مع الايقاعات الحيوية والطبيعية للاعب/ اللاعبين ، ويتحكم في طبيعة تشكيل موجات محل التدريب عدة عوامل يذكرها أبو العلا ، علي النحو التالي:-

1- يزداد طول الموجه كلما كان عدد جرعات التدريب أقل وشرط الحمل منخفضة في هذه الحالة يمكن أن يتميز الحمل بثبات المستوي خلال الدورات الصغرى والمتوسطة ، وتضطر الموجات الطويلة فقط.

يتدرج حمل التدريب خلال 12 اسبوعا وفقا للقاعدة التالية:-

- يرتفع حمل التدريب تدريجيا اسبوعيا ثم ينخفض الاسبوع الثالث علي مدار فترات 12 أسبوع.

- يتم تحديد حمل التدريب في الاسبوع الاول وفقا لحالة اللاعب / اللاعبين.

- الاسبوع الثاني يزيد 30% عن الاسبوع الأول.

- يتكرر التدرج بحمل التدريب في باقي الاسبوع بنفس الطريقة التي يتم بها التدرج خلال أول

ثلاثة أسابيع ، الا أن الاسبوع الاول في هذه الحالة يكون مساويا للاسبوع الثاني.

2- يقل طول الموجه كلما ازداد عدد جرعات التدريب وارتفعت شدة الحمل تشمل الموجات

القصيرة والموجات المتوسطة.

3- يمكن اطالة الموجه خلال مراحل التدريب التي يتطلب الامر فيما زيادة حجم الحمل فنتشيت

مستوي الشدة (علي البيك وحسن عماد الدين ومحمد ، 2008 م ، ص 101- 103)

المبحث الثالث

التمرينات الحركية

2-3-1 نشأة التمرينات الحركية

يؤدي الجسم البشري مهامه ووظائفه في ظل امكانيات وقدرات محددة تحكمها بيئة ميكانيكية، اشبه مما يكون بألة متباينة التركيب، مختلفة الخصائص فيتبين تركيب جسم الانسان من حيث العظام والأجهزة الفسيولوجية المختلفة والتي تتحكم وتتعاون فيما بينها في امداد الجسم بالطاقة اللازمة للأنشطة الحياتية المختلفة.

ولقد لازمت الحركات البدنية الانسان منذ أقدم العصور ولم يستخدمها جذاً بل كان لكل حركاته غرض وهدف، فكان عليه لكي يعيش أن يحصل علي غذائه وكسائه سعياً وراء سبل العيش وإذا ما نجح في هذا فعليه بالتالي أن يؤمن حياته بمواجهة الأخطار التي تحيط به وسط تلك البيئة العدائية التي وجد فيها الحياة بمقدماتها جميعاً قد فرضت عليه بذل الجهد القياسي والشاق إذا نظرنا من خلال النقوش والرسومات المحفورة علي مقابر قدماء المصريين لوجدنا عديداً من الحركات والتمرينات البدنية عباره عن ثبات وتسلق وجري ومشى وحمل وتعلق وتحريك لليدين والاصابع ولف الراس، للملاحظة والمشاهدة، وكانت جميعاً حركات طبيعية غير مقصودة وليست لها أوصاف محددة ولكنها تعبر في الوقت نفسه بل وتشير الي مقومات الحركات الأساسية في مادة التدريبات الحركية بعد اقتباسها وتهذيبها وتطويرها فيما بعد حتي تسايد مختلف القدرات وتناسب مع المدينة الحديثة. (حمدي احمد السيد واحمد محمد عبد العزيز، 2012م، ص9)

2-3-2 تطوير التمرينات الحركية: -

فقد برزوا العرب في فنون الفروسية والدعاية وعملوا علي اعداد الشباب بدنياً ليصبحوا مقاتلين اشداء وقد حسنت التعاليم الاسلامية علي تنشئة الشباب تنشئة قوية فقد جاء في القران

الكريم قوله تعالى (وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ) صدق الله العظيم .

كما أوصي الفاروق عمر بن الخطاب رضي الله عنه الاهتمام بالرياضة لقوله (علموا اولادكم السباحة الرماية وركوب الخيل).

فتقدمت أساليب الحياة وتعقدت وتطورت المدنية وانتشرت الحضارة وتسقلت الي حياة الأفراد كما ارتقت وسائل المعيشة والرفاهية فدخل الإنسان عصرًا غير العصر وأصبح يصنع ويطور الآلات والاجهزة الميكانيكية لخدمته وأصبح يعتمد عليها لتغطي حاجاته وتوفر عليه وبالتالي ما كان يبذله من جهد ويستنفذ من طاقة وبذلك قلت حركته وضعفت قوته واضمحت قدرته.

2-3-3 تقسيم التمرينات الحركية طبقاً لنظام التربية البدنية في الاتحاد السوفيتي:

تقسم التمرينات الحركية الي فروع متعددة تتضمن: -

1- التمرينات الاساسية:

وهي تمرينات لجميع المراحل السنية المختلفة تشمل علي تمرينات بسيطة علي الاجهزة وتهدف الي تنمية اللياقة البدنية العامة.

2- تمرينات ذات الطابع التنافسي: -

- الجمباز (تمرينات الاجهزة).
- الاكروبات .
- تمرينات بدنية للمستويات العالية (تمرينات البطولات والمنافسات).

❖ التمرينات البدنية لمختلف الأنشطة الرياضية بهدف الاعداد البدني (الخاص والعام).

(المرجع السابق، ص19).

2-3-4 أهمية التمرينات الحركية :

تمثل التمرينات البدنية المظهر الأساسي للأنشطة الحركية بشكل عام والأنشطة الرياضية بشكل خاص، فهي ضرورية لمختلف ألوان الرياضة علي اختلاف اشكالها الفنية، وقد ظهرت أهمية الحركة للإنسان في العصر الحديث (عصر التكنولوجيا) المتقدم كجزء أساسي لتعويض النقص الدائم والمتزايد في الحركة الانسانية الناتجة عن هذا التقدم العلمي، فجاءت أهميتها إضافة إلي الجانب البنائي كجانب تعويضي لمعالجة حالات القصور والضعف الناتج عن طبيعة العمل والمهنة التي يمارسها الفرد، فجسم الانسان ينمو ويقوي بواسطة التمرينات البدنية الحركية المختارة التي تؤثر علي المفاصل والمجموعات العضلية المشتركة في الحركة، حيث يزداد سريان الدم الي العضلات والأربطة وبالتالي تتحقق تغذية العضلات ويزداد سمك الألياف العضلية وبالتالي حجم العضلات وقوتها .

تقسيم التمرينات البدنية الحركية :

أ. تقسيم من حيث التأثير الفسيولوجي .

ب. تقسيم من حيث الغرض والهدف .

ج. التقسيم من حيث الأداة والاسلوب . (المرجع السابق، ص29)

التمرينات الحركية من حيث الغرض والهدف :

1/ تمرينات أساسية عامة :

هي ركيزة اساسية في التربية البدنية وأنشطتها المتعددة وتؤدي هذه التمرينات بشكل متكرر مع إجراء التعديل عليها حيث كمية تكرارها والفترة الزمنية التي تستعد فيها بالإضافة إلى العمل على زيادة صعوبتها وإجراء التعديلات المناسبة عليها بما يتناسب مع قدرات ومستوي الفرد المتطور وتهدف التمرينات الأساسية إلى تحقيق غرضين :

أ/ غرض بنائي :

تتخصر أغراض وأهداف التمرينات الحركية الأساسية البنائية في اكساب وتنمية العناصر الحركية والبدنية لدى الفرد، كذلك تسعى مجموعة هذا النوع من التمرينات إلى اكساب الفرد القوام الجيد المتزن والمحافظة عليه .

وتظهر اهميتها في أنها تشكل الأساس في إعداد الشخصية الرياضية الممارسة لنوع معين من أنواع الأنشطة الحركية، إذ بدونها يصعب البدء في ممارسة النشاط الرياضي من أجل الوصول إلى المستويات العالية .

وتتخصر تمرينات الغرض البنائي في تمرينات القوة - المرونة (الإطالة) - تمرينات القدرة العضلية - تمرينات التحمل العضلي والجلد الدوري التنفسي .

ب/ أغراض حركي تعليمي :

ينحصر غرض التمرينات الحركية التعليمية في تنمية مهارات الفرد الحركية الأساسي (المشي - الجري - الحجل - الوثب) والتي تعتبر حركات أساسية وضرورية لأغلب الأنشطة الرياضية كما أنها الأساسي في المهارات الضرورية للتعلم الحركي . (حمدي احمد السيد، مرجع سابق،

ص37)

2/ التمرينات الغرضية :

يقصد بها التمرينات التي تكون وسيلة أساسية لتحقيق هدف مقصود كما هو الحال عند أداء تمرينات تخدم وتساعد في تعلم مهارة من مهارات الجمباز أو البالية فهي تشكل العامل الأساسي المساعد في تعليم المهارات الحركية لكثير من الأنشطة الرياضية هذا من جهة ومن جهة أخرى يمكن استخدامها كجانب تعويض لمعالجة القصور أو الضعف الناتج من جراء الاستمرار في ممارسة نشاط رياضي كما هو الحال عند اعطاء تمرينات تعويضية للزرع الأخرى في حالة الطعن في رياضة المبارزة أو عند اعطاء تمرينات لإطالة عضلات الرقبة الأمامية نتيجة العمل المكتبي المستمر .

3/ تمرينات المستوي :

الغرض الأساسي منها هو اتفائها وادائها من قبل مجموعة من الأفراد في تشكيلات مختلفة بطرق فنية لإظهار جمال الحركة التي يشمل عليها هذا النوع من العروض الرياضية وغالباً ما يتم استخدام الأدوات في هذا النوع من التمرينات .

المبحث الرابع

إنقاص الوزن

2-4-1 الغذاء الرياضي : Fundamentals of Nutrition

الغذاء الرياضي :

الطعام الذي يتناوله الإنسان هو الوسيلة التي بواسطتها يكون قادراً علي النمو والمحافظة علي صحته وهذا الطعام يدخل الي الجهاز الهضمي عن طريق الفم، وهناك أطعمة أخرى تدخل الجسم عن طرق أخرى غير القناة الهضمية مثل محلول الجلوكوز عن طريق الحقن بالأوردة، كما ان الاوكسجين المستخلص من الجو بواسطة الرئتين لا يعتبر طعاماً .

وتعتبر الأدوية عن طريق الفم أو بالحقن اضافات طعام، ومن بينها الفيتامينات والاملاح المعدنية، إلا ان الحقيقة المؤكدة هي أن نمو وتكوين الأنسجة تأتي من الخارج عن طريق الطعام، كما أن الطعام ضروري جداً للمحافظة علي الجسم ووقايته من الأمراض .

ويجب أن نعلم أن الحياة تستمر إذا ما حافظنا علي حالة التوازن بين الإنسان والبيئة المحيطة به، وللمحافظة علي هذه الحالة تطلب الامر إمداداً مستمراً من الطاقة، والطرق المختلفة التي تحمل الجسم قادراً علي النمو والمحافظة علي حياته .

2-4-2 مفاهيم غذائية خاطئة :

مجال التدريب الرياضي :

ليس هناك دليل علمي علي أنه يمكن تحسين الأداء بوجه عام لو كان هناك نقص غذائي لدي الرياضي من البداية ويمكن تلافيه والقيمة الغذائية الأساسية السليمة هي منع الآثار السيئة لسوء التغذية . (فاطمة عبد صالح، عبيد وائل حاتم ، ص 45)

والخرافات الغذائية شائعة بين الرياضيين فلا يمكن لطعام أو فيتامين أو هرمون أو أي إضافات غذائية أن تحل محل التغذية السليمة والعمل المقنن، وقد يوحى الآباء والمدرّبون أحياناً بأخطاء غذائية اعتقاداً منهم بأنها تنفع بينما في الواقع يكون أغلبها ضار .

