



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا



الصعوبات التي تواجه السيدات في البرامج الرياضية لإنقاص الوزن في الصالات الرياضية للفئة العمرية  
(30-40) سنة في محلية شرق النيل بولاية الخرطوم

Difficulties Facing Women in Sports Programmes for Weight Loss in the  
Gym for Age Group (30-40) Years, in East Nile Locality Khartoum State

بحث تكميلي لنيل درجة اماجستير في التربية البدنية والرياضية

إشراف

أ. مشارك د. سمية جعفر حميدى سليمان

اعداد الدارسة

عرفة محمد ميرغني محمد احمد

الخرطوم 2016 م - 1437هـ

# الآية

بسم الله الرحمن الرحيم

(لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ  
وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا أَنْ نَسِينَا  
أَوْ أخطأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا  
حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا  
مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا  
وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ  
الْكَافِرِينَ)

صدق الله العظيم

سورة البقرة - الآيات (285 - 286)

## الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام علي اشرف خلق الله اجمعين سيدنا  
محمد صلي الله عليه وسلم وعلى اله وصحبه اجمعين اهدي هذا الجهد الى امي  
الغالية ونور حياتي حفظها الله

الى ابي العزيز الذي كان عوناً لي في طريق النجاح

واخص بالشكر والتقدير والثناء أ. د سمية جعفر حميدي سليمان التي اعطتني من  
علمها وارشاداتها الكثير والكثير.

وإلى من حبهم يجري في عروقي  
أخواتي وأخواني وجميع افراد اسرتي..

إلى من سرنا سويًا ونشق الطريق معاً نحو النجاح وكانوا دوماً عوناً لي..  
إلى رفاق الدرب ورمز الوفاء..  
زملائي وأصدقائي

## الشكر والعرفان

الشكر أولاً لله رب العالمين الذي أتم عافيتنا حتى أنجزنا هذا البحث  
واخص بالشكر كلية الدراسات العليا كلية التربية البدنية والرياضية قسم التدريب  
واخص بالشكر هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضية بمساعدتهم لي لانتهاء  
الدراسة  
الشكر للذين مدو لي يد العون وساهمو في انجاز هذه الدراسة والشكر موصول  
للذين قاموا بالطباعة.

## المستخلص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الصعوبات التي تواجه السيدات في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن في الصالات الرياضية للفئة العمرية من (30-40) سنة بمدينة شرق النيل بولاية الخرطوم، تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لهذه الدراسة، تكون مجتمع الدراسة من (السيدات المتدربات بصالات شرق النيل بولاية الخرطوم، وقد بلغ عددهن (30) سيدة تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من الفئة العمرية من (30 - 40) سنة وقد بلغ عددهن 20 سيدة، تم استخدام الإستبانة كأداة لجمع البيانات وأستخدمت الحزمة الاحصائية SPSS لمعالجة البيانات وجاءت اهم النتائج كما يلي:

- تتوافر المعينات والأجهزة والأدوات الخاصه ببرنامج إنقاص الوزن بالصالات الرياضية بشرق النيل.

- المدربات اللائي يعملن ببرنامج إنقاص الوزن متخصصات.

- لا تتوفر الصالات الرياضيه بشرق النيل أخصائية تغذية فى برنامج إنقاص الوزن.

- عدم الاستعانة بطبيب أخصائي فى الكشف الأولى للمتدربات بالصالات الرياضه بشرق النيل.

- عدم التزام المتدربات ببرنامج التغذية

- لايشتمل محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن على بعض عناصر اللياقه البدنيه المرتبطه بإنقاص الوزن.

**أوصت الدراسة بالاتي:**

- ضرورة الاستعانة بطبيب اخصائي لاجراء الكشف الأولى للمتدربات قبل ممارسة الرياضة.

- ضرورة الاستعانة باخصائي علاج طبيعي

- ضرورة الإستعانة بأخصائية تغذية في برامج إنقاص الوزن بالصالات الرياضية بشرق النيل.

- الاهتمام بالاسس العلمية عند وضع البرامج الرياضية لإنقاص الوزن.

## Abstract

This study aimed to identify the difficulties faced by women in the sports program for weight loss in gyms age group (30-40 years) locality east of the Nile in Khartoum state, was used descriptive approach to the suitability of this study, the Mojta study (women trainees halls eastern Nile State Khartoum, their number has reached (30) lady was selected study sample purposively from the age group of (30-40) years has been their number amounted to 20 women, have been using the questionnaire as a tool for data collection and used the statistical package SPSS for data processing and was the most important results are as follows:

- Aids and appliances and tools for weight loss program available sports halls, east of the Nile.
- Coaches who work program of weight-loss specialists.
- To Ataatorv Simulators eastern Nile dietitian in the weight loss program.
- Do not use a specialist doctor in the initial detection of sports apprentices links the eastern Nile.
- Non-trainees commitment to nutrition program.
- To Aeshetml sports program content to lose weight on some elements related fitness weight loss.

### **The study recommended the following:**

- The need to engage a specialist doctor to perform the initial detection of the trainees before the exercise.
- The need to engage by specialist physiotherapy
- The need to engage Bo\_khasaiah feed in weight loss sports halls eastern Nile programs.
- Attention to the scientific underpinnings when sports programs for weight loss mode.

## قائمة المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	الاية	أ
2	الاهداء	ب
3	الشكر والتقدير	ج
4	المستخلص	د
5	<b>Abstract</b>	هـ
6	المحتويات	و
7	قائمة الجداول	ح
<b>الفصل الاول: أساسيات الدراسة</b>		
1-1	المقدمة	1
2-1	مشكلة الدراسة	2
3-1	اهمية الدراسة	3
4-1	أهداف الدراسة	3
5-1	تساؤلات الدراسة	4
6-1	مجالات الدراسة	4
7-1	اجراءت الدراسة	4
8-1	مصطلحات الدراسة	5
<b>الفصل الثاني: الاطار النظري والدراسات السابقة</b>		
1-2	تمهيد	7
2-2	مفهوم البرامج	7
3-2	أهمية البرامج	7
4-2	أهداف البرامج عامة	8
5-2	المبادئ التي يجب مراعاتها عند وضع البرامج	9
6-2	البرامج في التربية الرياضية	11
7-2	مفهوم التربية الرياضية	12

13	أهداف التربية الرياضية	8-2
13	علاقة البرامج بالتربية الرياضية	9-2
13	البرنامج الرياضي	10-2
14	الانماط الأساسية	11-2
15	الأنماط الثانوية	12-2
17	كتلة الجسم	13-2
18	السمنه	14-2
19	الوزن المثالي	15-2
21	مفهوم برنامج التغذية	17-2
23	الصالات الرياضية	19-2
30	الدرسات السابقة والمشابهة	21-2
<b>الفصل الثالث: إجراءات الدراسة</b>		
33	تمهيد	1-3
34	طريقة اختيار العينة	4-3
34	أدوات جمع البيانات	5-3
34	خطوات تصميم الاستبانة	6-3
38	الإستبانة بصورتها النهائية	7-3
40	المعالجات الاحصائية	9-3
<b>الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج</b>		
41	عرض النتائج	1-4
54	مناقشة وتحليل وتفسير نتائج الدراسة	3-4
<b>الفصل الخامس: الخلاصة والتوصيات</b>		
58	الخلاصة والتوصيات	1
64	المراجع	2
68	الملاحق	3



قائمة الجداول :

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	جدول يوضح الاصالات الرياضية للسيدات بشرق النيل	5
2	جدول يوضح حساب مؤشر كتلة الجسم	17
3	ملحق يوضح الصالات الرياضية في شرق النيل	30
4	ملحق يوضح درجة الصدق والثبات الزاتي للمقياس	37
5	يوضح الصعوبات التي تواجه المتدربات في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن	41
6	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية وقيمة كأي في الصعوبات المرتبطة في البرنامج الرياضي التي تواجه المفحوصين	42
7	يوضح عرض نتائج استجابات المفحوصين	45
8	يوضح الوسط الحسابي والنسبة المئوية والانحراف المعياري وقيمة كأي في الصعوبات المرتبطة بالمتدربات انفسهن في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن	46
9	ما هي الصعوبات التي تواجه المتدربات في برنامج إنقاص الوزن في الصالات الرياضية يوضحه	49
10	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية وقيمة كأي في الصعوبات المرتبطة بالصالات الرياضية التي تواجه المفحوصين	50

# الفصل الأول

## مقدمة عامة

## 1-1 مقدمة الدراسة :

إن التقدم الذي حصل في الحياة بجميع مجالاتها ولاسيما تقدم تكنولوجيا المعدات والأجهزة فرض علينا نمط حياة يتصف بقلّة الحركة، وعلية فقد أصبحت أشكال أجسامنا غير طبيعية بسبب مجتمعنا الذي يتصف بإرتفاع مستوي إستخدام الآلة في عملنا، إذا أن معظم الأعمال التي نمارسها لاتحرك إلا جزء قليل من عضلاتنا فقد حلت الآلة مكان جميع ما كنا نقوم به فضلاً عن الأجهزة والأدوات في المنزل المستخدمة من قبل ربة المنزل كل ذلك ادي الى قلة الحركة والاعتماد بصورة أساسية علي التكنولوجيا في جميع مفردات الحياة اليومية مما أدي الى الإصابة بالعديد من الأمراض والتي أثرت بصورة سلبية في حياة الفرد والمجتمع المعاصر مما جعله حاجزاً في كثير من الأحيان في قيام بواجبه بصورة اعتيادية.

وتختلف كمية الغذاء والسعرات الحرارية اللازمة لكل فرد ونوع العمل الذي يمارسه في حياته اليومية، لذا فإن الفرد في أمس الحاجة الى تنظيم غذائه وتوازنه وعليه فالمبدأ هو أن كل ما يتناوله الفرد من طعام ولم يصرف خلال الجهد البدني اليومي فإن القسم الأكبر منه يخزن علي شكل دهون مما يؤدي الى زيادة نسبته في الجسم مؤدية الى الكثير من الأمراض وعليه ومما تقدم فإن الإنسان سوف يصاب بالكثير من الأمراض (كضغط الدم)، وإرتفاع نسبة الكلسترول الكلي، وزيادة نسبة الدهون في الجسم مما يجعل أجهزة الجسم الوظيفية غير قادرة علي القيام بالوظائف الحيوية بصورة إعتيادية مؤدية الى الإخلال بالبيئة الداخلية للجسم.

ويعتقد الكثير من الافراد أن العلاج الدوائي هو الوسيلة الوحيدة لمعالجة السمنة فضلاً عن العمليات الجراحية ومقاومة الجسم من البدانه بالإضافة الى النظام الغذائي المتعدل (تشير الكثير من المصادر الى ضرورة استخدام التمارين الرياضية في الوقاية من الإصابة بالسمنة اذا ما استخدمت بصورة منتظمة ومقننة

إذ أن ثروة من المعطيات العملية في هذه الأيام بين القدرة الوقائية والشفافية للنشاط البدني. (محمد سمير العطائي. 2002 - ص9)

عليه فقد أظهر استخدام التمارين البدنية تقدماً مميزاً في الوقاية من الإصابة بالسمنة والزيادة في الوزن.