والوجبات المبتكرة حديثاً والتي تحظى بالشعبية الكبيرة مثل خليط الفواكه والذي يعتمد علي الفواكه المجففة والعسل وزيت الزيتون وكذلك الوجبات عالية الايض والوجبات التي تسمى بوجبات الغذاء العضوي لا تستطيع في معظم الأوقات أن تفي احتياجات الرياضي من العناصر الغذائية المطلوبة، كما يوجد دليل علمي يؤيد أياً منها والإعتماد عليها غير مأمون العواقب، والأفراد الذين يعتمدون علي الوجبات النباتية فقط يعانون من نقص فيتامين ب 12 والذي يؤدي إلي الإصابة بالأنيميا الخبثة كما يعاني الرياضيون الذين يعتمدون علي الوجبات عالية الأيض إلي تعرضهم بمرض الاسقربوط .

2-4-3 الجرعة اليومية المطلوبة من كل عنصر غذائي التي تلبي حاجة الجسم:

الجدول أدناه يبين الجرعات المطلوبة من كل عنصر غذائي يومياً 24 ساعة (مرجع سابق، ص 24) كما يمكن معرفة الجرعات الغذائية لعناصر الغذاء للبالغين والأطفال من الجدول الآتي :

جدول رقم (1.2) يوضح الجرعات الغذائية لعناصر الغذاء للبالغين والأطفال

العنصر الغذائي المطلوب	الجرعة اليومية للبالغين	الجرعة اليومية للأطفال
الماء	2-3 لتر وهذه تعادل 8-21 كاس تزداد عند زيادة افراز العرق	يعتمد علي عمر الطفل ويمكن استشارة طبيب الأطفال لمعرفة ذلك فمثلاً 2-3 سنوات يحتاج إلي 115-135 ملم/1 كجم وكلما قل العمر زاد حجم الماء المطلوب والعكس
البروتينات (الأحماض الأمينية)	1-1,5 جرام /1 كجم	1-3 سنوات : 2-3 جرام/1 كجم كلما تقل كلما زاد العمر 4-10 سنوات 1,8-2 جرام/ 1 كجم
الكربوهيدرات والنشويات	6-11 حصة غذائية حسب السرعات المطلوبة	50-130 سعر/1 كجم تتخفض كلما زاد عمر الطفل
الدهون (الأحماض الدهنية)	50-90 جرام حسب السرعات المطلوبة	حسب العمر واجمالي السرعات اليومية
السكريات والحلويات	6-18 ملعقة شاي حسب السرعات المطلوبة	حسب السرعات اليومية المطلوبة
المعادن - الكالسيوم	1500 ملجرام	600-1200 ملجم حسب العمر
المغنيسيوم	750-1000 ملجرام	200-400 ملجم حسب العمر
الصوديوم	2-1,5 جرام يزداد عند زيادة افراز العرق	1-2 جرام حسب العمر
البوتاسيوم	2 جرام يقلل في حالة اضطراب وظائف الكلي	1-2 جرام حسب العمر
الكلور	2 جرام	2-3 جرام حسب العمر
الفسفور الحديد	1500 ملجرام	1,5- 2 جرام حسب العمر

النحاس	20-15 ملجرام	5-15 ملجرام حسب العمر
الخاصين (الزنك)	50 ملجرام	3-10 ملجرام حسب العمر
اليود	255 ميكروجرام	50-150 ملجرام حسب العمر
الكروم	150 ميكروجرام	0,2-25 ميكروجرام حسب العمر
المنجنيز	10 ملجرام	0,5-5 ملجرام حسب العمر
السليسيوم	150-50 ميكروجرام	10-50 ميكروجرام حسب العمر
المولبيديوم	250-70 ميكروجرام	15-75 ميكروجرام حسب العمر
الكوبالت	0,1 ميكروجرام	لا يحتاجون
الفلورينك فلوريد	4-2 ملجرام	من 1-12 عام 0,5-2,5 ملجرام تزداد حسب العمر
الفيتامينان : فيتامين (أ)	10,000 وحدة دولية	1500-5000 وحدة حسب العمر
بيتاكاروتين	15000 وحدة دولية	-
فيتامين (د)	400 وحدة دولية	400 وحدة دولية
فيتامين (هـ او أي)	600 وحدة دولية	-
فيتامين (ك أو كي)	100 ميكروجرام	-
فيتامين (ج أو سي)	3000 مليجرام	50-100 ملجرام حسب العمر
فيتامين (ب 1)	50 ملجرام	1-2 ملجرام حسب العمر
الثيامين	-	-

6.4.2 مفهوم القياس

إجراء يتم في مجالات العلوم المختلفة علي أساس وجود الشيء المراد قياسه، وهو قائم علي عمليات تتأسس علي ما ذكر عالم النفس الشهير ثورنديك من انه إذا وجد شيء ما في الطبيعة فإنه يوجد بمقدار، فإذا كان هذا الشيء موجود بمقدار فإنه يمكن قياسه. (الإحصاء اللابارو مندي، (محمد نصر الدين رضوان، 1989م، ص15)

4.4.2 أهمية القياس الانثروبومتري :

الانثروبومتري هو فرع من الانثولوجيا يبحث في قياس الجسم البشري. والقياسات الانثروبومترية ذات أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد، في التعرف علي الوزن والطول في المرحلة السنوية المختلفة يعتبر أحد المؤشرات التي تعبر علي حالة النمو والنقصان عند الفرد. فالمقاييس الانثروبومترية تعد أحد الوسائل الهامة في تقويم نمو الافراد. وفي هذا الخصوص يقول رايبستون وجاستمانن وروبينز (ربما تكون المعايير الوحدة التي في متناول يد المدرس الآن للحكم علي الحالة الصحية والنمو الجسماني للطفل هي تكرار قياس طول الطفل ووزنه) كما يقول دريسكول (ان طول الطفل وعلاقته بوزنه وعمره تعتبر من الدلالات التي تعين علي تقدير مستوي النمو الجسمي. (محمد صبحي حسانين، 2000م، ص20).

5.4.2 تطور القياس الانثروبومترية :

يرجع الاهتمام بالقياسات الجسمية الي عصور متناهية في القدم ففي الهند القديمة كانوا يقسمون الجسم الي ثمانية واربعون (48) جزء بطريقة سميت وفي مصر القديمة قسم الجسم الي تسعة عشر (19) جزء متساوياً حيث كان معيار قياسها الاصبع الأوسط.

إذا كانت الاجسام النموذجية في ذلك الوقت هي الاجسام الطويلة والضحمة. (المرجع السابق،

ص21)

6.4.2 شروط القياس الانثربومتري الناجح :

لإجراء قياسات دقيقة يجب ان يكون القائمون بأمر القياس ملمون المام تام بطرقه ونواحيه

الفنية مثل :

1. المعرفة التامة بالنقاط التشريحية التي تحدد أماكن القياس .
2. الالمام التام بالأوضاع التي يتخذها المختبر اثناء القياس .
3. الالمام التام بطرق استخدام الأجهزة المستعملة في القياس. (القياس والتقويم، د. محمد

صبحي حسنين، ط4، دار الفكر العربي)

المبحث الخامس

الدراسات السابقة

2-5-1 الدراسات السابقة:

1/ دراسة رحاب محمد بخيت، ماجستير (2017م) بعنوان : اثر برنامج تدريبي مقترح

باستخدام التمرينات الحركية بالموسيقي (زومبا) لإنقاص الوزن .

المنهج : استخدمت الدراسة المنهج التجريبي .

العينة : اشتملت العينة علي 23 سيدة .

اهم النتائج :

1. برنامج التمرينات الحركية بالموسيقي (زومبا) أسهمت ايجاباً في انقاص الوزن .
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والبعدي في قياسات الوزن لصالح القياس البعدي.

أهم التوصيات :

1. استخدام البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الحركية بالموسيقي (زومبا) في المراكز الرياضية لما له من آثار إيجابية في انقاص الوزن وتحسين القياسات الجسمية المختلفة.
2. اجراء دراسات مشابهة لمزيد من المتغيرات التي صاحبت الدراسة .
3. استخدام برنامج حمية غذائية مصاحب كبرنامج لإنقاص الوزن .

2/ دراسة كاظم شعلان كريم، دكتوراه (2016م) ، بعنوان : اثر برنامج تدريبي مقترح لإنقاص

الوزن وعلاج تصلب الشرايين باستخدام العلاج الطبيعي والمائي .

منهج البحث : المنهج التجريبي .

عينة البحث : تكونت عينة البحث من المصابين بالبدانة وتصلب الشرايين وبلغ عددهم 25 فرد

تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

أهم النتائج :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الوزن (مؤشر كتلة

الجسم - محيط الخصر - محيط الاردا ف - محيط الساعد).

هدف البحث : التعرف علي أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المائية والعلاج

الطبيعي في انقاص الوزن .

3/ دراسة سلمي محمد ادم شرف الدين ، ماجستير (2012م) اثر برنامج تدريبي مقترح

لإنقاص الوزن للسيدات بصالة الرياض العسكرية بولاية الخرطوم.

منهج البحث : المنهج التجريبي .

عينة البحث : المتدربات بصالة إدارة الرياضة العسكرية.

اهم النتائج :

توجد فوق ذات دلالة إحصائية في القياسات الجسمية في منطقة اسفل البطن لصالح القياس

البعدي لدي عينة الدراسة - الفترة الزمنية للبرنامج غير كافية لذلك لم يحقق الهدف المطلوب

بصورة كاملة .

هدف البحث : هو انقاص الوزن لجميع أجزاء الجسم والتي اختارتها الباحثة (الصدر - الجذع - اعلي البطن - اسفل البطن - السواعد - الارداق).

4/ دراسة كسري احمد وفتحي الحبالي (2009م) بعنوان : تأثير برنامج غذائي رياضي في عدد من المتغيرات الوظيفية والكيمو حيوية والمكونات الجسمية واللياقة البدنية .

اهداف البحث : الكشف عن اثر البرنامج في عدد من المتغيرات الوظيفية والكيميائية والمكونات الجسمية ، الكشف عن اثر البرنامج الغذائي الرياضي في عدد من المتغيرات الوظيفية والكيميائية والمكونات الجسمية للمجموعات الغذائية .

منهج البحث : المنهج التجريبي .

عينة البحث : 30 فرد

اهم النتائج :

أدي البرنامج الغذائي والغذائي الرياضي الي خفض نسبة الدهون دهن الجسم بسبب اخلاص ميزان الطاقة الناتج من التحديد الغذائي . أدي البرنامج الغذائي الي تحسين مظهر الدهن من خلال الانخفاض الحسابي في كوليسترول الدم في حين كان تحسن مظهر الدهن معنوياً في المجموعة الغذائية الرياضية من خلال الانخفاض المعنوي في كولسترول أدي البرنامج الغذائي الرياضي الي تحسين معنوي في اللياقة البدنية الخاصة بالبحث .

5/ دراسة شذّي حازم كوكب 2005م بعنوان : دراسة لبرنامجين معينين تدريبيين هوائيين للفتري ومستمر مصاحبين لبرنامج غذائي في بعض مكونات الجسم ودهون الجسم للطلّابات بأعمار 15-18 عام .

اهداف الدراسة : الكشف عن مدي تأثير البرنامجين الرياضيين بطريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب المستمر المصاحب لبرنامج غذائي في بعض مكونات الجسم وفي دون الدم.

منهج البحث : المنهج التجريبي .

عينة البحث : اشتملت عينة البحث علي 40 طالبة.

اهم النتائج :

اهم نتائج البحث كانت : احدث برنامج التدريب المستمر انخفاض معنوي في (الوزن الكلي ، النسبة المئوية للدهون، وزن دهون الجسم وارتفاع معنوي في متغيري كثافة الجسم ، الوزن الخالي من الدهون).

6/ دراسة امل مهيب محمد النجار(2003م) بعنوان : تأثير التمرينات الهوائية مع تناول (ال كارنتين Carnitine) علي نسب دهون الجسم والكفاءة البدنية للسيدات من 40 - 50 عام .

اهداف البحث :

التعرف علي تأثير التمرينات الهوائية مع تناول ال كارنتين علي نسب الجسم - الكفاءة البدنية.

منهج البحث : المنهج التجريبي .

عينة البحث : سيدات تم تقسيمهم الي مجموعة تجريبية وهي التي تتناول ال كارنتين وممارسة التمرينات الهوائية ومجموعة ضابطة تمارس التمرينات الهوائية فقط.

اهم النتائج :

يؤثر نقص ال كارنتين مع ممارسة التمرينات الهوائية ايجابياً في نقص الوزن ووزن الدهن، والنسب المئوية للدهن مع زيادة وزن الجسم بدون دهون للسيدات في (40-50 عام)، يؤثر تناول ال كارنتين مع ممارسة التمرينات الهوائية، ايجابياً في تحسين مستوي الكفاءة البدنية للسيدات من (40-50 عام).

7/ دراسة محمد علي أبو السريع (2003م) بعنوان : تأثير برنامج مقترح للتدريب المائي علي تركيز الليتين ومستويات الدهون بالدم كمؤشر لضبط الوزن.

اهداف الدراسة : التعرف علي تأثير برنامج مقترح للتدريب المائي علي تركيز الليتين ومستويات الدهون بالدم كمؤشر لانقاص الوزن.

منهج البحث : المنهج التجريبي .

عينة البحث : عينة من المبتدئين والممارسين للسباحة.

اهم النتائج : البرنامج التدريبي المائي يؤدي الي تحسين مستويات الدهون بالدم وانخفاض وزن الجسم وكتل الدهون بالجسم .

8/ دراسة عبد الله بن احمد الغامدي (2001م) بعنوان : صروف الطاقة اثناء المشي في حمل الاثقال لدي الأطفال

اهداف الدراسة : معرفة مدى تأثير حمل اطفال حول الجزع علي مصروف الطاقة وكفاءة المشي لدي البدناء.

عينة البحث : 30 طفل .

اهم النتائج : غير الأطفال البدناء في الطول وحتى كتلة الجسم وفي سمك كميات الجلد ونسبة الشحوم بالجسم وفي بقية المؤشرات الجسمية وهذه الفروق معنوية، اصبح الأطفال البدناء اكثر اقتصادية في استهلاك الاكسجين من غير البدناء .

9/ دراسة هويدا الصادق عطا الله ، ماجستير (2001م) بعنوان : اثر مقترح لانقاص الوزن للسيدات من سن 35-45 عام .

عينة البحث : السيدات المشاركات في المركز الرياضي بنادي بري من الفئة العمرية (35-45) عام .

اهم النتائج :

- قد أسهمت التمرينات الهوائية المقترحة ايجابياً في انقاص الوزن وانقاص الدهون في الجسم من خلال نتائج القياسات القبلية والبعدية وكذلك قياسات القبليّة والبعدية وكذلك قياسات الوزن لصالح القياس البعدي .

10/ دراسة مني احمد عبد الحليم 1991م عنوانها : (تأثير برنامج تمرينات باستخدام الاثقال والحبال علي بعض القياسات الانثروبومترية وعناصر اللياقة البدنية للسيدات من سن 35-45) عام في الوزن والمحيط والصدر والبطن والساق والارداق واعلي الفخذ استخدم عينة

بالطريقة العشوائية من السيدات المشاركات في المركز الرياضي، اتبعت الدراسة المنهج التجريبي .

خلصت الدراسة علي تطبيق برنامج التمرينات المقترح الذي يؤدي الي انخفاض نسبة الدهون في مناطق متعددة من الجسم - والوزن - تطبيق البرنامج المقترح يؤدي الي نقص في محيطات الجسم. وأوصت الباحثة بإعداد برامج رياضية مقننة علي السيدات في المراحل السنية المختلفة لما لها من تأثير إيجابي في تنمية اللياقة البدنية وتحسين القياسات الانثروبومترية لأجسامهن وخاصة قياسات الوزن ونسبة الدهون. (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، يوليو 1994م، العدد 20).

2-5-2 التعليق علي الدراسات السابقة :

ان معظم الدراسات التزمت الفترة الزمنية من (2017م -1991م) . نوع المجتمع سيدات من عمر (30-40) عام.

فترة تطبيق البرنامج +4 وحدات بواقع 3 تمارين ، واعتمدت معظم الدراسات علي المنهج الوصفي.

- اشتركت كل الدراسات السابقة في المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين ضابطة وتجريبية.
- تراوحت فترة البرنامج في كل الدراسات ما بين (3-12) أسبوع بواقع (2-9) وحدة أسبوعية .

- اعتمدت معظم الدراسات الوصفية الاستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات.

2-5-3 الاستفادة من الدراسات السابقة :

استفادت الدراسة من الدراسات السابقة في كيفية وضع البرامج التدريبية وايضاً التعرف علي اهم الاختبارات وكيفية تطبيقها والطرق والأساليب لقياس الاختبارات .
كما استفادت من المعلومات والمعارف ومنهجية البحث وكيفية اتباع الإجراءات السلمية مثل اختيار العينة ، اختيار الأدوات واختيار الأسلوب الاحصائي المناسب، هذا بالإضافة الي كيفية تفسير النتائج وصياغة التوصيات والمقترحات .

- كل الدراسات السابقة استفادت من المعلومات والمعارف ومنهجية البحوث وأسلوب اتباع الإجراءات الصحيحة كاختبار الأدوات والأجهزة واختيار العينة واختيار الأسلوب الاحصائي المناسب وايضاً استفادت كل الدراسات السابقة من صياغة التوصيات والمقترحات وكيفية تفسير النتائج .

- كما تناولت الدراسات السابقة تأثير البرامج التدريبية لإنقاص الوزن ونسبة الدهون في الجسم.

- وتناول البعض منها اثر البرامج التدريبية والغذائية علي نسبة الدهون في الجسم وحقت نتائج الدراسات السابقة النجاح في عملية انقاص الوزن وهدفت الي وضع برامج تدريبية لانقاص الوزن .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

1.3 تمهيد :

البحث التجريبي ومفهومه : يعتبر المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بسبب أو الأثر.

كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية بالإضافة الي اسهامه في تقديم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة.

المنهج أو الطريقة التجريبية أو السبب النتيجة أو تصميم الاختبار القبلي والبعدي باستخدام مجموعة أو الطريقة المعملية وبغض النظر عن اختلاف المسميات فإن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها هذا المنهج هو محاولة الباحثة التحكم في المواقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد انها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف.

2.3 تعريف المنهج التجريبي :

المنهج التجريبي في مجال علم الرياضة هو الملاحظة الموضوعية في ظاهرة معينة في مجال علم الرياضة يحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن المتغير (عاملاً أو أكثر) متنوع بينما تثبت المتغيرات أو العوامل الأخرى ويتضمن هذا التعريف جزأين أساسيين يتعلق الجزء الأول بمفاهيم الملاحظة والموضوعية والظاهرة أما الجزء الثاني من التعريف فيرتبط بشرح مفهوم قانون المتغير الواحد الذي يعين تثبيت الباحث بكل الظروف التجريبية المحيطة بالموقف

المراد دراسته باستثناء المتغير الذي اهتمت الباحثة بدراسته ويريد معرفة تأثير علي ذلك الموقف المعين . (محمد حسن علاوي وآخرون، 1999م، ص 69)

2.3 منهج البحث :

استخدمت الدراسة المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعية الدراسة .

4.3 مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث تتكون من سيدات من عمر (30-40) عام بصالة الدروع باللاماب بحر ابيض.

5.3 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سيدات (30-40) عام بصالة الدروع باللاماب بحر ابيض وقد اشتملت العينة علي (25) متدربة، حيث قامت الدراسة باختيار (10) من السيدات المشتركات في الصالة لتطبيق الاختبارات علي سبيل التجربة الاستطلاعية لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لإنقااص الوزن.

6.3 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الخميس 11 ابريل 2019م علي عينة قوامها 10 افراد وأجريت الدراسة المختارة من قبل الحكام علي نفس العينة وتم استبعاد درجات المشاركات في التجربة الاستطلاعية عند العمليات الإحصائية .

الهدف من التجربة (الاستطلاعية) :

1. تجاوز كل العقبات التي تواجه البرنامج .

2. التعرف علي المشكلات التي تعوق البرنامج وحلها .
3. تحديد حمل التدريب المناسب للمشاركين وفترات الراحة البينية.
4. تحديد التمارين المستخدمة في البرنامج حسب قدرة المشاركين .
5. التحقق من الصدق والثبات .
6. اختيار المكان المناسب والوحدات التدريبية والتمارين المناسبة .

7.3 كيفية اجراء التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بجمع عشرة من السيدات بصالة الدروع باللاماب بحر ابيض وأجرت عليهن بعض اختبارات اللياقة وتمارين المرونة والرشاقة للتأكد من مقدرة العينة علي الأداء وقوة التحمل وتم استبعاد درجات السيدات المشاركات في التجربة الاستطلاعية .

8.3 كيفية تصميم البرنامج :

صممت الدارسة (البرنامج التدريبي) بهدف انقاص الوزن للسيدات وفقاً لخطوات متسلسلة اتبعتها الدارسة بهدف تحقيق المستوي المطلوب للبرنامج .

بعد اطلاع الدارسة علي عدد من المراجع في مجال اعداد البرامج والتربية البدنية الرياضية والتعرف علي كيفية تصميم البرامج وبعد ان رجعت الي البحوث والدراسات السابقة كونت الدارسة فكرة عن تصميم البرامج وقامت بوضع تصور لتصميم البرنامج علي أن تطبق الوحدات التدريبية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع (الأحد - الثلاثاء - الخميس) ويستغرق زمن الوحدة الأولى 60 دقيقة والوحدة الثانية 80 دقيقة والوحدة الثالثة 100 دقيقة والوحدة الرابعة 120 دقيقة وبعدها قامت الدارسة بعرض هذا التصور علي عدد من الخبراء والمختصين وأساتذة كلية

التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان وذلك لأخذ آرائهم في الأسس الخاصة بالبرنامج ومناسبة البرنامج لتحقيق هدفه ومدى ملائمته لفئة السيدات.

حيث قاموا الخبراء والمختصين في المجال ببعض التعديلات وعليه قامت الدارسة بإجراء التعديل والتصحيح علي البرنامج حسب رأي الخبراء والمختصين.

9.3 أسس وضع البرنامج :

سوف تقوم الدارسة بإجراء تجربة استطلاعية لأفراد العينة لمعرفة مدى ملائمة البرنامج وتراعي الآتي :

- 1) ضرورة وجود فترة تهيئة عامة لأفراد العينة قبل بداية البرنامج لفترة 15 دقيقة .
- 2) استمرار البرنامج لساعة كاملة موزعة لفترات .
- 3) يتضمن البرنامج فترة راحة 5 دقائق تعقبها تمارينات هوائية لمدة 15 دقيقة بشدة متوسطة.
- 4) مراعاة التدرج في التمارين .
- 5) مراعاة مقدرة السيدات علي أداء التمارين .
- 6) عمل قياسات قبلية لضبط العينة حسب الفروق الفردية .
- 7) عمل نموذج للتمارين بمصاحبة الموسيقى.
- 8) القياسات المستمرة بعد كل نهاية حمية غذائية .

10.3 القياس قبل تطبيق البرنامج :

قامت الدراسة بإجراء القياسات الجسمية قبل تطبيق البرنامج في يوم الأحد الموافق 2019/4/14م علي عينة المشتركات البالغ عددهم خمسة عشر متدربة وبعد اجراء التجربة الاستطلاعية.

11.3 تطبيق البرنامج :

بعد ان تأكدت الدراسة من المعاملات العلمية للبرنامج المقترح دونت كل القياسات القبلية قامت بتطبيق البرنامج الأسبوعي وفق موجهات الخطة اليومية التي اشتملت علي الآتي :

1. كانت بدافع ثلاث أيام في الأسبوع .
2. اشتركت كل الوحدات في الاحماء العام والخاص والتمرينات والتهدئة.
3. احتوي الجزء الرئيسي في كل وحدة علي تنفيذ تمرينات حركية لانقاص الوزن .
4. لم تتجاوز لشدة 60% من مقدرة المشتركة وقد تم الالتزام بمبدأ نموذج اكمل من حيث الشدة.
5. اشتملت أدوات القياس علي متر للقياس ، استمارة تسجيل ، ساعة إيقاف ، جميز .
6. استعانت الدراسة بمعاونين لتقسيم المحطات نسبة لعامل الزمن حتي تأخذ كل مشتركة فرصة في التدريب.
7. كانت التغذية المرتدة حسب المواقف عند نهاية كل وحدة وقد شملت التعليق علي ما تم تنفيذه بصدق إصلاحها وقد شملت التغذية الراجعة جميع أجزاء الوحدة التدريبية اليومية.