تكمن أهمية البحث في كيفية استخدام التمارين الرياضية بصورة منظمة ومقننة علي وفق الأسس العلمية الصحية بعيدة عن العشوائية والإرتجال وخاصة إذا ما صاحبها برنامج غذائي مقنن لدي النساء بعمر (30-40) سنة بالعمر للوقاية والتخلص قدر الإمكان من بعض الوزن الزائد للجسم والناجم من قلة الحركة وعدم استخدام التمارين الرياضية اذا أن اللياقة البدنية والتمارين هي احدى المجالات ذات اهمية الأولى التي من المتوقع أن يؤدي تحسينها الى تخفيض كبير في نسب المرض والموت المبكر، ومع بداية عصر النهضة تطور الفرد وانتشرت ثقافته المحافظة علي الصحة واللياقة البدنية ومحاربة الأمراض الى أن تطورت التربية البدنية وغزة أهميتها العقول واهتمت بها الشعوب مما أدى الى تطور البرامج الرياضية المتنوعة التي تهتم بصحة الفرد والمجتمع والمحافظة عليه من الأمراض كا السمنة من ادئ الى ظهور الصالات الرياضية.

(محمد سمير العاطائي 2002م ص 13)

## 1-2 مشكلة الدراسة :

من خلال خبرة الباحثة العلمية في برامج إنقاص الوزن وعملها كمدربة في بعض الصالات الرياضية لاحظت الباحثة أن بعض المتدربات في البرامج الرياضية لإنقاص الوزن لا يتأثرن بالبرنامج ولا يقل وزنهم برغم من أن هناك إتفاق مع ما أورده (أمين الخولي واخرين 1999م، ص 28).

علي الأهداف السامية التي تسعى اليها التربية البدنية والتي تشتمل علي سلامة القوام، اللياقة البدنية، الخبرات والقدرات العقلية، والسلامة النفسية والخلقية والاجتماعية، ورفع المستوى الصحي، واستثمار وقت الفراغ.

كما لاحظت الدراسة ثبات الوزن عند بعضهم ربما يعود ذلك لعدم إلتزامهم بالبرنامج الرياضي أو قد يرجع ذلك الي صعوبة الأداء (عدم مقدرتهم علي أداء التمرين) يرجع ذلك علي عدم القدرة علي الحركة وربما يرجع ذلك لعدم اكتسابهم للتمرين أو قد يرجع السبب لعدم تناسب التمرين مع قدراتهم الحركية وخصائصه الفسيولوجية للفئة العمرية أو قد يرجع ذلك لعدم قدرة المتدربة لاتباع الطريقة المناسبة للتدريب.

كما لاحظت الدراسة بأن هنالك بعض المتدربات يؤدين أداءً جيداً ولكنهن لا يتأثرن بتلك التمارين ربما يعود ذلك لعدم إلتزامهن ببرنامج التغذية أو أن الجرعة اليومية للتمرينات غير كافية أو قد يرجع ذلك الي تعويض السعرات الحرارية بشكل أو آخر هذا ما حدا الدراسة الي تناول هذه الدراسة والتوصل الي: (الصعوبات التي تواجه السيدات في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن في الصالات الرياضية للفئة العمرية من 30 - 40 سنة).

### 1-3 أهمية الدراسة :

- قد تساعد في التعرف علي بعض الصعوبات في البرنامج الرياضي للسيدات في إنقاص الوزن للفئة العمرية من (30- 40) في الصالات الرياضية بشرق النيل ولاية الخرطوم.

-قد تساعد في اقتراح بعض الحلول لهذه الصعوبات.

## 1-4 أهداف الدراسة:

التعرف علي بعض الصعوبات التي تواجه السيدات في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن في الصالات الرياضية بشرق النيل ولاية الخرطوم للفئة العمرية من (30-40 سنة) والتي تتفرع منها الأهداف التالية:

- التعرف علي الصعوبات التي تواجه المتدربات في البرنامج الرياضي.
- التعرف علي الصعوبات الخاصة بالمتدربات أنفسهن
- التعرف علي كيفية الصالة الرياضية وعملها.

## 1-5 تساؤلات الدراسة :

ماهي الصعوبات في البرنامج الرياضي التي تواجه السيدات في برنامج لإنقاص الوزن للفئة العمرية من (30-40) في الصالات الرياضية بشرق النيل ولاية الخرطوم التي تتفرع منها الأسئلة التالية:

- ماهي الصعوبات التي تواجه المتدربات في برامج إنقاص الوزن
- ما هي الصعوبات الخاصة التي تواجه المتدربات في أنفسهن
- ما هي الصعوبات المرتبطة بالصالة الرياضية التي تعوق تنفيذ البرنامج بصورة مثلي.

## 1-6 مجالات الدراسة

### المجال البشري :

السيدات في الفئة العمرية من (30-40 سنة) اللائي يمارسن التدريب الرياضي لإنقاص الوزن في الصالات الرياضية بشرق النيل ولاية الخرطوم.

### المجال المكاني:

الصالات الرياضية التي تعمل ببرامج إنقاص الوزن للسيدات بشرق النيل بولاية الخرطوم.

المجال الزمني:

2015-2016 م.

1-7 إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

أستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من السيدات الفئة العمرية (30 - 40) سنة اللائي يمارسن التدريب الرياضي لإنقاص الوزن في الصالات الرياضية بمحلية شرق النيل بولاية الخرطوم وبلغ عددهم (30) سيدة.

جدول رقم (1) يوضح الصالات الرياضية للسيدات بشرق النيل

عدد المشاركات	الصالات الرياضية بمحلية شرق النيل
30	نادي نسبية الرياضي العائلي

عينه الدراسة:

تمثلت عينه الدراسة من السيدات اللائي يمارسن التدريب الرياضي لإنقاص الوزن في الصالات الرياضية بمحلية شرق النيل بولاية الخرطوم وبلغ عددهن (20) سيدة.

أدوات جمع البيانات :

أستخدمت الدراسة الاستبانة كأداة لجمع البيانات.

## 1-8 مصطلحات الدراسة:

### الصعوبات :

يقصد بها المعوقات المشكلات أو المعضلات التي تحول دون تحقيق غرض أو هدف محدد (تعريف إجرائي) .

### البرنامج :

بأنه مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية وضع لها هدف معين تعمل علي تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانيات خاصة.  
(عبد الحميد شرف 2002م ص17)

### الأنماط الجسمية :

نمط الجسم هو الوصف الكمي للبناء المورفولوجي لجسم. (محمد صبحي حسانين 1996م ص81)

### الوزن المثالي :

هو الوزن الذي يؤدي فيه الجسم وظائفه بأعلى كفاءه وفعالية (تعريف إجرائي) .

### الدراسة الوصفية:

تحدد الشيء كما هو عليه، أي تصف ماهو دائم أو ماهو حادث.(محمد حسن علاوي 1999، ص 139)

### البرامج في التربية الرياضية:

برامج التربية الرياضية تسعى لتواكب التقدم العلمي الذي يتميز به العنصر الحديث ولذا تعتمد في بناءها علي الأسس العلمية والتربوية والرياضية والنفسية والاجتماعية الحديثة التي تساهم في تحقيق احتياجات المجتمع والأفراد. (محمد الحمامي والخولي 1990م ص37)



## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

## الإطار النظري والدراسات السابقة

### 1-2 تمهيد:

تناولت الدراسة في هذا الفصل مفهوم البرامج واهيتها وعلاقة التربية الرياضية بالبرامج وكذلك خطوات تصميم البرامج وخصائص البرنامج الرياضي الناجح.

### 2-2 مفهوم البرامج :

بتطور حياة الإنسان في شتي المجالات أصبحت ممارسة النشاط الرياضي ضرورة بيولوجية مرتبطة بالحياة بكل نواحيها، البدنية والمهارية والصحية والاجتماعية وغيرها من النواحي الهامة المرتبطة بحياة الفرد، ومفهوم البرنامج في التربية الرياضية يعتبر مفهوما حديثا لا يتعدى القرن من الزمان، ويرجع الفضل في ذلك لبعض الرواد والعلماء مثل (هتشيكوك - hickcocke) و(لسجافت lisgave) والذي يعتبر أول من وضع برامج وأهداف مقننة للتربية الرياضية. (محمد الحماحي، وأمين الخولي 1990ص31).

ويعرف البرنامج بأنه: مجموعة المواقف والخبرات التي يمكن من خلالها لـ " الاخصائي المشرف المدرب المعلم" من تغيير سلوك الفرد عن طريق تهيئة الفرص له لممارسة أنشطة هادفة.

البرامج بصفة عامة هي عبارة عن عملية التخطيط للمفردات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية معينة.

### 2-3 أهمية البرامج :

- 1- إشباع احتياجات الأفراد
- 2- تنمية مهارات الأفراد واكسابهم خبرات جديدة
- 3- إيجاد علاقة تعاونية وإكسابهم روح الفريق
- 4- وقاية الشباب

## 5- التربية المتكاملة للشباب "بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا "

إن الأساس التي يبني عليها أي برنامج يختلف باختلاف الهدف الذي يرجي تحقيقه من هذا البرنامج، والهدف الاجتماعي العام من تنظيم البرنامج هو أبرز شخصية الفرد ليصبح مواطناً اجتماعياً صالحاً عن طريق نشاط حر منظم يقوم به الفرد تحت اشراف قيادة مهنية صالحة رشيدة. (صفوت محمود 1435هـ مجلة منهل الثقافة التربوية المملكة العربية السعودية).

## 2-3-1 كما وضع عبد الحميد شرف أن اهمية البرامج في ما يلي:

- 1- إكساب عنصر التخطيط فاعليته.
- 2- تكسب العملية الإدارية باكملها النجاح والتوفيق.
- 3- ضياع الأهداف.
- 4- الاقتصاد في الوقت.
- 5- تساعد علي نجاح الخطط التدريبية والتعليمية.
- 6- البعد عن العشوائية في التنفيذ.
- 7- دقة التنفيذ. (عبد الحميد شرف 2002م ص 45-46).

## 2-4 أهداف البرامج العامة :

ضمان اشتراك أكبر عدد من الأفراد في أوجه النشاط حتي لا تقتصر الفائدة علي عدد قليل، وعلي ذلك يمكن قياس مدي نجاح البرامج علي درجة الإقبال علي الاشتراك فيه، وحتى نضمن تحقيق أكبر فائدة ممكنة بأقل مجهود وأقل تكاليف وأقصر وقت ممكن.

2- إتاحة الفرصة لكل فرد لكي يروح عن نفسه بالتنفيس عن الرغبة المكبوتة وهذا يعتبر هدفاً وقائياً ضد الإنحراف وسوء التكيف الناتج عن أنواع الصراع النفسي.

3- إتاحة الفرصة لاكتشاف القدرات الكامنة والاستعدادات والمهارات الخاصة عند الأفراد للعمل علي تنميتها وتشجيعها وليس معني هذا الاهتمام بفئة محدودة من الأفراد هم أصحاب الخبرات والكفاءات وإهمال الآخرين فكل انسان فيه ناحية أو أكثر من نواحي الامتياز ومهمتنا إتاحة الفرصة له ليكتشف نفسه ويعرف قدراته ونعمل نحن علي صقل هذه القدرات والمهارات.

4- تنمية الهوايات المرجوة لدي الافراد وخلق هوايات جديدة وتوسيع الآفاق الفكرية والعلمية.

5- إتاحة الفرصة لتدريب الأفراد علي ممارسة فن الحياة فنعيه علي اكتساب المرونة اللازمة التي تساعد علي التكيف في الحياة الاجتماعية وعلي تكوين العلاقات الطيبة والصفات الحميدة اللازمة في حياة الإنسان والتركيز علي بيان الفوارق الشاسعة بين الصالح والطالح منها كالتفرقة بين التعاون والإنطواء وبين الاعتماد علي النفس والالتكالية.. وهكذا.

6- تدعيم أسس الحياة الديمقراطية السلمية التي تكتسب بالتلقين وإنما بالممارسة العملية في جميع مراحل العمر.

هذه هي الأهداف التي ينبغي أن تحققها البرامج، كما أن هناك أهداف أخرى كثيرة يحتاجها الفرد مثل الولاء وعواطف الزمالة والمنافسة الشريفة وتكوين المثل العليا الي غير ذلك. (صفوت محمود1435ه).