جدول يوضح (2.2) نتيجة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم الاختبارات أو التمرينات الحركية

البرنامج في صورته بعد التعديل	البرنامج في صورته قبل التعديل من قبل المحكمين
تم تعديل كتابة وتنسيق التمرينات	وضع البرنامج جدول .
تم تعديل توزيع الوحدات التدريبية.	وضعت التمرينات وقسم الزمن .
تم تعديل حمل التدريب (الشدة - التكرار).	وضعت فترة البرنامج أربعة أسابيع علي 3 وحدات لكل أسبوع.
	وضع جدول خاص بتمرينات التجربة الاستطلاعية

قامت الدارسة بزيارة صالة الدروع باللاماب بحر ابيض وطلبت الاذن من إدارة الصالة لإجراء ترتيبات وتنفيذ برنامج الدراسة في يوم الثلاثاء الموافق 9 ابريل 2019م وتم الترحيب بالفكرة وبدأت الدراسة برنامجها بالتجربة الاستطلاعية.

وجاء البرنامج في صورته النهائية كالآتي :

جدول (3.2) يوضح البرنامج في صورته النهائية

محتوي البرنامج التدريبي المقترح				
الراحة	التكرار	الشدة	الزمن الكلي	الوحدات التدريبية
3×2 ق	3×3	%60	3 × 1	الوحدة الأولى
3×4 ق	3×4	%65	3×1:30	الوحدة الثانية
3×4 ق	3×5	%70	3×1:40	الوحدة الثالثة
3×4 ق	3×6	%80	3×2	الوحدة الرابعة

12.3 تصميم البرنامج :

عن طريق المسح المرجعي وآراء الخبراء قامت الدارسة بتصميم البرنامج واهم الخطوات التي تمت مراعاتها في تصميم البرنامج التدريبي عرض البرنامج علي مجموعة من الخبراء لمعرفة آرائهم وملاحظاتهم علي البرامج ، وبعد الاطلاع علي ملاحظات الخبراء حول اهم التمرينات الاختبارات الحركية لانقاص الوزن، تم اجراء التعديلات المناسبة للبرنامج.

جدول رقم (4.3) يوضح تعديل البرنامج التدريبي المقترح بناء علي رأي الخبراء

المتغير	قبل التعديل	بعد التعديل
الشدة	50%	80%
الاحماء	مشي سريع - اطالات - مرجحات	مشي سريع - اطالات - مرجحات
عد الدورات	ستة دورات	أربعة دورات

13.3 اهداف البرنامج التدريبي المقترح :

- مراعاة الفروق الفردية لأفراد مجموعة البحث .
- ان تكون فترة الراحة بين الاختبارات كافية .
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة بين المجموعة.
- مراعاة طريقة التدريب المناسبة والتي تؤدي الي تحقيق الأهداف المحددة.

الصدق :

يعتبر الصدق من اهم شروط الاختبار الجيد، فالاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله، فمثلاً إذا كنا بصدد قياس اللياقة البدنية فإن صدق الاختبار المستخدم لتحقيق الغرض الذي وضع من اجله. (محمد صبحي، 2001م، ص15)

تم تطبيق الاختبارات بطريقة إعادة الاختبار فهي تقوم بتطبيق الاختبار علي مجموعة من الافراد ثم يعاد التطبيق مرة أخرى علي نفس المجموعة، ثم يحسب معامل الارتباط بين التطبيقين لنحصل علي معامل ثبات الاختبار (محمد نصر الدين رضوان، 2006م، ص 106) يتعين صدق الاختبار قدرته علي التنبؤ لكي يكون مؤشراً للتوقعات المستقبلية خاصة في حالة اختبار العينة او المجتمع لممارسة النشاط دون تطبيق الاختبارات. تعرف (إيلي السيد، 2005م، ص 112) الصدق بأنه " مدي صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من اجله".

ويجب ان يكون القياس صادقاً فيما وضع من اجله بالنسبة لجانيين :

1. قياس السمة المراد قياسها بدقة.

2. قياس العينة او المجتمع المراد دراسته.

الثبات :

الثبات يعد العامل الثاني بعد الصدق في الأهمية وخاصة في عملية بناء وتقنين الاختبارات، يعين ان يكون الاختبار علي درجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق والموضوعية في وضع لقياسه.

الثبات يقيس الاتساق بمعني ان درجات الفرد لا تتغير بتكرار اجراء الاختبار عليه او ان موقف الفرد الشيء لا يتغير في مجموعة.

كما يعين الثبات الاستقرار يعني انه إذا تكررت عملية قياس الفرد الواحد بنفس الاختبار فإن درجاته علي الاختبار في المرات المتكررة للقياس تظهر شيئاً من الاستقرار.

كما يعين الموضوعية وهذا يعني الفرد يحصل علي نفس الدرجة علي الاختبار لو اختلف المحكمون. (محمد صبحي، 2001م، ص 146)

تعرفه (ليلي، 2005م، ص 142) بانه " مدي اتساق الاختبار او مدي الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس".

يعرفه (محمد صبحي، 2001م، ص 146) بانه " درجة ثبات ما يقيسه الاختبار". أو انه " هو مدي اتساق الاختبار في قياس ما يقيسه".

القياس البعدي :

وتم تنفيذ البرنامج بتاريخ 2019/4/14م حتي تاريخ 2019/5/14م .

14.3 المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي (m) .mean
- الانحراف المعياري (SD) standard Derivation.
- اختبار t- test.
- التكرارات والنسب المئوية.
- نسبة النقصان : وهي حساب نسبة النقصان بين القيمة الأولية والقيمة الثانية .

$$\text{نسبة النقصان} = \frac{x_2 - x_1}{x_1} \times 100$$

- الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) .

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.4 عرض وتحليل نتائج الفرض الأول والذي ينص علي :

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس وزن الجسم للسيدات

ولصالح القياس البعدي)

الجدول رقم (5.4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق

للقياسين القبلي والبعدي لمتغير الوزن لأفراد عينة الدراسة $N = 15$

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	نسبة النقصان %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الوزن	كيلوجرام	90.55	24.97	83.08	25.04	7.47	8.71	0.000	8.25

دال عند مستوي دلالة $0.05 \geq$

يوضح الجدول (5.4) أعلاه نتائج القياس القبلي والبعدي لمتغير الوزن لعينة الدراسة، حيث

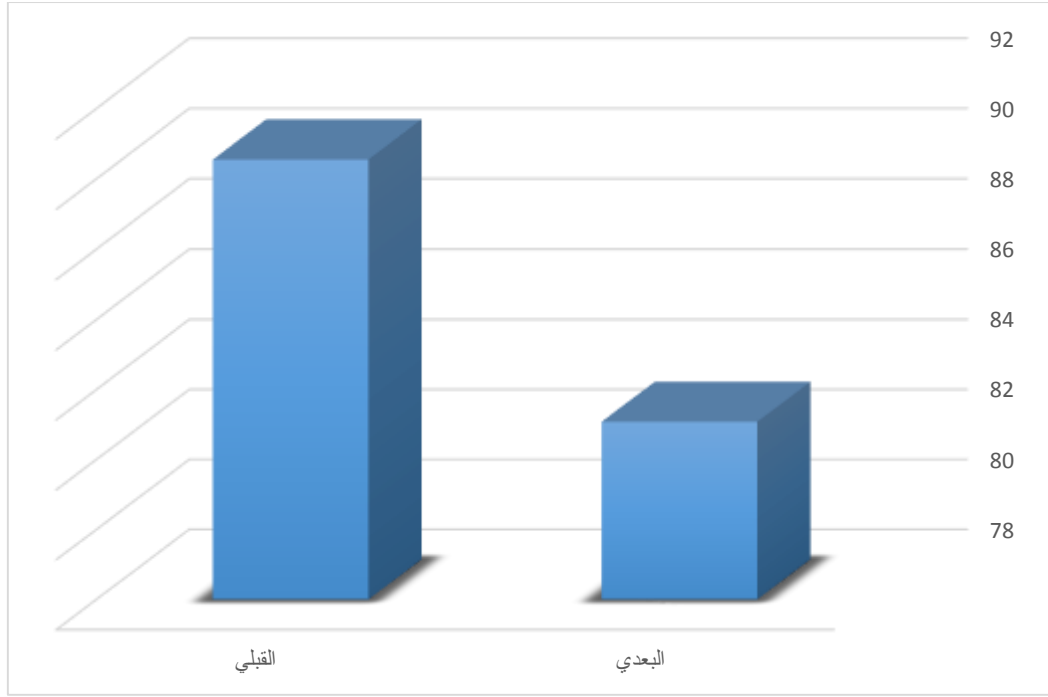
بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة القياس القبلي (90.55) والقياس البعدي (83.08)

بنسبة نقصان او خسارة في الوزن قدرها (8.25%) كما أن قيمة (ت) تساوي (8.61) وهي

دالة عند مستوي دلالة (0.000) ولما كانت قيم مستوي الدلالة أصغر من 0.05 مما يدل علي

وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير الوزن لصالح متوسط القياس

البعدي والشكل (1.4) يوضح متوسط متغير الوزن للقياس القبلي والبعدي .



الشكل (1.4) يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير الوزن

2.4 عرض وتحليل نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي :

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس محيط الصدر للسيدات ولصالح القياس البعدي)

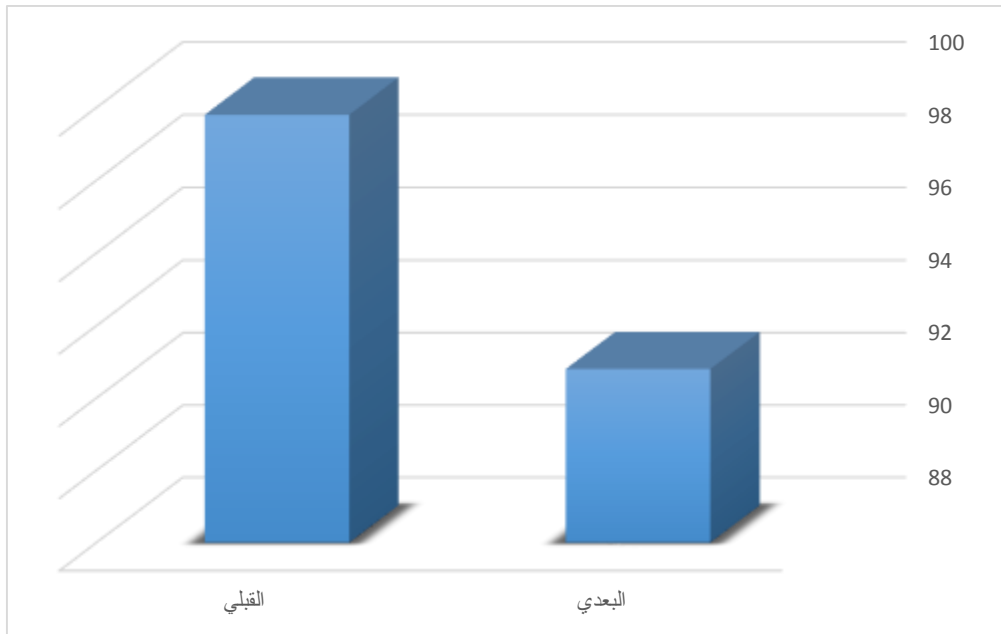
الجدول رقم (6.4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق

للقياسين القبلي والبعدي لمحيط الصدر لأفرد عينة الدراسة $N = 15$

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	نسبة النقصان %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
محيط الصدر	سم	99.80	12.20	92.81	11.01	6.99	10.60	0.000	7.00

دال عند مستوي دلالة $0.05 \geq$

يوضح الجدول (6.4) أعلاه نتائج القياس القبلي والبعدي لمحيط الصدر لعينة الدراسة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة القياس القبلي (99.80) والقياس البعدي (92.81) بنسبة نقصان او خسارة لمحيط الصدر قدرها (7.00%) كما أن قيمة (ت) تساوي (10.60) وهي دالة عند مستوي دلالة (0.000) ولما كانت قيم مستوي الدلالة أصغر من 0.05 مما يدل علي وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمحيط الصدر لصالح متوسط القياس البعدي والشكل (2.4) يوضح متوسط لمحيط الصدر للقياس القبلي والبعدي .



الشكل (2.4) يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمحيط الصدر

3.4 عرض وتحليل نتائج الفرض الثالث والذي ينص علي :

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس محيط الخصر للسيدات ولصالح القياس البعدي)

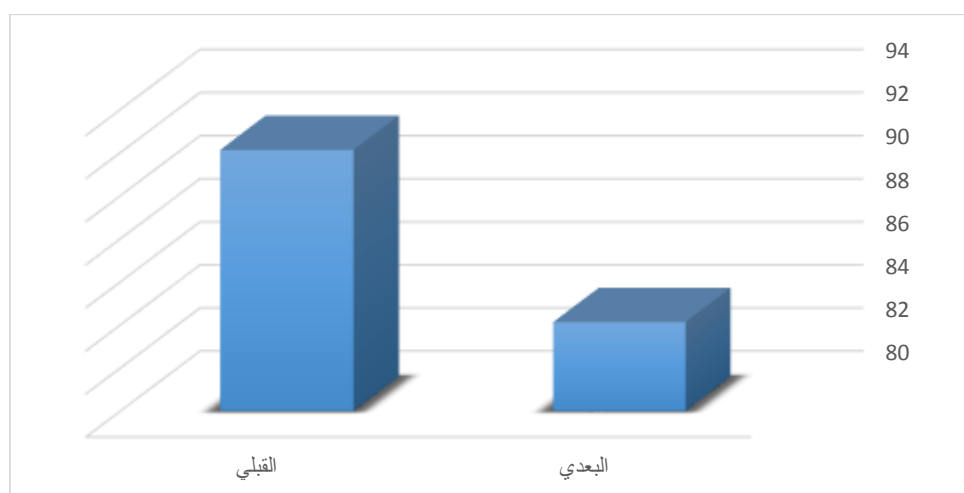
الجدول رقم (7.4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق

للقياسين القبلي والبعدي لمحيط الخصر لأفرد عينة الدراسة N = 15

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	نسبة النقصان %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
محيط الخصر	سم	92.13	11.58	84.13	10.32	8.00	12.36	0.000	8.68

دال عند مستوي دلالة $0.05 \geq$

يوضح الجدول (7.4) أعلاه نتائج القياس القبلي والبعدي لمحيط الخصر لعينة الدراسة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة القياس القبلي (92.13) والقياس البعدي (84.13) بنسبة نقصان او خسارة لمحيط الخصر قدرها (8.68%) كما أن قيمة (ت) تساوي (12.36) وهي دالة عند مستوي دلالة (0.000) ولما كانت قيم مستوي الدلالة أصغر من 0.05 مما يدل علي وجود فروق دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمحيط الخصر لصالح متوسط القياس البعدي والشكل (3.4) يوضح متوسط لمحيط الخصر للقياس القبلي والبعدي .



الشكل (3.4) يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمحيط الخصر

4.4 عرض وتحليل نتائج الفرض الرابع والذي ينص علي :

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس محيط العضد للسيدات
ولصالح القياس البعدي)

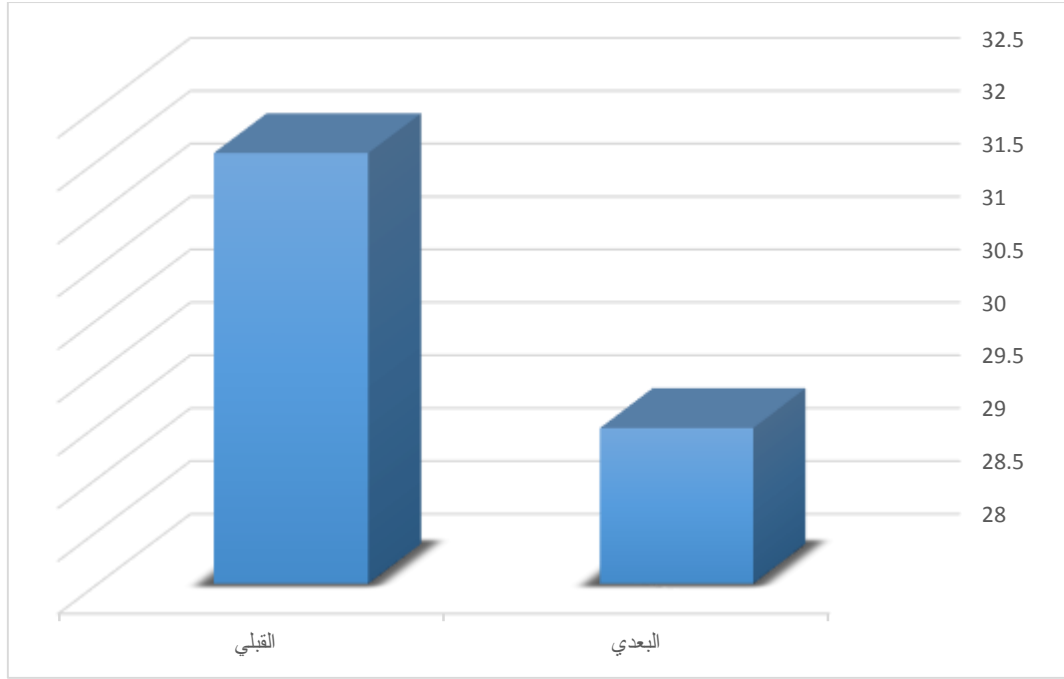
الجدول رقم (8.4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق

للقياسين القبلي والبعدي لمحيط العضد لأفرد عينة الدراسة $N = 15$

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوي دلالة	نسبة نقصان %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
محيط العضد	سم	32.07	2.69	29.47	2.17	2.60	9.54	0.000	8.11

دال عند مستوي دلالة $0.05 \geq$

يوضح الجدول (8.4) أعلاه نتائج القياس القبلي والبعدي لمحيط العضد لعينة الدراسة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة القياس القبلي (32.07) والقياس البعدي (29.47) بنسبة نقصان او خسارة لمحيط العضد قدرها (8.11%) كما أن قيمة (ت) تساوي (9.54) وهي دالة عند مستوي دلالة (0.000) ولما كانت قيم مستوي الدلالة أصغر من 0.05 مما يدل علي وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمحيط العضد لصالح متوسط القياس البعدي والشكل (4.4) يوضح متوسط محيط العضد للقياس القبلي والبعدي .



الشكل (4.4) يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمحيط العضد

5.4 عرض وتحليل نتائج الفرض الخامس والذي ينص علي :

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في قياس محيط المقعدة للسيدات ولصالح القياس البعدي)

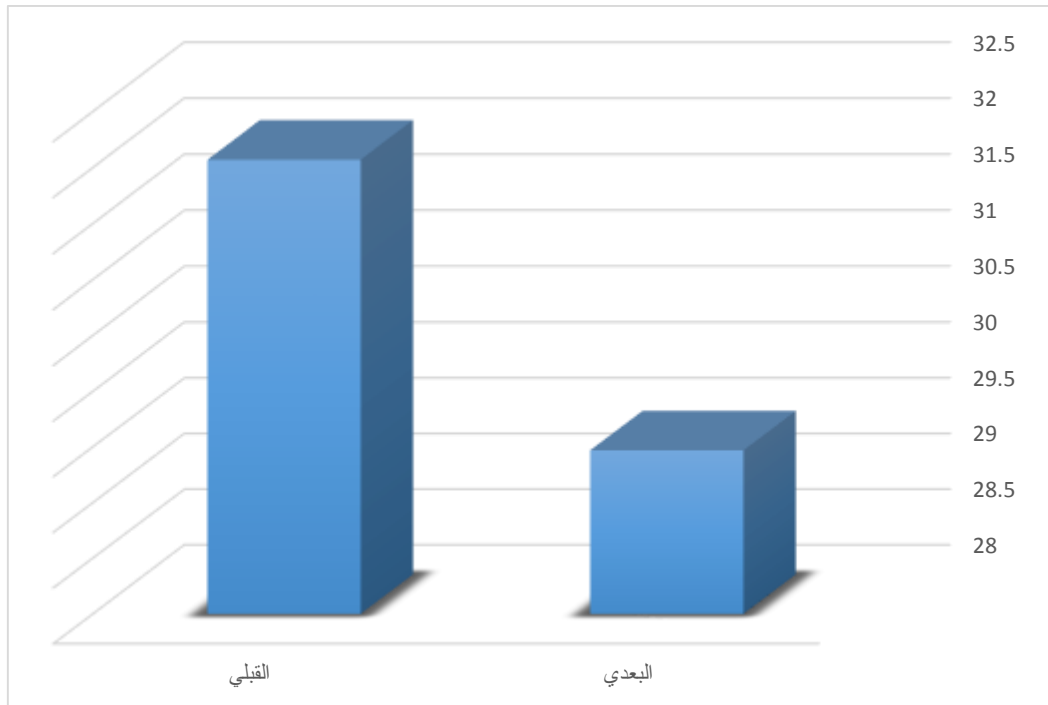
الجدول رقم (9.4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق

للقياسين القبلي والبعدي لمحيط المقعدة لأفرد عينة الدراسة N = 15

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوي الدلالة	نسبة النقصان %
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
محيط المقعدة	سم	108.87	14.78	101.33	13.80	7.53	9.59	0.000	6.93

دال عند مستوي دلالة $0.05 \geq$

يوضح الجدول (9.4) أعلاه نتائج القياس القبلي والبعدي لمحيط المقعدة لعينة الدراسة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة القياس القبلي (108.87) والقياس البعدي (101.33) بنسبة نقصان أو خسارة محيط المقعدة قدرها (6.93%) كما أن قيمة (ت) تساوي (9.59) وهي دالة عند مستوي دلالة (0.000) ولما كانت قيم مستوي الدلالة أصغر من 0.05 مما يدل علي وجود فروق دلالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمحيط المقعدة لصالح متوسط القياس البعدي والشكل (5.4) يوضح متوسط محيط المقعدة للقياس القبلي والبعدي .



الشكل (5.4) يوضح الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمحيط المقعدة

6.4 عرض وتحليل نتائج الفرض السادس والذي ينص علي :

(توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لمتغيرات الدراسة ولصالح القياس البعدى)

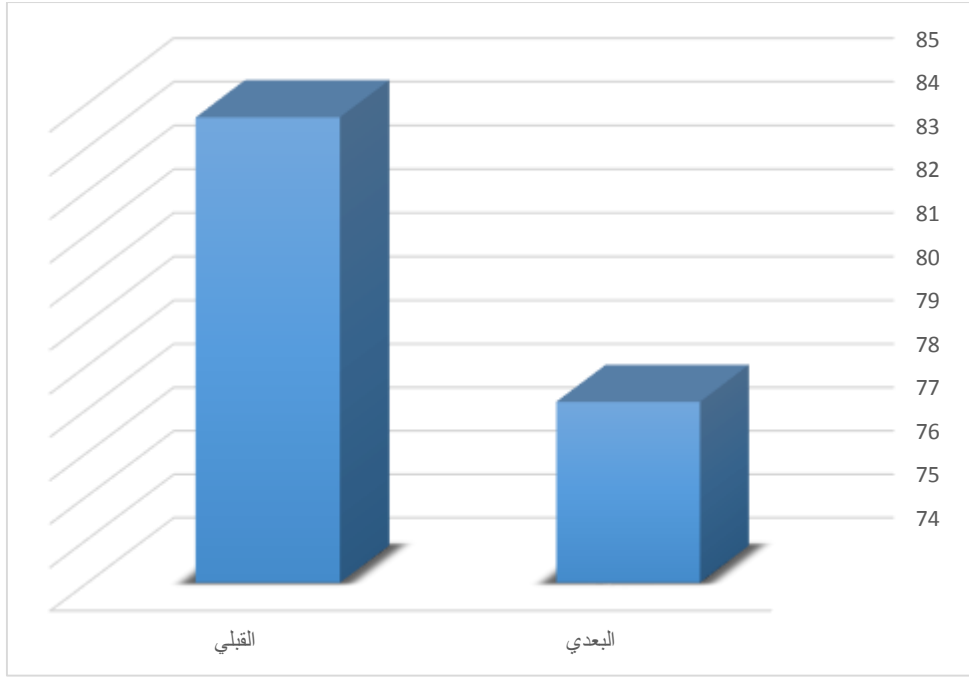
الجدول رقم (10.4) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق

لمجموع متوسطات متغيرات الدراسة في القياس القبلي والبعدى

المتغيرات	القياس القبلي		الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة	نسبة النقصان %
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المجموع الكلي للمتوسطات	84.68	30.30	6.52	78.30	28.20	6.57	0.000	7.70

دال عند مستوى دلالة $0.05 \geq$

يوضح الجدول (10.4) أعلاه المتوسط الكلي للمتغيرات في القياس القبلي والبعدى ، حيث المتوسط الكلي للقياس القبلي بلغ (84.68) وانحراف معياري (30.30) كما ان المتوسط الكلي للقياس البعدى بلغ (78.16) وانحراف معياري (28.20). ومن خلال قيم المتوسطات الكلية نجد ان القياسات البعدية هي الحاصلة علي اقل متوسط كلي ونسبته نقصان في وزن الجسم بصورة عامة قدرها (7.70%) كما ان قيمة (ت) تساوي (6.57) وبمستوى دلالة (0.000). ولما كانت قيم مستوى الدلالة اصغر من 0.05 مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لمتغيرات الدراسة ولصالح متوسط القياس البعدى. والشكل (6.4) يوضح المتوسط الكلي لمتغيرات الدراسة للقياس القبلي والبعدى .