## 2-5 المبادئ التي يجب مراعاتها عند وضع البرامج :

عملية وضع البرامج ليست بالسهولة التي يتصورها الكثير من الناس فإن هناك كثيراً من المبادئ يجب مراعاتها قبل التفكير في هذه العملية وان تجاهل هذه المبادئ أو بعضها يؤدي دائماً الي فشل البرنامج وعدم تحقيقه لأغراضه.

وهذه المبادئ هي :

### تحديد الأهداف والأغراض:

عند وضع برنامج للتربية الرياضية يجب تحديد الأهداف والأغراض لهذا البرنامج، ولا شك أن هذه الأهداف والأغراض توضع في ضوء الفلسفة العامة للدولة، وعلي ضوء هذه الفلسفة نستطيع أن نحدد الخبرات التربوية وطرق التدريس الملائمة، للأنشطة المختلفة لبرنامج التربية الرياضية.

### دراسة خصائص الافراد:

تمتاز كل مرحلة من مراحل النمو بمميزات خاصة وتختلف باختلاف أعمارهم، ونتيجة لخصائص النمو والتفاعل مع البيئة التي نعيش بها، لابد عند وضع برنامج التربية الرياضية أن نراعي حاجات الأفراد ضمن أسس إختيار الأنشطة وبذلك يقبلون علي نشاطهم في حماسة وقوة.

### فهم الأفراد :

من المعروف أن الفرد كثير الاحتياجات متقلب النزاعات لذلك يجب أن تصنف البرامج حتي يكون في الاستطاعة دائماً إشباع حاجات الأفراد وتشجعهم علي الإقبال عليها، وإقبال الفرد علي البرامج يدفعه الي حياة أسمى، فالبرامج الرياضية تساهم في تقويم جسمه ومرونته وإكسابه روحاً رياضية سامية والبرامج الثقافية يجب أن تحببه القراءة لتزيد من معلوماته.

والبرامج الاجتماعية تساعده علي تكوين علاقات مع الغير وتعاونه علي أن يعبر عن رأيه بصراحة يعرف ما عليه من واجبات فيؤديها وما له من حقوق فيطالب بها.

### البيئة ومستوي البرامج :

يجب عند وضع البرامج أياً كان نوعها أن تكون في مستوي يتناسب مع بيئة الأفراد فلا يصح وضع برامج في مستويات أعلى بكثير من مستويات الأفراد حتي

لا ينتقل الفرد طفرة واحدة من مستوي بيئته الى مستويات غريبة عنه، لذلك فإنه من الأهمية بمكان أن تراعي الظروف الاقتصادية والاجتماعية القائمة في البيئة حتي توضع البرامج المناسبة علي ضوءها.

### الديمقراطية في وضع البرامج وتنفيذها:

مساهمة الأفراد في وضع وتنفيذ البرامج يجعلها ممثلة تماماً لميول الأفراد ورغباتهم ويأتي ذلك عن طريق المشاركة وتبادل الرأي والتعبير عن الرغبات في صراحة تامة وحرية كاملة.

### مراعاة الزمان والمكان :

من البرامج ما يحتاج الى مكان وزمان معينين فبعضها لا يصلح تنفيذه الا في أماكن خلوية وبعضها يحتاج الى شواطئ.

### 2-6 البرامج في التربية الرياضية :

برامج التربية الرياضية تسعى لتواكب التقدم العلمي الذي يتميز به العصر الحديث، ولذا تعتمد في بناءها علي الأسس العلمية والتربوية الرياضية والنفسية والاجتماعية الحديثة التي تساهم في تحقيق احتياجات المجتمع والأفراد.(محمد الحمامي والخولي 1990م ص37)

ولقد تأثرت البرامج في مجال التربية الرياضية وارتبطت بالكثير من العلوم الأخرى مما أدى الى تطوره وسعيها الى تحقيق أهدافها البدنية والنفسية وهذه الأهداف وأحد عام للتربية الرياضية يتم عن طريق تحقيق أغراض التربية الرياضية، وليأمر نقلاً. هدف التربية الرياضية توفير القيادة الفعالة والامكانيات الكافية من أجل إتاحة الفرصة للفرد والجماعة للعمل في مواقف من شأنها تحقيق الصحة البدنية والسلامة العقلية والتكيف الاجتماعي، بوك والتر. هدف التربية الرياضية هو تحقيق أقصى نمو وتكامل وتوافق للفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً من

خلال التعليم الموجه والمشاركة في الأنشطة التي تتطلب اشراك كل الجسم وذلك وفقاً لمعايير اجتماعية وصحية. (ابراهيم احمد سلامة 1980م ص37)

## 2-7 مفهوم التربية الرياضية :

أورد(عبد الحميد ،2002م.ص41) بأن التربية الرياضية هي مظهر من مظاهر التربية أسلوب من أساليبها تعمل علي تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار بهدف تعديل سلوك الفرد وخلق المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية تحت اشراف قيادة صالحة. ويعرفها (كاسيدي نقلا عن محمد الحماحي وامين الخوجلي ،1990م ص18) هي كافة التغيرات التي تحدث في الفرد بواسطة الخبرات المتمركزة في النشاط الرياضي.

يعرفها (بوتشر نقلا عن محمد الحماحي وامين الخولي.1990م،ص18) هي جزء من التربية العامة تهدف الى اعداد المواطن اللائق في الجونب البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق الوان النشاط الرياضي المختار بغرض تحقيق هذه الخصائل.

ويعرفها(ناش نقلا عن تشارلز.بيوكر، 1960م ،ص40) هي جزء من التربية العامة التي تستغل دوافع النشاط الطبيعية لدي الفرد وتعمل علي تنميتها من كل النواحي العضوية - التوافقية - العقلية - الانفعالية، ويعرفها (وليامز و- براوني وفانيير نقلا عن تشارلز. بيوكر 1960م ص40-41) يتفق هولاء علي أن التربية الرياضية هي مجموعة من الأنشطة المختارة التي تؤدي بغرض الفوائد التي تعود علي الفرد نتيجة ممارسته لهذه الأنشطة.

وإذا استعرضنا هذه المفاهيم نجدها متنوعة وربما مختلفة ولكن هذا الاختلاف منحصر في الصياغة فقط ولكن من حيث المعني والدلالة متفقة في العنصر للمفهوم الصحيح للتربية الرياضية.

## 2-8 أهداف التربية الرياضية :

تهدف التربية الرياضية الى تحقيق اسمي ما يمكن من القيم الانسانية وتعديل وتحقيق النمو الشامل للفرد حتي يستطيع التكيف مع المجتمع وتحقيق السعادة.

## 2-9 علاقة البرامج بالتربية الرياضية:-

العلاقة بين التربية الرياضية والبرامج لا بد من الاشارة الى مفهوم التربية الرياضية حتي نوضح اهمية البرامج ومساهمتها في تحقيق التربية الرياضية. (عبد الحميد ،2002م.ص41)

## 2-10 البرنامج الرياضي :

هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وعاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، فهو عنصر أساسي لتحديد مسار العمل، ويعد عملية مستمرة وحجر الزاوية الذي يوضح خطوات سير العمل لتحقيق هدف محدد، وبذلك يمكن الوصول باللاعب الى المستوى اللائق وضمان نجاح العمل بدقة.

عرفه ويلمز بانه البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية للتقديرات أو الأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فتره زمنية، وعرفه الدمرداش سرحان نقلا عن عبد الحميد شرف بانه مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية وضع لها هدف معين تعمل علي تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وامكانيات خاصة.

كما عرفه عبد الحميد شرف (بانه عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطه صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وامكانيات تحقيق هذه الخطة). (عبدالحميد شرف2002م ص42,17)



## 2-11 الانماط الأساسية :-

### نمط الجسم :Body Type:

موازين التقدير هي ثلاثة ارقام متتالية. بحيث يشير الرقم الأول جهة اليمين الى النمط النحيف والرقم الثاني وسط يشير الى النمط العضلي والرقم الثالث جهة اليسار الى النمط السمين.

وهو الوصف الكمي للبناء المورفولوجي للجسم، والذي يمكن التعبير عنه بثلاثة موازين تقديرية توضح شكل الجسم من خلال ثلاث انماط تميز جسم الإنسان هي:

- النمط النحيف Ectomor phic Type

- النمط العضلي Mesomor phic Type

- النمط السمين Endomor phic Type

### النمط السمين: Endomor phic Type

هو بالدرجة التي تغلب بها صفة " الاستدارة التامة" والشخص الذي يعطي تقديراً عالياً (7 درجات أو قريبا منها) في هذا النمط يكون بدين الجسم مترهلاً، وفي هذا التكوين الجسمي تكون أعضاء الهضم أكثر نمواً بالنسبة لباقي أجهزة الجسم ويكون للشخص تجويف بطني وصدري متضخم

### النمط العضلي: Mesomor phic Type

هو الدرجة التي يسود فيها العظام والعضلات، فالشخص الذي يكون صلب في مظهره الخارجي وعظامه كبيرة وسميكة وعضلاته النامية وعظام الوجه بارزة والرقبة طويلة والأكتاف عريضة وعضلاته بارزة وقوية والخصر نحيف والحوض ضيق والأرداف ثقيله وقوية والرجلان متناسقتان وبنائه متين يطلق عليه النمط العضلي والذي يعطي تقدير النمط العضلي.

## النمط النحيف: (Ectomorphic Type)

هو الدرجة التي تغلب فيه النحافة وضعف البنية والشخص المتطرف في هذا التكوين يكون نحيفا ذا عظام طويلة رقيقه وعضلات ضعيفة النمو.

### 2-12 الأنماط الثانوية :

#### النمط الخلطي (dysplasia) :

هو خليط من المكونات الأولية الثلاثية (سمين، عضلي، نحيف) في مختلف مناطق الجسم ويعبر هذا النمط عن عدم الانسجام بين مختلف مناطق البنيان الجسمي كأن يكون الرأس والرقبة لكون بدني على أن الأرجل تمت لمكون بدني آخر، ويعرف بكونه " خليط غير منسق أو غير مستو من المكونات الأولية الثلاثة في مختلف مناطق الجسم.

#### النمط الأنثوي: (Gynandomorphy) :

يتضمن هذا النمط امتلاك البنيان الجسمي لسمات ترتبط عاد بالجنس الآخر، فالحاصلون على درجات عالية في هذا النمط من الذكور يملكون جسماً ليناً وحوضاً واسعاً وعجيزة عريضة بالإضافة إلى غير ذلك من السمات الأنثوية، بما فيها أهداب طويلة وملامح صغيرة الوجه، يعرف هذا النمط بكونه " امتلاك بنيان جسمي يتميز بخصائص ترتبط بالجنس الآخر.

#### النمط الملمسي: (Texaural Quality) :

أكثر الانماط الثانوية أهمية وأكثرها زئبقة، ويشبه الشخص المرتفع الدرجة في هذا المكون به" الحيوان النقي" ويتدرج هذا النمط من الملمس الجسدي الخشن حتى الرقيق جداً، ويعد هذا النمط مقياساً للرضاء الجمالي. Aesthetic pleaingess فيما يتعلق بخشونة الملمس الجلدي، يعرف بكون "تقويم للنجاح الجمالي للتجربة البيولوجية المعينة التي هي الفرد نفسه"، فهو نمط يعبر عن مقدار توافق الجسم والتناسق الجمالي للجسم. (محمد صبحي حسانين 1987م، ص81)

### النمط الواهن: (Asthenia):

يتميز هذا النمط ببناء جسمي ضعيف وطويل، وهو نمط مماثل للنمط الذي توصل له Kretschmer من قبل واطلق عليه اللقب النمط " الوهن أو المعتل Asthenic " ومعناها باللاتينية " بلا قوة" فأصحاب هذا النمط من الأفراد النحاف ذو الصدور المسطحة والتميزين بطول القامة بالنسبة لأوزانهم.

### النمط المتضخم: (Burgeoning):

وهو نمط يظهر فيه تضخم هائل في الجسم، ولكن هذا تضخم غير وظيفي في البنيان الجسمي

### النمط سيئ التكوين: (Dymorphic):

هو نمط سيئ التكوين، أو الأساس المنخفض للمكون النسيجي السابق الإشارة إليه، ولا يتدخل مع النمط الخلطي، رغم كونه يتضمن أنماط مختلفة في مناطق مختلفة من الجسم.

### النمط الضامر: (Aplasia):

اللابلازما (ضمور ناشئ عن قصور نسيج أو عضو)، والمعنى الحرفي يعني عدم الاكتمال incomplete أو نقص في النمو وبشكل عام فإن البنية الجسمية لهذا النمط توجه حدوث تليف يرجع الى التجمد أو التعرض لبعض القوى المرضية مما ينتج عنه عدم المرونة.

### نمط المدى النصفى: idrangers Idrange Somatotypes or:

هو المدى النصفى لنمط الجسم الوسطى الذي تتراوح معدلات تقديره على مقياس النقاط السبعة sevenPoint Scale بين 3، 4 درجات.

## نمط نكتة الرجل ((Pyknic parctical)-:

هو نمط يدلل به " شيلدون" على ثبات النمط الجسمي، كأن يكون نمط" سمين - عضلي " في البداية، ثم يشاهد نحيلًا ورياضيا في أواخر المراهقة وبداية النضج، ولكن بمرور الزمن يعود إلى نمط الأصلي حيث يصبح سميناً جداً ومستديراً وهذه هي النكتة.(محمد صبحي حسانين 1987م، ص87)

### 2-13 كتلة الجسم :

مؤشر كتلة الجسم (بالانجليزية: (Pody mass index) هو افضل المقياس المتعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد عن السمنة او البدانة عن النحافة عن الوزن المثالي وهو يعبر عن العلاقة بين وزن الشخص وطوله. وهو حاصل علي اعتراف المعهد القومي الأمريكي للصحة ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة. ويحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلو جرام علي مربع الطول بالمترا كما يلي: مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام/ مربع الطول بالمترا.

### كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم :

مؤشر كتلة الجسم هو عبارة عن الوزن بالكيلوغرامات مقسوما علي مربع الطول بالامتر ، او مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) مربع الطول (م)  
جدول رقم(2) يوضح كيفية حساب كتلة الجسم :

مؤشر كتلة الجسم - كغ / م	التصنيف
أقل من 15	نقص حاد جدا
من 16	نقص حاد
من 18.5 الي 25	وزن طبيعي

من 25 الى 30	زيادة في الوزن
من 30 الى 35	(سمنة خفيفة) سمنة من الدرجة الاولى
من 35 الى 40	(سمنة متوسطة) سمنة من الدرجة الثانية
اكثر من 40	(سمنة مفرطة) سمنة من الدرجة الثانية

الأشخاص الذين لديهم مؤشر عالي جداً أو منخفض جداً الأكثر عرضة للمخاطر الصحية أما الأشخاص الذين لديهم مؤشر طبيعي فهم أقل عرضة.

## 2-14 السمنة :

تعرف السمنة بانها تلك الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم الى درجة تتسبب في آثار سلبية علي الصحة مؤدية بذلك الى انخفاض متوسط عمر الفرد وتزيد من حدوث مشاكل صحية.

### قياسها :

يحدد مؤشر كتلة الجسم وهو مقياس الوزن بالطول يقابل الوزن الذين يعانون فرط الوزن (مرحلة ما قبل السمنة) بانهم الافراد الذين يكون مؤشر كتلة جسمهم بين 25 كجم / 30.2 كجم / 2م

ويحدد الافراد الذين يعانون السمنة بانهم اصحاب مؤشر كتلة الجسم الاكثر من 30 كجم / 2م (محمد صبحي حسانين 1980 م ص 88)

## 2-15 كيفية إنقاص الوزن :-

ويتمثل العلاج الأول للسمنة في اتباع حمية غذائية وممارسة التمارين الرياضية ولتدعيم مثل تلك الأنشطة، أو في عدم نجاح هذا العلاج فربما يكون من

الممكن تعاطي ادوية التخسيس لتقليل الشهية أو لمنع امتصاص الدهون الا انه في حالات المتقدمة يتم اجراء جراحة أو يتم وضع بالوزن داخل المعدة للتقليل من حجمها أو ازالة طول الامعاء مما يؤدي الى الاحساس بالشبع وخفض لقدرة علي امتصاص المواد الغذائية من الطعام.

نمط الجسم هو تحديد كمي للعناصر الثلاثة الاصلية التي تحدد الشكل الخارجي لشخص ما ويبعد عنه بثلاث ارقام متتالية يشير الرقم الأول الى عنصر السمنة أو البدانة والثاني عنصر العضلة والثالث فيشير الى عنصر النحافة. (محمد صبحي حسانين 1980 م ص 88)

## 2-16 الوزن المثالي:

الوزن المثالي أو وزن الجسم المثالث (IBW) أو الوزن المرجعي أو وزن الجسم المرغوب فيه (MBW) أو الوزن الصحي هي جميعاً أسماء تدل على الوزن الذي يؤدي الجسم فيه وظائفه بأعلى كفاءة وفعالية، وبالتالي يحصن الجسم نفسه بأقصى قدر ممكن من الحماية ضد التوعك والمرض.

بدأ البحث لإيجاد الصيغ الملائمة لحساب الوزن المثالث في عام 1871 عندما أنشأ الدكتور بروكا (طبيب جراح فرنسي) الصيغة المعروفة باسم مؤشر بروكا، ومن ثم ترجمت صيغة بروكا المعدة لأساس النظام المتري لوحدات القياس إلى القائم على الكيلو جرام والمتر إلى النظام الإنكليزي والأمريكي لقياس الوحدات والمعتمد على الأرتال والبوصات وسميت بعد ذلك بالقاعدة البسيطة.

وظلت صيغة بروكا والقاعدة البسيطة قيد الاستخدام إلى أن ظهرت بعد ذلك صيغة حموي، الجمعية الأمريكية، 1964. وفي عام 1974م حول الدكتور ديفلين القاعدة البسيطة من أرتال إلى كجم ونشر هذه الصيغة للاستخدام الطبي. ثم أصدر الدكتور ميلر والدكتور جي دي روبنسون في عام 1983 صيغ منفصلة مستمدة من صيغة ديفلين. وقدم الدكتور فالفيك صيغة جديدة في تقدير وزن الجسم

المثالي في العام 2005. إلا أن الصيغة أو المعادلة أو المؤشر الأكثر شيوعاً واستخداماً اليوم هو (MBW) أو مؤشر كتلة الجسم.

### مؤشر بروكا لحساب الوزن المثالي (1871) :

تم تطوير مؤشر بروكا من قبل بروكا وهو طبيب جراح فرنسي. معادلة بروكا ليس سوي تقريبي وتتطبق علي الأشخاص ذوي احجام الجسم المتوسطة. الوزن المثالي للجسم (كلغ) = الطول (سم) - 100 زائد اوناقص 15% للنساء أو 10% للرجال.

مؤشر بروكا هو عملية حسابية بسيطة من معيار قياسي وأحد تعطيك تقدير تقريبي زهذه المعادلة غير دقيقة لاصحاب القامات الطويلة.

### صيغة حموي (1964) لحساب الوزن المثالي:

صيغة الدكتور حموي ظهرت للمرة الأولى في منشور للجمعية الامريكية لمرض السكر عام 1964 وهذه الصيغة مستمدة من الاعتقاد بان المرأة التي طولها 5 اقدام يجب أن تزن 100 رطل والرجل الذي 5 اقدام يجب أن يزن 106 رطل للرجال: 106 رطل لل 5 اقدام الأولى +6 رطل لكل بوصة اضافية للنساء: 100 رطل لل 5 اقدام الأولى +5 رطل لكل بوصة اضافية ثم تضاف 10% اذا كان الشخص لديه هيكل كبير 10% اذا كان الشخص لديه هيكل صغير اذا كان حجم الهيكل غير متوفي افترض المتوسط صيغة حموي مناسبة للكبار فقط. أحد المخاوف المصاحبة لدقتها وهي أن نهجها في تحديد الوزن المثالي لا يأخذ كتلة العضلات للفرد في اعتبار مما قد يؤدي تحديد وزن أقل مما هو صحيح بالنسبة للفرد.

### صيغة ميلر لحساب الوزن المثالي (1983)

للرجال IBW (كجم) = 56.2 كجم + 1.41 كجم لكل بوصة اكثر من 5 اقدام  
للرأة: IBW (كجم) = 9 = 35.1 كجم + 1.36 كجم لكل بوصة اكثر من 5 اقدام

وهذه الصيغة تستند فقط علي الطول. لذا فهي مناسبة لا أصحاب القامات الطويلة؟

### صيغة روبنسون لحساب الوزن المثالي (1983)

هذه الصيغة مماثلة لصيغة الحموي لكنها مبينة علي مراجعة صيغة ديفايين

للرجال IBW (كجم) = 52 كجم + 1.9 كجم لكل بوصة اكثر من 5 اقدام

للمرأة: IBW (كجم) = 49 كجم + 1.7 كجم لكل بوصة اكثر كم 5 اقدام

### صيغة فالفيك احساب الوزن المثالي (2005)

قدم هيندريكوس فالفيك ،وه استاذ في جامعة ستانفورد، صيغة بسيطة جديدة في

تقدير وزن الجسم المثالي في عام 2005.

حيث ان 22 هو مؤشر كتلة الجسم الموصى بها للإستخدام و H هو طول القامة

مقاس بالمتر

(ويكيبيديا الموسوعة الحرة حساب الوزن الصحي، بأستخدام مؤشر كتلة الجسم.)

### 2-17 مفهوم برنامج التغذية عند الرياضيين :

علم التغذية: هو العلم الذي يدرس الغذاء وكيفية استعمال الجسم له واستفادته

منه.

يمكننا تعريف التغذية ايضا بانها جملة العمليات التي تحدث للغذاء من لحظة اكله

الى اخراجه مرورا بعمليات الهضم والامتصاص.

يحتوي الغذاء علي العديد من العناصر الغذائية اللازمة لجسم الإنسان حيث

تاخذ اجسامنا احتياجاتها من هذه العناصر الغذائية عن طريق الاكل، ومع ذلك فإن

اغلب الناس لا تاكل لإيفاء اجسامها حاجاتها من هذه العناصر لكنها تاكل إطفاء

لحاسة جوع أو اشباعا لشهية نحو طعام ما وأحياناً إرضاء لبعض القواعد

والاصول الاجتماعية وتمشيا معها.



من الاغذية ما يحتوي علي عدد كبير من العناصر الغذائية (كالتفاحة مثلا) ومنها ما يحتوي علي عدد قليل جدا (كقالب السكر) فكل عنصر غذائي له اهميته ووظيفته الخاصة به، فاحتياجات الإنسان من هذه العناصر تكون عادة محددة بكميات معينة ولكي نوفر لاجسامنا من هذه الاحتياجات الغذائية لابد اذا من تحديد كمية الماكولات الواجب اكلها ونوعيتها يمدها الغذاء بالطاقة اللازمة لحركتنا وحركة الدم في عروقنا وبالعناصر اللازمة لنمو انسجتنا وتجديد خلايانا.

## 2-18 العناصر الغذائية الستة :

ان الطاقة التي نستمدتها من الغذاء اساسية في تدعيم القدرة علي إستمرار النشاط البدني، ة يمكننا تقسم الغذاء الى ستة انواع من العناصر الغذائية والتي يؤدي كل منها دورا بارزا في حياة الإنسان وهذه العناصر هي :

1- الكربوهيدرات.