الشكل (6.4) يوضح القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة

الفرض الأول :

1. تعزي الباحثة هذه النتيجة الي ان البرنامج التدريبي المقترح له إيجابية في انخفاض وزن الجسم .

انقاص الوزن : يطلق عليه انقاص الوزن اكثر من فقدان الوزن لأن الشخص هو الذي يكون له دخل أو تحكم في انقاص الوزن ولا يتم عن ارادته وهنا يكون الارتباط وثيق الصلة في البدانة او السمنة للتخلص منها : ان الكثير يعتقد ممن يتبع أنظمة غذائية لفترات طويلة ، ان انخفاض في وزن الجسم وزيادة الجسم مرة أخرى بشكل متكرر يزيد من قدرة الجسم علي الحفاظ علي الطاقة ما يبطل بشكل دائم معدل الأيض . (هويد

الصادق، 2001م، ص 49)

تتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الله بن احمد الغامدي، 2001م بعنوان (صروف الطاقة

اثناء المشي في حمل الانتقال لدي الأطفال)

الفرض الثاني :

تعزي الباحثة هذه النتيجة الي ان البرنامج التدريبي المقترح له ايجابية في إنقاص محيط الصدر يجب تناول كميات مناسبة من أنواع الطعام تحتوي علي الدهون لاحتوائها علي سعرات حرارية عالية فهي تعطي أكثر من ضعف كمية السعرات الحرارية التي تعطيها البروتينات والنشويات.

(التغذية للرياضيين، د. مروان عبد المجيد، د. يوسف لازم كماش، الطبعة الأولى، دار الوراق

للنشر والتوزيع، ص 56)

تتفق هذه النتيجة مع دراسة امل صهيب 2003 بعنوان : تأثير التمرينات الهوائية علي الكارنتين علي نسب دهون الجسم والكفاءة البدنية للسيدات من عمر 40 – 50 .

الفرض الثالث :

تعزي الباحثة هذه النتيجة الي ان البرنامج التدريبي المقترح له ايجابية انقاص الخصر . يزيد النشاط الجسماني أو الرياضي من معدل التمثيل الغذائي الأساسي بجسم الانسان والذي يمثل عدد السعرات الحرارية التي يستخدمها الجسم اثناء فترات راحته بحيث يزداد 10% ويستمر لحوالي 48 ساعة بعد الانتهاء من أداء أي نشاط . (تغذية الرياضيين وآخرون، 2012م،

ص 23)

تتفق هذه النتيجة مع دراسة شذي حازم كوكب 2005 بعنوان دراسة لبرنامجين تدريبيين هوائيين
الفتري ومستمر مصاحبين برنامج غذائي في بعض مكونات الجسم ودهون الجسم للطلبات
بأعمار 15 - 18 عام.

الفرض الرابع :

تعزي الباحثة هذه النتيجة الي ان البرنامج التدريبي المقترح له إيجابية في انقاص العضد .
ينتج نقصان الوزن من عدم كفاية الطاقة أو السرعات الحرارية التي يهيئها الطعام، وينتج عن
ذلك ان يقوم الجسم باستقلال المخزون من دهون وبروتينات في توفير الطاقة اللازمة مما يؤدي
الي نقصان الوزن. (بهاء الدين سلامة، 2002م، ص 112).

تتفق هذه النتيجة مع دراسة هالة عثمان احمد، 2011م بعنوان برنامج مقترح لإنقاص الوزن
باستخدام التمرينات الحركية للسيدات 30 - 40 عام.

الفرض الخامس :

تعزي الباحثة هذه النتيجة الي ان البرنامج التدريبي المقترح له إيجابية في إنقاص وزن المقعدة.
ان الأشخاص الذين يتسمون بالسمنة يبزلون طاقة اقل من السرعات التي يكتسبونها وترجع
السمنة في السنوات الأخيرة الي النقص في مستوي النشاط البدني نتيجة التقدم التكنولوجي الذي
يسبب قلة الحركة وغير أسلوب حياة الافراد نحو الخمول والكسل لذلك اصبح النشاط البدني من
اكثر الوسائل أهمية لنقص السمنة . (ناجح محمد زيايات، مرجع سابق ، ص 220)

تتفق هذه الدراسة مع دراسة سلمي محمد ادم شرف الدين، 2012م بعنوان : اثر برنامج تدريبي
مقترح لانقاص الوزن للسيدات بصاله فرع الرياضة العسكرية بولاية الخرطوم

الفرض السادس :

تعزي الباحثة هذه النتيجة الي ان البرنامج التدريبي المقترح له ايجابية في إنقاص متغيرات
الجسم عامة

انقاص الوزن عامة يحمل معني واحد هو استهلاك الطاقة الزائدة المختلفة في الجسم وذلك
بتحديد كمية ونوعية الطعام الذي يتناوله وزيادة النشاط الذي نبذله. الحد من امداد الجسم بعناصر
الطعام كمصدر قد يؤدي بطريقة غير مباشرة الي الحد من امداد الجسم بحاجته منها.

وإنقاص الوزن يتطلب تغيير وتصحيح العادات الغذائية غير السليمة التي أدت الي السمنة ولما
كان الجسم سريع التفاعل والتكيف مع تغيير النمط الغذائي فإن استجابته للنظم الغذائية تتغير
وتقل مع الوقت لذا يجب مناورة الجسم باستمرار حتي لا يستطيع التكيف علي النظام الغذائي.
(محاسن عبد الفتاح، ص9)

تتفق هذه النتيجة مع دراسة هويدا الصادق عطا الله 2011 بعنوان اثر برنامج مقترح لانقاص
الوزن لسيدات من عام 35 - 45 عام .

7.4 الأجهزة المستخدمة في البرنامج :

- جهاز السير للمشي.



- ائقال أو أوزان مختلفة.



- شريط متر للقياس



- جهاز تمارين البطن.



- صالة رياضية



الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

1.5 الاستنتاجات :

اثبتت نتائج البحث وعلي ضوء مناقشة النتائج توصلنا الي الاستنتاجات الآتي ذكرها :

1. ان البرنامج التدريبي المقترح أدى دور فعال في عملية انقاص الوزن لدي السيدات.
2. ان البرنامج التدريبي المقترح كان له نتيجة إيجابية في تنسيق القوام وساعد في ذلك القياسات الجسمية.
3. إن البرنامج الغذائي الذي صاحب التمرينات أدى الي نتائج فعالة وإيجابية.

2.5 التوصيات :

علي ضوء ما توصلت اليه الباحثة في البرنامج توصي بالآتي :

1. اوصي بتنفيذ البرنامج التدريبي بمصاحبة البرنامج الغذائي أو الحمية الغذائية لأداء نتائج فعالة في انقاص الوزن .
2. اوصي بالدقة في اخذ القياسات الجسمية الانثروبومترية لمعرفة نتائج البحث .
3. اوصي بالاهتمام بالبرامج الرياضية التي حققت نجاحها في انقاص الوزن للسيدات .
4. أوصي بالاهتمام ومتابعة الحمية الغذائية الأسبوعية لإيجاد نتائج افضل.
5. وجود اخصائي التغذية لمتابعة برامج الحمية ورصد النتائج شهرياً لوجود نتائج إيجابية ولوجود ما تجنيه الحمية من فوائد في انقاص الوزن.
6. تقنين التمارين الحركية الفعالة من البرنامج لانقاص الوزن.
7. تنفيذ البرنامج التدريبي مع مصاحبة برنامج آخر لمعرفة الفوائد التي تجني لانقاص الوزن.

3.5 المقترحات :

1. تقترح الباحثة ان يكون هناك مدرب خاص لانقاص الوزن للسيدات ومعرفته والمامه التام بالبرامج التي تخص انقاص الوزن .
2. تقترح الباحثة ايضاً ان يكون في الصالات الرياضية اخصائي تغذية لإلمامه بحوجة المشاركات في الصالة من البرامج الغذائية حسب اعمارهن ونسبة الدهون في اجسامهن.

المراجع

أولاً : القرآن الكريم

ثانياً : الكتب والمراجع العربية

1. أحمد أمين فوزي سيكولوجية التعلم الحركي في المجال الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003م.
2. أحمد محمد خاطر، علي القياس في المجال الرياضي، ط4، دار الكتاب الحديث، فهمي البيك 1996.
3. أسامة كامل راتب، إبراهيم : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي والأنشطة، عبده ربه خليفة القاهرة، دار الفكر العربي، 1999م.
4. بهاء الدين سلامة الصحة والتدريب، دار الفكر العربي، 2002م
5. عفاف عبد الكريم : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1990م.
6. علي فهمي البيك ، عماد الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات دار الدين عباس ابو زيد المعارف، القاهرة، 2008م.
7. فاطمة عوض صابر : التربية الحركية وتطبيقاتها، ط2، الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2007م.
8. قاسم حسن حسين اسس التدريب الرياضي، دار الفكر للنشر ، عمان ، 2004م.
9. ليلى السيد فرحات : القياس والتقويم في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1421هـ - 2007م.
10. ليلى عبد العزيز زهران : المناهج في التربية الرياضية، القاهرة، دار زهران، 1962م.
11. محاسن عبد الفتاح دليل مركز السمنة والتغذية العلاجية

12. محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، 1998م.
13. _____ : موسوعة الألعاب الرياضية، القاهرة، دار المعارف للنشر، 1986م.
14. _____ : اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، مؤسسة الوراق للنشر ، عمان ، 2004م
15. محمد حسن علاوي، البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م أسامة كامل راتب
16. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، دار الفكر العربي، 2000م.
17. _____ : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، 2000م.
18. محمد محمود عبد الظاهر الاسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2014م.
19. مروان عبد المجيد إبراهيم : النمو البدني والتعلم الحركي ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، 2002م.
20. _____ : اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، مؤسسة الوراق للنشر ، عمان ، 2002م. محمد جاسم الباسري
21. مفتي إبراهيم حماد اللياقية البدنية طريق الصحة والبطولات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004م
22. _____ : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996م.

23. مهند حسين البشتاوي ، مبادئ التدريب الرياضي ، ط 1 ، دار وائل للنشر ، عمان
احمد الخواجة ، 2004م.

24. ناجح محمد زيات، نايف تغذية الرياضيين، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر
مقفي الجبور،
والتوزيع، 2012م

25. نبيلة احمد عبد الرحمن ، منظومة التدريب الرياضي، فلسفة نفسية فسيولوجية
سلوي عز الدين بيومكانيكية ادارية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004م.

ثالثاً : الرسائل العلمية :

1. امل مهيب محمد النجار(2003م)، تأثير التمرينات الهوائية مع تناول (ال كارنتين

(Carnitine) علي نسب دهون الجسم والكفاءة البدنية للسيدات من 40 - 50 عام .

2. رحاب محمد بخيت (2017م)، اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الحركية
بالموسيقى (زومبا) لإنقاص الوزن، رسالة ماجستير.

3. سلمى محمد ادم شرف الدين ، (2012م) اثر برنامج تدريبي مقترح لإنقاص الوزن
للسيدات بصاله الرياض العسكرية ، رسالة ماجستير، ولاية الخرطوم.