2- الدهون.

3- البروتين.

4- الفيتامينات.

5- المعادن.

6- الماء.

اهميتها :

تمثل التغذية المورد الوحيدة والاساسي للطاقة عند ممارس الرياضي وهي التي تساعد علي حركة اذا أن جسم الرياضي لا يمكنه الاستمرار في اللعب لمدة زمنية طويلة مثل كرة المضرب، كرة القدم، سباق المارثون وغيرها من الرياضات التي تتطلب بذل مجهود خلال فترة زمنية معينة يكون مطالبا فيها بتقديم عرض جيد ومسايرة ايقاع مرتفع وسريع، تنتج عنه فرجة وروعة في الاداء، واذا اختلت تغذية الرياضي فإن المردود يضعف وجسم الرياضي يصعب

عليه الاستمرار في بذل المجهود، يقول الدكتور عبد الرازق هيفتي طبيب فريق الوداد البيضاء: التغذية تمثل أهمية كبيرة، إذ لا يمكن الفصل بينها وبين التدريب من حيث الأهمية داخل حياة الرياضي اعتبرها منظومة لا يمكن الفصل بين مكوناتها، التغذية، التدريب.

نستطيع أن نؤكد أن التغذية هي من الأسس الهامة لاعداد الرياضي وقد اعطيت اولويه عند الاعداد العام والخاص والاعداد المهاري والاعداد الخططي وهذا مما يدل على اهميتها بالوصول الى اعلى المستويات، والتغذية الرياضيه مبنيه على قواعد علميه بحثه واهم هذه القواعد اعتمادها على الكيف وليس الكم وعلى نوع النشاط الرياضي ولكل رياضه تغذيه تختلف عن الاخرى فنوع الغذاء لسباق المسافات الطويله والتي تعتمد بالاساسعلى الكربوهيدرات يختلف عن التغذية للسباقات للمسافات القصيرة والتي تعتمد بالاساس على البروتين أى أن التغذية لسباقات التحمل تختلف عن التغذية لسباقه السرعة مما يؤكد على أن التغذية تعتمد على الكيف وليس الكم وهو ومساهمة الكربوهيدرات والدهون والبروتين في نسب مختلفه لانتاج الطاقة ولذلك يجب على الرياضي أن يتناول ما نسبته(55% الى 60%) من الكربوهيدرات (25% الى 30%) من الدهون و(10% الى 15%) من البروتين في غذائه أن مسئولية التغذية الرياضية من واجب الطبيب المختص وايضا تقع على عاتق المدرب واللاعب، مسئولية الاخذ بنصيحة الطبيب المختص وتنفيذها وعلى المدرب متابعة اللاعب باستمرار وذلك لانه اذا وقع خلل في التغذية سوف تكون النتائج وخيمه وسوف يتعرض اللاعب للإصابات التي لا تحمد عقباها.(رشود عبد الله الشقراوي-2008م ص12)

## 2-19 الصالات الرياضية :- Sport Halls

الاندية الصحية في منشأة أو مكان (مركز) يمارس فيه مجموعة من الأنشطة الرياضية بغرض الإرتقاء بالصحة.

كما يمكن تعريفها بأنها عبارة عن مكان مجهز بعدة أنشطة بدنية وصحية بغرض الإرتقاء بالناحية البدنية والصحية والنفسية فلتسد حاجة عجز الاندية الكبرى من تقديم الأنشطة لعدد كبير من المواطنين ذوي الإحتياجات الصحية مثل (إنقاص الوزن - التأهيل الحركي - اللياقة البدنية - الإستشفاء - قضاء وقت الفراغ في عمل نافع).

وهذه الأندية أصبحت تابعة لأفراد، أي مراكز خاصة غير تابعة للأندية أو للرقابة الحكومية (وزارة الشباب)، وهي تعد أساسية منذ زمن بعيد في الفنادق، وقد أصبحت سلعة ضرورية لكثير من الفئات ومجالاً من مجال الإستثمار في مصوِّ ودول العالم. (مدحت قاسم، أحمد عبد الفتاح، 2004، ص 13).

#### الأندية الصحية مكان يتضمن الأنشطة التالية:

1- الأيروبيك: وهي التدريبات الهوائية من خلال الإيقاع الموسيقي بغرض الإرتقاء بالمستوى البدني، وكذلك المحافظة على اللياقة العامة والخاصة للفرد نتيجة الممارسة، وهي تتطلب مدرباً أو مدربة على درجة عالية من العلم والخبرة بهذه التدريبات.

2- اللياقة البدنية: وهي أداء التمرينات الرياضية التي تعطى بغرض رفع مستوى كفاءة أجهزة الجسم، وذلك من خلال التنمية والمحافظة على الصفات البدنية من القوة - التحمل - المرونة - الرشاقة - التوافق - التوازن - السرعة وغيرها...

3- إنقاص الوزن: وهو نشاط أصبح جزءاً رئيسياً وهماً جداً من أنشطة النادي الصحي لجذب الكثير من الناس حيث يتم إخضاع المتدرب لبرنامج غذائي وحركي مقنن من قبل المختصين بغرض التخلص من الوزن الزائد عن حاجة الفرد.

4- أجهزة الجمنزيوم: وهو استخدام الاجهزة والمعدات مثل (العجلة الثابتة - السير المتحرك - حزام المساج - المالتى جيم) بغرض المحافظة على اللياقة والتنمية البدنية وكذلك كعلاج حركي لبعض الحالات المرضية مثل (ضمور العضلات الناتج من الحبس فترة طويلة... وغيرها).

5- الساونا: من أنشطة النادي الصحي ومن مكوناته الرئيسية وهي عبارة عن غرفة من الخشب بها جهاز (هيتز) لرفع درجة الحرارة لأعلى من درجة حرارة الجسم لتصبح الغرفة عالية الحرارة، وهي تستخدم بغرض الإستشفاء البدني -رفع درجة حرارة الجسم التي عن طريقها يؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية مما ينتج زيادة نسبة إفرازات العرق وبعض طبقات الدهون تحت الجلد، فبالتالى تساعد في عملية إنقاص وزن الجسم.

6- البخار: وهو أيضاً من مكونات النادي الصحي الرئيسية، وهو عبارة عن غرفة مجلدة بالسيراميك ومحكمة الغلق يتم ضح بخار ماء ساخن من خلال جهاز (غلاية) من نوع خاص وبدرجات حرارة مرتفعة بحيث تصبح الغرفة مكثفة برداً ساخن من بخار الماء المستخدم بغرض الإستشفاء البدني، وتفتيح المسام لزيادة نسبة إفرازات العرق وبعض طبقات الدهون الخارجية.

7- المساج: وهو الأنشطة الهامة والمطلوبة بعناية في الاندية الصحية وخاصة الفنادق، وللمساج فوائده العديدة للشخص العادي أو الرياضي من تنشيط للدورة الدموية - الإحساس بالإسترخاء العصبي والعضلي - تحسين الحالة البدنية نتيجة التخلص من اللاكتيك المختزن بالسجم نتيجة المجهود حيث يؤدي باليد أو الأجهزة أو الأثنين معاً.

8- الجاكوزي: وهو استخدام إندفاع تيار الماء على الجسم من خلال الأجهزة المعدة لذلك بغرض الإسترخاء، وهو بمثابة تدليك كامل للجسم من خلال إندفاع

الماء بقوة على مناطق الجسم المختلفة داخل بانيو معد لذلك. (مدحت قاسم، أحمد عبد الفتاح، ص 14)

9- **جلسات الشمع:** وهي من أنشطة النادي الصحي وأستخدمت مؤخراً بغرض إنقاص الوزن، وهي عبارة عن لفائف من الشمع توضع على الجسم بطريقة معينة (سوف يتم شرحها) ولفترة زمنية معينة لإنقاص نسبة كبيرة من ماء الجسم المختزن.

10- **التأهيل الرياضي:** من الخدمات التي يقدمها أيضاً النادي الصحي من برامج التأهيل الرياضي للإصابات الرياضية وبعد العمليات الجراحية وكذلك مشاكل ضعف العضلات وضمور العضلات والخشونة والتيبس وضعف الأربطة، وكل ذلك من خلال الرعاية من المتخصصين في المجال باستخدام الأجهزة والتدريبات اللازمة لذلك.

## 2-19-2 الأندية الصحية وممارسة الرياضة من أجل الصحة :

ينظر البعض إلى الذهاب إلى النادي الصحي وممارسة الرياضة اليومية وكأنها ممارسة عمل شاق، ويرى البعض انه من الأفضل أن نستسلم للنوم صباحاً بدلاً من أن نقسوا على أنفسنا وننهض لممارسة التمارين الرياضية المملة؟

ويقول بعض الشباب: لماذا نتكبد عناء الذهاب إلى النادي وممارسة الأنشطة ؟ إن الراحة أفضل منه وامتع! ويعتقد البعض أن الرياضة لا بد أن تؤدي من أجل مقاومة الكسل، ولكن الرياضة مجرد عمل ضد الكسل، بل هي متعة وعافية، وهي الوسيلة الوحيدة للتمتع بصحة جيدة والحفاظ على الشباب أطول فترة ممكنة.

وقد عرفت فوائد الرياضة منذ قرون، ففي العام 600 قبل الميلاد وصف أحد أطباء الهنود الرياضة لمعالجة داء السكري، وحديثاً نصح بالرياضة لمعالجة بعض الأمراض أو تفاديها كمرض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وإلتهاب المفاصل، وهشاشة العظام، وإضطرابات الدورة الدموية، وسرطان الثدي، والبدانة، وكثير

من الأمراض الأخرى، والأهم هو العائد المباشر المتمثل في المتعة المصاحبة لممارسة الرياضة والتي يستمر تأثيرها لفترات بعد التدريب.

وقد كشفت الأبحاث الطبية الحديثة كيف تتجم هذه الفوائد الصحية المتعددة عن معالجة فردية في غاية البساطة، كما كشفت عن أن الرياضة أفضل مهدئ طبيعي وعامل مضاد للكآبة والإنحطاط، وفي مسح أجرى عام 1985م وشمل 1033 رجلاً وإمراًة، أفاد أن اولئك الذين يواظبون على التمرين هم أكثر ثقة بأنفسهم وأكثر إبداعاً من نظرائهم الذين لا يمارسون نشاط رياضي.

(مدحت قاسم، أحمد عبد الفتاح، ص 14)

**2-19-3 لهذا يمكن تلخيص أهمية الإنتظام في التردد على الأندية الصحية بالآتي:**

- 1- الإنتظام في الأندية الصحية يزيد النشاط ويساعد في إنجاز كمية اكبر من العمل.
- 2- الذهاب إلى النادي الصحي وأداء التمارين الرياضية والإسترخاء بعد يوم حافل بالعمل يمدك بالنشاط مساء ويتيح لك النوم على نحو أفضل.
- 3- الإنتظام في الأندية الصحية والإستمرار في الرياضة اليومية المعتدل قد يؤخر تأثيرات الشيخوخة بل من الممكن أن يعكس مجراها.
- 4- الإنتظام في التردد على الأندية الصحية يحسن وظيفة القلب والجهاز التنفسي ويزيد قوة العضلات ومتانة العظام وسرعة ردود الفعل وتدني إحتمال الإصابة بالكآبة.
- 5- التمارين الرياضية تقلل نسبة 50% تقريباً من الإنحطاط الوظيفي الذي يطرأ عادة بين الثلاثين والسبعين من العمر.
- 6- الإنتظام في التردد على الأندية الصحية في منتصف العمر يعيد عجلة الزمن إلى الوراء بين عشر سنين وخمس وعشرين سنة.