4. شذي حازم كوكب (2005م)، دراسة لبرنامجين معينين تدريبيين هوائيين للفتري
ومستمر مصاحبين لبرنامج غذائي في بعض مكونات الجسم ودهون الجسم للطالبات
بأعمار 15-18 عام .

5. عبد الله بن احمد الغامدي (2001م)، صروف الطاقة اثناء المشي في حمل الانتقال لدي
الأطفال.

6. كاظم شعلان كريم، (2016م)، اثر برنامج تدريبي مقترح لإنقاص الوزن وعلاج
تصلب الشرايين باستخدام العلاج الطبيعي والمائي، رسالة دكتوراه .

7. كسري احمد وفتحي الحبالي (2009م)، تأثير برنامجين غذائي رياضي في عدد من المتغيرات الوظيفية والكيمو حيوية والمكونات الجسمية واللياقة البدنية .
8. محمد علي أبو السريع (2003م)، تأثير برنامج مقترح للتدريب المائي علي تركيز الليتين ومستويات الدهون بالدم كمؤشر لضبط الوزن.
9. مني احمد عبد الحليم (1991م)، تأثير برنامج تمارينات باستخدام الاثقال والحبال علي بعض القياسات الانثروبومترية وعناصر اللياقة البدنية للسيدات من سن 35-45 عام.
10. هالة عثمان احمد حفظ الله (2011م)، برنامج مقترح لإنقاص الوزن باستخدام التمارينات الحركية للسيدات 30-40 عام، رسالة ماجستير، ولاية الخرطوم .
11. هويدا الصادق عطا الله ، (2001م)، اثر مقترح لإنقاص الوزن للسيدات من سن 35-45 عام، رسالة ماجستير.
12. يس كامل حبيب، تأثير تمارينات مقترحة لتنمية التحمل العضلي الديناميكي علي مستوي الأداء في الجمباز في درس التربية البدنية والرياضة المرحلة الثانوية.

رابعاً : مواقع الانترنت

1. www.google.com

ملحق رقم (1)

قائمة بأسماء الخبراء والمحكمين

في مجال التربية البدنية والرياضة

الرقم	الاسم	الدرجة الوظيفية	جهة العمل
1.	د. سمية جعفر حميدي	أستاذ مشارك	السودان للعلوم والتكنولوجيا
2.	د. حاكم يوسف الضوء	أستاذ مساعد	السودان للعلوم والتكنولوجيا
3.	سامية إبراهيم	مدرب رياضي تخصيص	صالة الدروع
4.	د. صلاح جابر فرين أميل	أستاذ مساعد	السودان للعلوم والتكنولوجيا
5.	د. عبد الحفيظ عبد المكرم	أستاذ مساعد	السودان للعلوم والتكنولوجيا
6.	د. مضوي محمد مضوي	أستاذ مساعد	السودان للعلوم والتكنولوجيا
7.	وداد احمد عثمان	أخصائي تغذية	صالة الصحة والرشاقة
8.	روضة محمد إبراهيم	مدرب تخصيص	صالة الدروع

ملحق رقم (2)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأي الخبراء والمحكمين في مجال التدريب الرياضي

السيد د/ الموقع

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

انا الباحثة/ وجدان احمد عثمان بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة أقوم ببحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضي .

أثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الرياضية مع مصاحبة الحمية الغذائية لانقاص الوزن للسيدات من سن 25 - 35 عام وبذلك اتشرف بالاستعانة بأرائكم وخبراتكم العلمية في اختيار الاختبار المناسب لتقديم مستوى الأداء المهاري للمتدرب واطافة إلي اراء أخرى تخدم غرض البحث .

ولكم جزيل شكري وتقديري ،،،

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

الموقر السيد/

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

انا الباحثة/ وجدان احمد عثمان أقوم بدراسة تحت عنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الرياضية مع مصاحبة

الحمية الغذائية لإنقاص الوزن

تحت اشراف د/ أماني عوض الله

وعليه نرجو تفضلكم بإجرائها علي صالتكم العامرة والتوجيه والتعاون وتسهيل المهمة.

ولكم جزيل شكري وتقديري ،،،

ملحق رقم (3)

استمارة تسجيل مشتركى البرنامج المقترح

لإنقاص الوزن بواسطة التمارين الرياضية مع مصاحبة الحمية الغذائية

مشترك رقم (1)

الاسم :

السكن :

العمر :

الحالة الاجتماعية :

هل تعاني من أي أمراض :

العمل :

رقم الهاتف :

الطول :

الوزن :

محيط الخصر :

العضد :

الصدر :

المقعدة :

ملحق رقم (4)

جدول يوضح القياسات البدنية لعينة البحث

م	الاسم	الطول	الوزن	الصدر	محيط الخصر	العضد	المقعدة
.1	اكابر محي الدين بلال القياسات في الأسبوع الأول القياس الأخير	150	64.6	92	87	29	102
		150	60.6	88	86	29	101
		150	58	87	84	27	100
.2	شيماء مأمون محمد الأسبوع الثالث الأسبوع الرابع	163	93	113	94	31	132
		163	90	111	90	30	130
		163	87	109	86	29	128
.3	ايتار صلاح سر الختم الأسبوع الثالث الأسبوع الأخير	159	87.35	96	80	32	105
		159	57.3	94	77	31	101
		159	73	92.2	73	30	99
.4	آيات فيصل محمود الأسبوع الثالث الأسبوع الأخير	152	63	96	99	27	102
		152	60	92	95	25	100
		152	57	90	93	24	97
.5	علياء عبد الرحيم الأسبوع الثالث الأسبوع الأخير	159	70.15	79	80	29	105
		159	65.15	75	75	28	101
		159	62.15	72	73	27	99
.6	كوثر مصطفى عثمان الأسبوع الثالث الأسبوع الأخير	157	112	120	117	34	115
		157	105	115	109	33	108
		157	100	111	104	32	105
.7	نمارق فيصل الأسبوع الثالث	157	79	102	88	31	113
		157	70	97	81	29	107

101	29	76	93	67	157	الأسبوع الأخير	
111	37	89	100	95	160	ريم مصطفى علي	.8
107	35	84	96	90	160	الأسبوع الثالث	
101	32	81	94	97	160	الأسبوع الأخير	
142	33	112	113	108	156	عايدة مصطفى	.9
135	32	107	109	103	156	الأسبوع الثالث	
130	31	103	101	101	156	الأسبوع الأخير	
120	37	97	117	92	169	معزة الزبير	.10
113	34	92	111	87	169	الأسبوع الثالث	
109	32	88	107	85	169	الأسبوع الأخير	
103	32	97	100	83	159	اسلام الهادي	.11
99	31	91	95	77	159	الأسبوع الثالث	
98	30	88	92	73	159	الأسبوع الأخير	
103	32	91	97	80	165	وداد احمد	.12
99	31	87	93	82	165	الأسبوع الثالث	
93	30	84	91	70	165	الأسبوع الأخير	
79	32	73	79	165	161	انتصار الهادي	.13
75	31	70	78	159	161	الأسبوع الثالث	
73	30	68	75	157	161	الأسبوع الأخير	
105	32	93	101	81	164	رشا احمد عثمان	.14
100	31	89	94	75	164	الأسبوع الثالث	
97	30	85	91	73	164	الأسبوع الأخير	
99	32	85	92	94	162	اماني احمد	.15
93	30	81	89	89	162	الأسبوع الثالث	
90	29	77	87	86	162	الأسبوع الأخير	

2-4-5 رجيم دكتور أوز لإنقاص الوزن (مجلة حياتك)

رجيم صحي لإنقاص الوزن :

الرجيم هو نظام غذائي صحي يساعد علي الحفاظ علي توازن الجسم وعدم إصابته بالأمراض التي تنتج عادة عن العادات الغذائية الخاطئة . هذه العادات الخاطئة في تناول الغذاء تهدد الكثيرين بالسمنة المفرطة وزيادة الوزن وهي أخطر أمراض العصر .

بالنسبة للمرأة فالسمنة فضلاً عن أضرارها الصحية المؤذية، فهي تهدد جمالها . حيث أن أحد أهم جمال المرأة هو جسم ممشوق القوام وصحة جيدة .

لذا فإن اختيار نظام غذائي صحي لا يعتمد علي الحرمان من الطعام، يعتبر تعدياً كبيراً فقط يحتاج للإرادة والاستمرار .

اذن هذا هو النظام الغذائي من دكتور أوز لفقدان الوزن والحصول علي جسم صحي ورشيق بدون عناء :

اليوم الأول :

الإفطار : شريحتين توست احمر، 2 بيضة مسلوقة .

الغداء : طبق سلطة (2 حبة طماطم ، حبة خيار، فلفل رومي ، جرجير، نصف جزرة ، عصير

ليمونة، ملعقة زيت زيتون) نصف صدر دجاجة مسلوقة منزوع الجلد.

العشاء : زيادي خالي الدسم ، خس أو خيار .

اليوم الثاني :

الإفطار : قطعة جبنة بيضاء بحجم البيضة، مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون ، وجرجير

شريحتين توست احمر .

الغداء : طبق سلطة 250 غ سمك مشوي .

العشاء : شريحة ديك رومي ، شريحتين توست اسمر ، زبادي منزوع الدسم .

اليوم الثالث :

الإفطار: كوب عصير برتقال طبيعي، بيضة مسلوقة مضاف اليها ملعقة صغيرة من زيت

الزيتون، وزعتر أخضر او خس، شريحة توست احمر .

الغداء : علبة تونة بدون زيت ، شريحة توست اسمر، 2 ثمرة خيار .

العشاء : تفاحة او برتقالة ، كوب زبادي منزوع الدسم، شريحة توست احمر .

اليوم الرابع :

الإفطار : كوب عصير قريب فروت، بيضة بدون زيت مع الكرفس أو بقدونس والفلفل

الأخضر.

الغداء : ربع صدر دجاجة متبل بالأعشاب والتوابل ومطهي وحبّة جزر وفاصوليا.

العشاء : زبادي خالي الدسم .

اليوم الخامس :

الفتور : ثمرة فاكهة ، قطعة جبنة بيضاء .

الغداء : سمكة مشوية ، مع سلطة ، صحن أرز ابيض خالي من الدهون او الزيوت .

العشاء : حزمة خس ، زبادي منزوع الدسم ، شريحة توست احمر .

اليوم السادس :

الإفطار : كوب عصير قريب فروت، شريحة توست اسمر مع مربى .

الغداء : قطعة لحم ابيض او دجاج ، قطعة خبز اسمر + سلطة (طماطم + خيار + جرجير) .

العشاء : كوب زبادي لايت ، 2 ثمرة خيار .

اليوم السابع :

الإفطار: طبق بطيخ ، قطعة جبنة بيضاء بحجم البيضة .

الغداء : قطعة لحمة مشوي خالي من الدهون ، خضار مستوي (فلفل الوان ، كوسا).

العشاء : بيضة مسلوقة ، كوب عصير قريب فروت .

ملاحظات هامة :

- من الضروري تناول كمية كافية من الماء حوالي 8 أكواب يومياً خلال اتباع هذا النظام.
- يفضل عدم تناول الطعام بعد الساعة 7 مساءً .
- الابتعاد عن تناول الأطعمة المقلية في الدهون .
- يجب ان تكون العصائر طبيعية دون مواد حافظة .
- تناول ما يعادل 2 ملعقة سكر للشاي والمشروبات تقسم علي مدار اليوم .
- الابتعاد عن المشروبات الغازية .
- الإرادة والتصميم للحصول علي النتائج .