## 20-2 الأسس الصحية العامة لمنشأة النادي الصحي:

تعد منشأة ممارسة التمرينات الرياضية بمثابة مكان خال من أي مشكلات قد تعترض الممارس أو تكون عائقاً بينه وبين ممارسة التمرينات وتحقيق التقدم، وقد تجعل الفرد في بعض الأحيان يتمنع من الذهاب إلى أماكن ممارسة الأنشطة البدنية، وبذلك تتحول الاندية من مكان يجذب الناس إلى حب ممارسة التمرينات البدنية وجعلها سلوكاً صحياً لهم إلى مكان يبعد الممارسين عن حب الرياضة.

ومن المسمى الخاص بالنادي الصحي ((أي أنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة العامة والشخصية للفرد) ) أي أنه بالأخص أنشئ للمحافظة والعناية بالصحة العامة للأفراد، لذا كان لازماً أن يكون هناك بعض الإشتراطات التي تعطي له الإنطباع الصحي، وهي شروط يجب أن تتوافر في كل مكان يحمل الأسم، إلا فإننا نجد أنه يفتقد إلى صلاحية أن يكون نادياً صحياً، ولهذا كان يجب أن توضع بعض الإشتراطات الصحية للأندية أو المنشآت التي تمارس فيها التمرينات البدنية، وهذه الإشتراطات الصحية تبدأ منذ اللحظة الأولى لتصميم المنشأة الصحية وتستمر مع فتحها وإقبال الجمهور، وذلك من أجل الوقاية الصحية.

(مدحت قاسم واحمد عبدالفتاح، ص17-18)

## الأسس الصحية لمنشأة النادي الصحي هي:

### إختيار المبنى:-

عند إختيار المبنى الذي سوف يقام فيه النادي الصحي يجب إختيار الموقع الذي سوف يقام فيه فيفضل أن يكون في منطقة سكنية حتى يخدم افراد المجتمع المحيط، حيث أنه لن يتردد الأفراد على المنشأة إذا كانت بعيدة لمسافة كبيرة، وكما يجب ألا يكون في شوارع جانبية أو شوارع غير مهددة حتى لا يكون هنالك صعوبة في الوصول إليها، وإن تكون بعيدة عن اماكن الصرف الصحي أو تجمعات القمامة أو إذا كانت أرضاً فيجب ألا تقل مساحة البناء عليه عن 250 متراً مساحة خالية أو إذا كانت داخل شقة في عمارة لا تقل المساحة الكلية عن 150متراً بخلاف المرافق وألا تكون في الادوار العالية إذا لم يكن هناك مصعد، وألا تكون ملتصقة بالمباني المجاورة بحيث تكشف من الآخرين، وأن تكون ذات وجهة صحية من حيث التهوية والحرارة على مدار العام.

(مدحت قاسم أحمد عبد الفتاح،ص19)

### الصالات الرياضية بشرق النيل يوضحها جدول رقم (3)

الصالات الرياضية في شرق النيل	عددتها	انواعها
نادي نسبية الرياضي العائلي	1	إنقاص وزن وكمال اجسام



## 21-2 الدراسات السابقة أو المشابهة

2-2-1- دراسة سلمي محمد ادم شرف الدين 2012م/1433هـ - بعنوان:  
(أثر البرنامج التدريبي مقترح إنقاص الوزن للسيدات بالصالة إدارة الرياضة  
العسكرية بولاية الخرطوم) المنهج المستخدم منهج تجريبي لتصميم مجموعة  
واحدة بأسلوب القياس (قبل - بعد) - مجتمع الدراسة: متدريبات بالصالة إدارة  
الرياضة العسكرية بولاية الخرطوم - تم اخيار العينة بطريقة عمدية وعددهم (20  
متدربة) .

استخدم الخزمة الاحصائية SPSS وجاءة اهم النتائج كما لي:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات الجسمية.
- 2- الفترة الزمنية للبرنامج غير كافية لذلك لم يحقق الهدف المطلوب بصورة كاملة.

### اهم التوصيات :

- 1- ضرورة الاهتمام بالبرنامج التدريبي واعداده وفقا للاسس العلمية من اجل تطوير المستويات.
- 2- ضرورة الاهتمام والاستمرارية في التدريب لتحقيق النتائج المرجوه.

2-2-2- دراسة هالة عثمان احمد حفظ الله 2011م/1432هـ - بعنوان:  
(برنامج مقترح إنقاص الوزن للسيدات (30-40) سنة بمدينة الخرطوم بحري)  
هدف الدراسة الى التعرف علي أثر البرنامج المقترح لإنقاص الوزن للسيدات  
بمدينة الخرطوم بحري - المنهج المستخدم: منهج تجريبي: نسبة لملائمته لطبيعة  
البحث بنظام مجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياس (قبلي - بعدي) - مجتمع  
الدراسة: متدريبات بمدينة الخرطوم بحري - وقد شملة عينة البحث علي (30  
سيدة) بنادي نسبية ونادي دار العاملين بمصفاة الخرطوم - استخدمت الدراسة

القياسات الجسمية في جمع البيانات والتي تسهم في تحقيق أهداف البحث وجاءة  
اهم النتائج كما لي 1- ادى البرنامج المقترح الى إنقاص الوزن الكلي.  
2- ادى البرنامج المقترح الى إنقاص بعض القياسات الجسمية  
وقد اوصت الدارسة بالاتي :

- 1- ضرورة التأكد علي اهمية التمرينات الحركية للسيدات خاصة لإنقاص  
الوزن.2- وضع برامج تمرينات اخرى لمعرفة تأثيرها علي إنقاص الوزن.
- 3- إستخدام نفس برنامج البحث ولكن بشدة وحجم وكثافة مختلفة.
- 4- الاهتمام بالتمرينات الحركية.
- 5- الاهتمام بالغذاء ونوعيته.
- 7- من اجل الحصول علي نتائج افضل يفضل إضافة بعض تمرينات القوى في  
نهاية البرنامج.

2-2-3 دراسة ست البنات عبد الرحمن صديق 2010م/1432هـ -  
بغنوان:-

(أثر برنامج إستخدام التمرينات العلاجية علي ألم الركبتين الناتج عن السمنة لدى  
السيدات تحت سن (40)) - هدف الدراسة: للتعرف علي أثر برنامج مقترح  
باستخدام التمرينات العلاجية علي الام الركبتين الناتجة عن السمنة الزائدة لدى  
السيدات تحت سن (40)- المنهج المستخدم: منهج تجريبي: نسبة لملائمته لطبيعة  
الدراسة، ثم وضع برنامج رياضي لإنقاص الوزن الزائد والحصول علي الوزن  
المثالي باتباع التمرينات والتنظيم الغذائي، وقد صممت الباحثة برنامج تدريبي  
يحتوي علي تدريب (الزراعين - الجزع - البطن - الرجلين) لتقوية العضلات  
وإنقاص الوزن وإزالة ألم الركبتين — وقد تكونت عينة البحث من سيدات تحت  
سن (40) سنة في ولاية الخرطوم تم إختيارهن من المشتركات بمراكز التخسيس

بكل من مدينة المهندسين للرشاقة والتخسيس بأمر درمان، ونادي نسيبة الصحي العائلي بحري، النادي الرياضي الصحي العائلي الخرطوم و جاءة اهم النتائج كما لي:

- 1- استخدام التمرينات الرياضية وفق الاسس العلمية السليمة.
- 2- تاكد دور البرنامج المقترح في تقليل الم الركبتين وذلك بإنقاص الوزن. مما سبق توصي الباحثة بالاتي :
- 1- الاخذ بالبرنامج المقترح في الصالات التخسيس للسيدات.
- 2- اللجوء للتمرينات في علاج الالام الناتجة عن زيادة الوزن كالام الركبتين.
- 3- تعيين مدربات مؤهلات ومتخصصات في التدريب الرياضي وتوفير الاجهزة الرياضية المناسبة للسيدات.
- 4- تحديد اماكن لممارسة النشاط الرياضي للسيدات واهمية نشر الوعي عبر الاعلام.

كما اقترحت الباحثة بعض المقترحات العامة المتمثلة في الاتي:

- 1- الاهتمام باجراء المزيد من البحوث في موضوع البحث.

#### **التعليق علي الدراسات السابقة:-**

- تبين من خلال الدراسات السابقة الاتي:-

- إنحصرت جميع الدراسات المشابهة في الفترة الزمنية من (2010 - 2011)
- استخدمت جميع الدراسات المشابهة المنهج التجريبي بينما الدراسة الحالية استخدمت المنهج الوصفي
- اتفقت معظم الدراسات في طريقة إختيار عينة الدراسة بلطريقة القصدية.
- استخدمت غالبية الدراسات برنامج التحليل الاحصائي SPSS لمعالجة البيانات.
- اختلفت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في المنهجية أغلبيتها انحصرت في تقديم برامج بينما الدراسة الحالية تبحث عن الصعوبات التي تواجه المتدربات.

## **الفصل الثالث**

### **إجراءات الدراسة**

## إجراءات الدراسة

### 3-1 تمهيد:

احتوى الفصل الثالث على منهج الدراسة ومجتمع الدراسة وطريقة اختيار العينة وأدوات جمع البيانات والدراسات الاستطلاعية والإستبانة بصورتها النهائية وتطبيق الدراسة والمعالجات الاحصائية.

### 3-2 منهج الدراسة :

أستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لملائمته لنوع هذه الدراسة  
تعريف المنهج الوصفي: (هو تجميع منسق للحقائق المناسبة المتعلقة بمشروع أو موضوع ثم تحليل هذه الحقائق وتفسيرها واستخلاص النتائج).  
(جابر عبدالحميد واحمد كامل 1989م،ص34)

### 3-3 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من السيدات المشتركات في الصالة الرياضية بولاية الخرطوم محلية شرق النيل وقد بلغ عددهم (30) .

### 3-4 طريقة اختيار العينة:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية (القصدية) من السيدات المتدربات بصالة نسبية الرياضية الصحية بشرق النيل ولاية الخرطوم بالطريقة العمدية وقد بلغ العدد الكلي للعينة (20) سيدة.

### تعريف الطريقة العمدية (القصدية) :

هي العينة التي يعتمد الباحث أن تكون من حالات معينة أو وحدات معينة لأنها تمثل المجتمع الاصل. (امجد القاسم 2011م-ص22)

### 3-5 أدوات جمع البيانات :

أستخدمت الدراسة المسح المرجعي والإستبانة كأداة اساسية لجمع البيانات. وعرف الإستبانة كل من(محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب 1999م، ص32)علي انها (أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال اعداد مجموعة من الاسئلة المكتوبة يقوم المفحوصين بالاجابة عنها بنفسهم).

### 3-6 خطوات تصميم الاستبانة:-

#### الدراسة الإستطلاعية الأولى:

تم مسح بعض المراجع العلمية والكتب وبعض الدراسات السابقة واستطلاع آراء بعض الخبراء والمختصين في مجال التربية البدنية والرياضة للوقوف علي محاور الإستبانة وعباراتها والمقياس الثلاثي المفتوح لتكوين الإستبانة بصورتها الاولية.

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية(الموضوعية):

بعد تحديد محاور الإستبانة وعباراتها ثم عرضها لبعض المحكمين والخبراء المتخصصين في المجال (ملحق رقم(2)) يوضح اسماء الذين قامو بتحكيم الإستبانة للتأكد من مدي ارتباط المحاور بعنوان الدراسة ومدي صحة العبارات ودقتها ووضوحها وارتباطها بالمحور والعبارة وهذه بمثابة الموضوعية.

الموضوعية: عرفها(جابر عبدالحميد عام 1991م علي انها) (هي أن تعطي اسئلة الاختبار نفس المعني عند مختلف افراد العينة الذين طبقوا عليهم الاختبارات).