(www.google.com)

ملحق رقم (5)

البرنامج

الوحدة التدريبية الأولى (أحد - ثلاثاء - خميس)

ملاحظات	درجات حمل التدريب				محتوي الوحدة التدريبية	الهدف	أجزاء البرنامج	
	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الاداء				المقدمة
	3×2 ق	3×3 مرة	%20	10 ق	<ul style="list-style-type: none"> - لقاء المتعاونين والسيدات المشتركات بالصالة واخذ الحضور . - شرح هدف الوحدة وتوضيح المهام - مراجعة الأدوات - بناء علاقة مع اخصائية التغذية 	<ul style="list-style-type: none"> تهدئة العضلات والمفاصل 	<ul style="list-style-type: none"> مشي خفيف حول الصالة. جري متدرج في السرعة - تمرينات اطالة ومرونة أ/ (وقوف) تشبيك الذراعين عالياً واسفل مع رفع الامشاط ب/ (وقوف) مسك العقبين بالذراعين من الخلف - ميل ج/ طع اماماً تمرينات عامة : أ/ (وقوف) جنباً لجنب وتشبيك الذراع الداخلية الطعن للجانب مع شد الزميل 	الاحماء

						ب/ (وقوف) الوثب في المكان	
تغذية راجعة		3×6 مرة	%40	40 ق	<p>تمارين ذراعين :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف) رفع وخفض الذراعين جانباً . - (الوقوف) فرد وثنى الذراعين عالياً - (الوقوف فتحاً) الذراعين عالياً. تشبيك اليدين تبادل ثني الذراعين جانباً - (الوقوف) دوران الذراعين جانباً ثم أماماً <p>تمارين جزع (الوسط) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف) تبادل دوران الحوض للجانبين - (الوقوف الذراعين ثبات الوسط) تبادل ثني الجزع جانباً - (الوقوف) ميل الجزع اماماً ثم التقوس خلفاً - (الوقوف) الذراع اليمني نصف حلقة فوق الرأس الذراع اليسري نصف ثبات الوسط ثني الجزع جانباً بالتبادل - (وقوف) لف الجزع للجانبين <p>تمارين البطن :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (رقود) تبادل فرد وثنى الركبتين . 	تنمية المرونة والرشاقة	الجزء الرئيسي

					<ul style="list-style-type: none"> - (رقود الذراعين اعلي الظهر) الميل للأمام و التقوس خلفاً - (الرقود) رفع الرجلين 90° وخفضها - (جلوس طويل) تشبيك اليدين خلف الرأس) ميل الجزع للخلف ليصل 45° من الأرض - (الرقود) الذراعين اسفل المقعد دوران الرجلين يمين شمال 			
	3×2				<p>تمارين الازدادف :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (الرقود جانباً) دوران الرجل اليمني ثم اليسري بالتبادل - (جثو) ثني ومد الركبتين بالتبادل - (الرقود) جانباً رفع الرجلين عن الأرض ثم النزول بالتبادل 			
				10 ق	إعادة العضلات للوضع الطبيعي	اهتزاز - دورانات - مرجحات	الخاتمة	

الوحدة التدريبية الثانية (أحد - ثلاثاء - خميس)

الهدف : تمرينات هوائية + تمرينات ايقاعية هوائية

ملاحظات	درجات حمل التدريب				محتوي الوحدة التدريبية	الهدف	أجزاء البرنامج
	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الاداء			
			30%	20 ق		تهديئة العضلات والمفاصل والجهاز الدوري التنفسي جري - وثب - اطالات + المشي علي جهاز السير + تمرينات للاطالة والمرونة أ/ (وقوف) تشبيك الذراعين عالياً واسفل مع رفع الامشاط ب/ (وقوف) مسك العقبين بالذراعين من الخلف - ميل ج/ طع اماماً تمرينات عامة : أ/ (وقوف) جنباً لجنب وتشبيك الذراع الداخلية الطعن للجانب مع شد الزميل ب/ (وقوف) الوثب في المكان	الاحماء
تغذية راجعة	2ق	10 مرات	30%	25 ق	تمرينات باستخدام الأجهزة وتمرينات باستخدام المقاومة اوزان + ائقال + كرة طبية بغرض تنمية القوة		
					تمارين الذراعين :	تنمية القدرات البدنية	الجزء الرئيسي

	2 ق	7 مرة	70%	10 ق	<ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف فتحاً) رفع الذراعين جانباً وخفض مع ضم الرجلين بالتبادل. - (وقوف فتحاً - ثني الذراعين من المرفق) رفع الثقل لأعلي وإرجاعه - (وقوف فتحاً الذراعين جانباً) رفع الذراعين جانب أسفل الثقل في كل يد. - (وقوف فتحاً) ثني الذراعين من المرفق رفع الثقل لأعلي وإرجاعه مع الوثب. - (وقوف - ثني الذراعين أمام الصدر) رفع الثقل ثني وفرد الذراعين امام الصدر. - (الوقوف) الذراع اليميني عالياً والذراع اليسري خلفاً - ضغط بالتبادل <p style="text-align: center;">تمريعات (الجزع):</p> <ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف) دوران . 		
	2 ق	7	70%	10 ق	<ul style="list-style-type: none"> - مسك الجهاز - دوران الحوض يمين ويسار بالتبادل - (الوقوف) ميل الجزع أماماً ثم خلفاً - (الوقوف) الذراع اليميني نصف حلقة فوق الرأس الذراع اليسري ثبات الوسط ثني الجزع جانباً بالتبادل 		
	2 ق	7	70%	15 ق	<ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف) لف الجزع يمين شمال بالتبادل <p style="text-align: center;">تمارين البطن :</p>		

				<p>- (رقود) تشبيك الذراعين خلف الرأس ثني وفرد الركبتين 45° والركبتين علي البطن</p> <p>- (جلوس طويل) - تشبيك الذراعين خلف (الرأس) ميل الجزع للخلف ليصل 45°</p> <p>- (رقود فتحة) - ميل الجزع للأمام لمس باطن القدمين والرجوع</p> <p>- (رقود - تشابك الذراعين) خلف الرأس الميل للأمام 45°</p> <p>تمارين الأرداف/ الرجلين :</p> <p>- (جنو) ثني وفرد الركبتين بالتبادل</p> <p>- (رقود جانبياً) رفع الرجل اليمني 90° والنزول ثم عكس الاتجاه ورفع اليسري 90° والنزول</p> <p>- الرقود علي الظهر - تشبيك الذراعين خلف الرأس - مسك الكرة بالرجلين ورفعها 90° والنزول</p> <p>- (وقوف) الحجل لمسافة خمس امتار بالتبادل</p>			
	15 ق		80%		الرجوع الي حالة الاستشفاء	(رقود علي الظهر - الذراعين عاليًا) تبادل أخذ الشهيق والزفير	الخاتمة

الوحدة التدريبية الثالثة (أحد - ثلاثاء - خميس)

ملاحظات	درجات حمل التدريب				محتوي الوحدة التدريبية	الهدف	أجزاء البرنامج
	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الاداء			
		8	%30	30 ق		<p>تهدئة الجهاز الدوري التنفسي والفقرات</p> <p>وثب من الثبات للأمام وللخلف - ثني الجذع جانباً - فتح وضم الرجلين + إطالة</p> <p>أ/ (وقوف) تشبيك الذراعين عالياً وأسفل مع رفع الامشاط</p> <p>ب/ (وقوف) مسك العقبين بالذراعين من الخلف - ميل ج/ طع اماماً</p> <p>تمرينات عامة :</p> <p>أ/ (وقوف) جنباً لجنب وتشبيك الذراع الداخلية الطعن للجانب مع شد الزميل</p> <p>ب/ (وقوف) الوثب في المكان</p>	الاحماء

	3 ق	10 مرات	-90 %100	15 ق	<p>تمريبات ذراعين :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف) رفع وخفض الذراعين جانباً . - (الوقوف) فرد وثنى الذراعين عالياً - (الوقوف فتحاً) الذراعين عالياً. تشبيك اليدين تبادل ثني الذراعين جانباً - (الوقوف) دوران الذراعين جانباً ثم أماماً <p>تمارين جزع (الوسط) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (الوقوف) تبادل دوران الحوض للجانبين - (الوقوف الذراعين ثبات الوسط) تبادل ثني الجزع جانباً - (الوقوف) ميل الجزع اماماً ثم التقوس خلفاً - (الوقوف) الذراع اليمني نصف حلقة فوق الرأس الذراع اليسري نصف ثبات الوسط ثني الجذع جانباً بالتبادل - (وقوف) لف الجزع للجانبين <p>تمارين البطن :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (رقود) تبادل فرد وثنى الركبتين . 	إطالة العضلات ومرونتها رشاقة		الجزء الرئيسي
	40	ث						

					<ul style="list-style-type: none"> - (رقود الذراعين اعلي الظهر) الميل للأمام والتقوس خلفاً - (الرقود) رفع الرجلين 90° وخفضها - (جلوس طويل) تشبيك اليدين خلف الرأس) ميل الجزع للخلف ليصل 45° من الأرض - (الرقود) الذراعين اسفل المقعد دوران الرجلين يمين شمال 			
					<p>تمارين الازداف :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (الرقود جانباً) دوران الرجل اليمني ثم اليسري بالتبادل - (جثو) ثني ومد الركبتين بالتبادل - (الرقود) جانباً رفع الرجلين عن الأرض ثم النزول بالتبادل 			
			20%	10 ق		إعادة العضلات للوضع الطبيعي	(رقود علي الظهر) الذراعين عالياً تبادل اخذ الشهيق والزفير	الخاتمة

الوحدة التدريبية الرابعة (أحد - ثلاثاء - خميس)

ملاحظات	درجات حمل التدريب				محتوي الوحدة التدريبية	الهدف	أجزاء البرنامج
	الراحة	التكرار	الشدة	زمن الاداء			
		8	%30	30 ق		<p>تهدة الجهاز الدوري التنفسي والفقرات</p> <p>وثب من الثبات للأمام وللخلف - ثني الجذع جانباً - فتح وضم الرجلين + إطالة</p> <p>أ/ (وقوف) تشبيك الذراعين عالياً واسفل مع رفع الامشاط</p> <p>ب/ (وقوف) مسك العقبين بالذراعين من الخلف - ميل ج/ طع اماماً</p> <p>تمرينات عامة :</p> <p>أ/ (وقوف) جنباً لجنب وتشبيك الذراع الداخلية الطعن للجانب مع شد الزميل</p> <p>ب/ (وقوف) الوثب في المكان</p>	الاحماء
	3 ق		%100-90	15 ق	تمرينات الذراعين :		الجزء الرئيسي

		10 مرات			<p>- (وقوف) رفع وخفض الذراعين جانباً مع الوثب عالياً</p> <p>- (وقوف) الذراع اليمني عالياً واليسري خلفاً بالتبادل مع ثني وفرد الركبتين</p> <p>- (وقوف) ضغط الذراع اليمني عالياً - الذراع اليسري عالياً بالتبادل</p> <p>- (وقوف فتحاً) - ثني الذراعين من المرفق رفع الثقل لأعلي وارجاعه</p> <p>تمارين الجزع :</p> <p>- (رقود علي الجهاز) تشبيك اليدين - الميل اماماً</p> <p>- (وقوف فتحاً) - حمل الثقل باليدين ثني الجزع جانباً بالتبادل</p> <p>- (وقوف) ميل الجزع جانباً الذراع اليمني ثابت الوسط - الذراع اليسري حلقة فوق الرأس بالتبادل</p> <p>- (وقوف - ثابت الوسط) ميل الجزع اماماً والتقوس خلفاً.</p> <p>تمارين البطن :</p> <p>- (الرقود) + تشبيك الذراعين خلف الرأس وقوف الزميل خلفاً دفع الرجلين ولمس كفتين الزميل والرجوع</p>	إطالة العضلات ومرونتها رشاقة	
--	--	------------	--	--	--	---------------------------------	--

					<p>- (رقود) الذراعين اسفل المقعدة - دوران الرجلين يمين وشمال بالتبادل</p> <p>- (رقود) تشبيك الذراعين خلف الرأس فتح وضم الرجلين</p> <p>- (جلوس طويل) - تشبيك اليدين خلف الرأس ميل الجزع للخلف ليصل 45° من الأرض</p> <p>تمارين الأرداف :</p> <p>- (الرقود جانباً) ثني ومد الرجل اليمني بالتبادل</p> <p>- الرقود جانباً رفع الرجلين عن الأرض 045 ثم النزول بالتبادل</p> <p>- (الرقود جانباً) دوران الرجل اليمني ثم اليسري بالتبادل</p> <p>- (وقوف) مرجحة الرجل اماماً ثم خلفاً بالتبادل.</p>			
					<p>تمارين الاردا ف :</p> <p>- (الرقود جانباً) دوران الرجل اليمني ثم اليسري بالتبادل</p> <p>- (جثو) ثني ومد الركبتين بالتبادل</p> <p>- (الرقود) جانباً رفع الرجلين عن الأرض 45° ثم النزول بالتبادل</p>			
			20%	10 ق	إعادة العضلات للوضع الطبيعي	اهتزاز - دورانات - مرجحات	الخاتمة	