(جابر عبدالحميد عام 1991م،ص22)

كما اوردت (ليلى السيد فرحات -2005م، ص169) عن تعرف الموضوعية:-  
هي مدي تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز. ويتم ذلك  
بتحديد درجة اتفاق الحكام أو الفاحصين بحيث يكون الحاكم مستقلا، ففي المجال  
الرياضي لا بد من ايضاح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختيارات من حيث  
اجرائه، إدارته ،تسجيل النتائج، ونجد ذلك عند قيام مجموعة من المحكمين بقياس  
الأداء لمجموعة من الافراد ويسجلون نفس النتائج وبمعني اخر الموضوعية هي  
الاتفاق بين حكمين عند قياس فرد في النتائج وذلك باستخدام معامل الارتباط بين  
النتائج. والزاتية جزء من التباين الخطاء، وهي نوع كم الثبات لذلك تعتبر  
الموضوعية مسألة درجة.

#### الدراسة الاستطلاعية الثالثة(المعاملات العلمية الصدق والثبات) :

اتفق الخبراء والمحكمين علي المقياس الثلاثي المخترع وعلي محاور الدراسة  
ووضوح عباراتها ودقتها ومدى ارتباطها مع بعضها البعض وهذا بمثابة الصدق  
الظاهري للاستبانة.

#### تعريف الصدق:

عرفه (فؤاد بن السيد 1978م) (بانه حذف الدرجات التجريبية للاختبار  
بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من اخطاء القياس وبذلك تضع الدرجات  
الحقيقية للاختبار هي الميزان الذي ينتسب اليه صدق الاختبار بما أن الثبات يقوم  
بجوهره علي معامل الارتباط بالدرجات الحقيقية علي تقسيمها واذا اعيد اجراء  
الاختبارات التي تجري عليها اول مرة فالصلة وسيلة وقياس الصدق يحسب الجذر  
التربيعي لمعامل الثبات).

## تعريف الثبات:

هو درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها. كما تعني مدى اتساق الاختبار أو مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس. كما يمكننا القول بأنه مدى الدقة والاتساق للقياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقيسه الاختبار.

(إيلي السيد فرحات -ص 141-2005م)

لتحديد مدى ثبات ودقة المقياس:-

قامت الدراسة باختيار (10) سيدات من مجتمع الدراسة وتطبيق الإستبانة عليهم واعدة تطبيقها بعد للتأكد من مدى ثباته ودقته وجاءت درجات الصدق والثبات يوضحها جدول رقم (4) يوضح درجات اصدق والثبات الذاتي للمقياس جدول رقم(4) يوضح درجات الثبات والصدق الذاتي للمقاييس

إرتباطات	أ	ج
A Pearson Correlation	1	.780**
Sig. (2-tailed)		.008
N	10	10
C Pearson Correlation	.780**	1
Sig. (2-tailed)	.008	
N	10	10



إرتباطات		أ	ج
A	Pearson Correlation	1	.780**
	Sig. (2-tailed)		.008
	N	10	10
C	Pearson Correlation	.780**	1
	Sig. (2-tailed)	.008	
	N	10	10

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

معامل ارتباط بيرسون = 0.780

درجة الارتباط المحسوبة 0.008

الدرجة المعنوية (الجدولية) = 0.05

نوع الارتباط :- طردي قوي

- مقارنة درجة الارتباط المحسوبة (0.008) ومقارنتها مع مستوى المعنوية (الجدولية) 0.05 نجد أن درجة الارتباط المحسوبة أقل من مستوى المعنوية، ولذلك نقبل الفرض الذي يقول بأنه يوجد ارتباط، ونوع الارتباط هنا هو ارتباط طردي قوي.

الموثوقية الاحصائيات

Cronbach's Alpha	N of Items
.529	3

وضح الجدول اعلاه أن عبارة محاور الدراسة ثباته وتوسطة درجة معاملته وقد بلغ درجته (.529).

### 3-7 الإستبانة بصورتها النهائية:

تتكون الإستبانة من 3 محاور كما يلي :

1- البرنامج الرياضي

2- المتدربات

3- الصالات الرياضية

وإستخدم مقياس التقدير الثلاثي (وافق - لا ادري - لا اوافق) .

واحتوى كل محور علي عشرة عبارات كما يلي :

عبارات المحور الأول الصعوبات التي تواجه المتدربات في البرنامج الرياضي:

1- توجد أهداف محددة للبرنامج الرياضي لإنقاص الوزن

2- يقسم البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن الى وحدات تدريبية

3- زمن الوحدات التدريبية يتناسب مع زمن التدريب

4- تدرج شدة حمل التدريب في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن

5- لاتتناسب الوحدة التدريبية في البرنامج الرياضي مع درجة التحمل العضلي

للمتدربات

6- لاتتناسب شدة الوحدة التدريبية في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن مع

القدرة البدنية للمتدربات

- 7- يراعي البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن الفروق الفردية للمتدربات
- 8- يتناسب البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن مع الاوزان المختلفة للمتدربات
- 9- يتنوع محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن داخل الوحدة التدريبية
- 11-يشتمل محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن علي بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بإنقاص الوزن.

عبارات المحور الثاني الصعوبات التي تواجه المتدربات انفسهن في الصالات الرياضية:

- 1- الالتزام بتطبيق محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن
- 2- توجد بعض الصعوبات في تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية
- 3- الالتزام بزمن الأداء اثناء البرنامج التدريبي
- 4- إلتزام المتدربات في الأداء بعد تكرارات التمارين الرياضية
- 5- الالتزام بأيام التدريب في البرنامج الرياضي
- 6- عدم الجدية في أداء بعض التمرينات الرياضية اثناء التدريب
- 7- الالتزام بالبرنامج الغذائي لإنقاص الوزن
- 8- تعديل البرنامج الغذائي بدون استشارة اخصائي يأتي بنتيجة عكسية
- 9- الافراط في تناول السكريات في شكل عصائر ومياه غازية بعد التدريب
- 10-المام المتدربات بالثقافة الغذائية.

عبارات المحور الثالث الصعوبات التي ترتبط بالصالات الرياضية:

- 1- الصالة الرياضية مزودة بالأدوات والأجهزة الخاصة ببرنامج إنقاص الوزن
- 2- المدربات اللاتي يعملن في برنامج إنقاص الوزن متخصصات
- 3- الصالة الرياضية مطابقة للمواصفات الصحية (تهوية - إنارة - رضيه -

(مساحة)

4- تستعين إدارة الصالة بطبيب لاجراء الكشف الأولى قبل ممارسة النشاط الرياضي

5- تستعين إدارة الصالة بأخصائية تغذية لبرنامج إنقاص الوزن

6- تستعين إدارة الصالة بأخصائية رياضية (مدربة) بالبرنامج الرياضي لإنقاص الوزن

7- توجد اخصائية علاج طبيعي بالصالات الرياضية

8- توجد خزن لتبديل الملابس وحمامات صحية

9- تقوم المدربات بقياسات قبلية وبعديّة لمتابعة المتدربات

11-توجد ملفات متابعة تقوم حالات المتدربات

### 3-8 تطبيق الإستبانة:

قامت الدارسة بتطبيق الإستبانة بتاريخ 2016/7/20م حيث تم توزيعها للعينة مباشرة وذلك بمساعدة بعض الزملاء بعد أن شرحت لهم الدارسة طريقة ملء الإستبانة يوضح اجابات عينة الدرادة علي اسئلة الإستبانة يوضحه ملحق رقم(2).

### 3-9 المعالجات الاحصائية :

أستخدمت الدارسة الاحصاء الوصفي في معالجة البيانات الاحصائية مستخدماً الحزمة الاحصائية **spss**.

## **الفصل الرابع**

### **عرض ومناقشة وتحليل النتائج**

#### 4- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

##### 1-4 عرض النتائج:

تمهيد :

في هذا الفصل تقوم الدارسة بالإجابة على تساؤلات الدراسة عن طريق عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تساؤلات الدراسة على حسب استجابة المفحوصين، عرض نتائج التساؤل الأول الذي ينص علي :  
- ما هي الصعوبات التي تواجه السيدات في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن في الصالات الرياضية للفئة العمرية من (30 \_ 40) سنة يوضحه جدول رقم (5) و(6) التالي:

##### جدول رقم (5) يوضح

إستجابة المفحوصين فى الصعوبات

التي تواجه المتدربات في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن والنسبة المئوية

الرقم	العبارات	أوفى	النسبة المئوية	لا أدري	النسبة المئوية	لا أوفى	النسبة المئوية
1	توجد أهداف محددة للبرنامج الرياضي لإنقاص الوزن	18	%90	2	%10	0	%0
2	يقسم البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن الى وحدات تدريبية	17	%85	1	%5	2	%10
3	زمن الوحدات التدريبية يتناسب مع زمن التدريب	16	%80	2	%10	2	%10
4	تتدرج شدة حمل التدريب في البرنامج الرياضي مع درجة التحمل العضلي للمتدربات	17	%85	1	%5	2	%10
5	تناسب الوحدة التدريبية في البرنامج	12	%60	3	%15	5	%25

						الرياضي لإنقاص الوزن مع القدرة البدنية للمتدريبات	
15%	3	15%	3	70%	14	تناسب شدة الوحدة التدريبية في البرنامج الرياضي لإنقاص النسبة المئوية الوزن مع القدرة البدنية للمتدريبات	6
20%	4	20%	4	60%	12	يراعي البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن الفروق الفردية للمتدريبات	7
25%	5	15%	3	60%	12	يتناسب البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن مع الاوزان المختلفة للمتدريبات	8
0%	0	20%	4	80%	16	يتنوع محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن داخل الوحدة التدريبية	9
5%	1	0%	0	95%	19	يشمل محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن علي بعض العناصر اللياقة البدنية بإنقاص الوزن	10

جدول رقم (6) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للردود الإيجابية وقيمة كأي في الصعوبات المرتبطة في البرنامج الرياضي التي تواجه المفحوصين:

الرقم	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	قيمة كاي
1	توجد أهداف محددة للبرنامج الرياضي لإنقاص الوزن	1.1	0.308	90%	12.800 <sup>a</sup>
2	يقسم البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن الى وحدات تدريبية	1.25	0.639	85%	24.100 <sup>b</sup>
3	زمن الوحدات التدريبية يتناسب مع زمن التدريب	1.3	0.657	80%	19.600 <sup>b</sup>

6.700 <sup>b</sup>	%85	0.875	1.65	تتدرج شدة حمل التدريب في البرنامج الرياضي مع درجة التحمل العضلي للمتدربات	4
12.100 <sup>b</sup>	%60	0.759	1.45	لا تتناسب تتناسب الوحدة التدريبية في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن مع القدرة البدنية للمتدربات	5
6.400 <sup>b</sup>	%70	0.821	1.6	لا تتناسب تتناسب شدة الوحدة التدريبية في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن مع القدرة البدنية للمتدربات	6
6.700 <sup>b</sup>	%60	0.875	1.65	يراعي البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن الفروق الفردية للمتدربات	7
7.200 <sup>a</sup>	%60	0.41	1.2	يتناسب البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن مع الاوزان المختلفة للمتدربات	8
16.200 <sup>a</sup>	%80	0.447	1.1	يتنوع محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن داخل الوحدة التدريبية	9
16.200 <sup>a</sup>	%95	0.447	1.1	يشمل محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن على بعض العناصر اللياقة البدنية بإنقاص الوزن	10

وضح الجدولين رقم (5) و(6) أعلاه أعلى نسبة ردود إيجابية في (عبارة يشتمل محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بإنقاص الوزن) بموافقة المفحوصين بنسبة (95 %) ومتوسط حسابي (1.1) وإنحراف معياري (0.447) وكذا (16.200) وجاءت عبارة (توجد أهداف محددة للبرنامج الرياضي لإنقاص الوزن وذلك لاختيار) بنسبة (90%) وذلك لإختيار اغلب افراد عينة الدراسة عبارة أوافق بمتوسط حسابي (1.1) وإنحراف (0.308) وكذا (12.800) اما الافراد الذين لا يدرون نسبتهم 10% والافراد الذين يرون غير ذلك وأختاروا عبارة لا أوافق نسبتهم 0%.

وجاءت كل من عبارة (البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن يقسم الى وحدات تدريبية عديدة) بنسبة (85 %) وتم اختيار اغلب افراد عينة الدراسة عبارة أوافق



بمتوسط حسابي (1.25) وإنحراف (0.639) وكا2 (24.100) اما الافراد الذين لا يدرون نسبتهم 5% والافراد الذين يرون غير ذلك وأختاروا عبارة لا أوافق نسبتهم 10% وعبارة (تتدرج شدة حمل التدريب في البرنامج الرياضي مع درجة التحمل العضلي للمتدربات) بنسبة (85%) وذلك لاختيار اغلب افراد عينة الدراسة عبارة أوافق بمتوسط حسابي (1.65) وإنحراف (0.875) وكا2 (6.700) اما الافراد الذين لا يدرون نسبتهم 15% والافراد الذين يرون غير ذلك وأختاروا عبارة لا أوافق نسبتهم 25%

جاءت أدنى نسبة إستجابة إيجابية فى كل من عبارة (يتناسب البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن مع الاوزان المختلفة للمتدربات) بنسبة (60%) وذلك لاختيار اغلب افراد عينة الدراسة عبارة أوافق بمتوسط حسابي (1.2) وإنحراف (0.41) وكا2 (7.200) اما الافراد الذين لا يدرون نسبتهم 20% والافراد الذين يرون غير ذلك وأختاروا عبارة لا أوافق نسبتهم (0%). وعبارة (لا تتناسب الوحدة التدريبية في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن مع القدرة البدنية للمتدربات) بنسبة (60%) وذلك لاختيار اغلب افراد عينة الدراسة عبارة بمتوسط حسابي (1.45) وإنحراف (0.759) وكا2 (12.100) اما الافراد الذين لا يدرون نسبتهم 15% والافراد الذين يرون غير ذلك وأختاروا عبارة لا أوافق نسبتهم (15%). وعبارة (يراعى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن الفروق الفردية للمتدربات) بنسبة (60%) وذلك لاختيار اغلب افراد عينة الدراسة عبارة أوافق بمتوسط حسابي (1.65) وإنحراف (0.875) وكا2 (6.700) اما الافراد الذين لا يدرون نسبتهم 15% والافراد الذين يرون غير ذلك وأختاروا عبارة لا أوافق نسبتهم 25%.

عرض نتائج التساؤل الثاني: (ما هي الصعوبات التي تواجه المتدربات في أنفسهن عند تنفيذ برنامج إنقاص الوزن في الصالات الرياضية؟) يوضحه جدول رقم (7) و(8) التالي: جدول رقم (7) يوضح عرض نتائج استجابات المفحوصين في الصعوبات التي تواجه المتدربات في أنفسهن والنسبة المئوية

الرقم	العبارات	اوقف	النسبة المئوية	لا أدري	النسبة المئوية	لا اوافق	النسبة المئوية
1	الالتزام بتطبيق محتوى البرنامج الرياضي	19	%95	0	%0	1	%5
2	توجد بعض الصعوبات في تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية	18	%90	0	%0	2	%10
3	الالتزام بزمन الأداء اثناء البرنامج التدريبي	16	%80	1	%5	3	%15
4	الالتزام المتدربات في الأداء بعدد تكرارات التمارين الرياضية	15	%75	2	%10	3	%15
5	الالتزام بايام التدريب في البرنامج الرياضي	16	%80	2	%10	2	%10
6	عدم الجدية في أداء بعض التمرينات الرياضية اثناء التدريب	9	%45	1	%5	10	%50
7	الالتزام بالبرنامج الغذائي لإنقاص الوزن	16	%80	1	%5	3	%15
8	تعديل البرنامج الغذائي بدون	13	%65	0	%0	7	%35

						استشارة اخصائي يأتي بنتيجة عكسية	
75%	15	0%	0	25%	5	الافراط في تناول السكريات في شكل عصائر ومياه الغازية بعد التدريب	9
5%	1	0%	0	45%	19	المام المتدريبات بالثقافة الغذائية	10

جدول رقم(8) يوضح الوسط الحسابي والنسبة المئوية والانحراف المعياري وقيمة كاي في الصعوبات المرتبطة بالمتدربات انفسهن في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن

الرقم	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	قيمة كاي
1	الالتزام بتطبيق محتوى البرنامج الرياضي	1.2	0.616	95%	12.800 <sup>a</sup>
2	توجد بعض الصعوبات في تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية	1.35	0.745	90%	19.900 <sup>b</sup>
3	الالتزام بزمان الأداء اثناء البرنامج التدريبي	1.4	0.754	80%	15.700 <sup>b</sup>
4	الالتزام المتدربات في الأداء بعدد تكرارات التمارين الرياضية	1.4	0.754	75%	15.700 <sup>b</sup>
5	الالتزام بايام التدريب في البرنامج الرياضي	1.3	0.657	80%	19.600 <sup>b</sup>
6	عدم الجدية في أداء بعض التمرينات الرياضية اثناء التدريب	2.05	0.999	45%	7.300 <sup>b</sup>
7	عدم إلتزام المتدربات بالبرنامج الغذائي	1.35	0.745	80%	19.900 <sup>b</sup>

				لإنقاص الوزن	
1.800 <sup>a</sup>	%65	0.979	1.7	تعديل البرنامج الغذائي بدون استشارة اخصائي يأتي بنتيجة عكسية	8
5.000 <sup>a</sup>	%25	0.889	2.5	الافراط في تناول السكريات في شكل عصائر ومياه الغازية بعد التدريب	9
16.200 <sup>a</sup>	%45	0.447	1.1	عدم المام المتدريبات بالثقافة الغذائية	10

يوضح الجدولين رقم (07) و(8) أعلاه أعلى نسبة ردود إيجابية في عبارة (الالتزام المتدربات بتطبيق محتوى البرنامج الرياضي) بنسبة (95%) بمتوسط حسابي (1.2) وإنحراف (0.616) وكا (12.800) وذلك لاختيار اغلب افراد عينة الدراسة عبارة أوافق اما الافراد الذين لا يدرون نسبتهم 0% والافراد الذين يرون غير ذلك وأختاروا عبارة لا أوافق نسبتهم 10%. كما جاءت عبارة (توجد بعض الصعوبات في تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية) بنسبة (90%) وذلك لاختيار اغلب افراد عينة الدراسة عبارة أوافق بمتوسط حسابي (1.35) وإنحراف (0.754) وكا (19.900) اما الافراد الذين لا يدرون نسبتهم 5% والافراد الذين يرون غير ذلك وأختاروا عبارة لا أوافق نسبتهم 15%. وجاءت عبارة (الالتزام المتدربات بايام التدريب في البرنامج الرياضي) بنسبة (80%) وذلك لاختيار اغلب افراد عينة الدراسة عبارة أوافق بمتوسط حسابي (1.3) وإنحراف (0.657) وكا (19.600) اما الافراد الذين لا يدرون نسبتهم 10% والافراد الذين يرون غير ذلك وأختاروا عبارة لا أوافق نسبتهم 10%. وعبارة (الالتزام المتدربات بالبرنامج الغذائي لإنقاص الوزن) بنسبة (80%) وذلك لاختيار اغلب افراد عينة الدراسة عبارة أوافق بمتوسط حسابي (1.35) وإنحراف (0.745) وكا (19.900) ا

الافراد الذين لا يدرون نسبتهم 5% والافراد الذين يرون غير ذلك وأختاروا عبارة لا أوافق نسبتهم 15%

وعبارة (التزام المتدربات بزمن الأداء اثناء البرنامج التدريبي) بنسبة (80%) وذلك لاختيار اغلب افراد عينة الدراسة عبارة أوافق بمتوسط حسبى (1.4) وإنحراف (0.754) وكا 2 (15.700) اما الافراد الذين لا يدرون نسبتهم 10% والافراد الذين يرون غير ذلك وأختاروا عبارة لا أوافق نسبتهم 15%.

وجاءت أدنى نسبة إستجابة إيجابية فى ردود المفحوصين كانت فى عبارة (الإفراط فى تناول السكريات فى شكل عصائر ومياه الغازية بعد التدريب) بنسبة (25%) وذلك لاختيار اغلب افراد عينة الدراسة عبارة أوافق بمتوسط حسبى (2.5) وإنحراف (0.889) وكا 2 (5.000) اما الافراد الذين لا يدرون نسبتهم 0% والافراد الذين يرون غير ذلك وأختاروا عبارة لأوافق نسبتهم 75%.

عرض نتائج التساؤل الثالث: ما هي الصعوبات التي تواجه المتدربات في برنامج إنقاص الوزن في الصالات الرياضية يوضحه جدول رقم (9) و(10) التالي:  
 جدول رقم (9) يوضح إستجابة المفحوصين فى الصعوبات التي تواجه المتدربات في الصالات الرياضية والنسبة المئوية

الرقم	العبارات	او فق	النسبة المئوية	لا أدري	النسبة المئوية	لا اوفق	النسبة المئوية
1	الصالة الرياضية مزودة بالأدوات والأجهزة الخاصة ببرنامج الإنقاص الوزن	18	%90	2	%10	0	%0
2	المدربات اللاتي يعلن في برنامج إنقاص الوزن مختصات	16	%80	2	%10	2	%10
3	الصالة الرياضية مطابقة للمواصفات الصحية (تهوية - انارة - أرضية - مساحة)	19	%95	0	%0	1	%5
4	تستعين إدارة الصالة بطبيب لاجراء الكشف الأولى قبل ممارسة النشاط الرياضي.	10	%50	2	%10	8	%40
5	تستعين إدارة الصالة باخصائية تغذية لبرنامج إنقاص الوزن	17	%85	3	%15	0	%0
6	تستعين ادارة الصالة باخصائية رياضية (مدربة) بالبرنامج الرياضي لإنقاص الوزن	17	%85	2	%10	1	%5
7	توجد اخصائية علاج طبيعي بالصالات الرياضية	15	%75	3	%15	2	%10
8	توجد خزن لتبديل الملابس وحمامات صحية	15	%75	1	%5	4	%20
9	تقوم المدربات بقياسات قبلية وبعديّة للمتدربات	18	%90	0	%0	2	%10
10	توجد ملفات متابعة تقوم حالات المتدربات	18	%90	0	%0	2	%10

جدول رقم (10) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية  
 للردود الإيجابية وقيمة كأي في الصعوبات المرتبطة بالصالات الرياضية التي  
 تواجه المفحوصين

الرقم	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	قيمة كاي
21	الصالة الرياضية مزودة بالأدوات والأجهزة الخاصة ببرنامج إنقاص الوزن	1.1	0.308	90%	12.800 <sup>a</sup>
22	المدربات اللاتي يعلن في برنامج إنقاص الوزن مختصات	1.3	0.657	80%	19.600 <sup>b</sup>
23	الصالة الرياضية مطابقة للمواصفات الصحية (تهوية - انارة - ارضية)	1.1	0.447	95%	16.200 <sup>a</sup>
24	تستعين إدارة الصالة بطبيب لاجراء الكشف الأولى قبل ممارسة النشاط الرياضي.	1.9	0.968	50%	5.200 <sup>b</sup>
25	تستعين إدارة الصالة باخصائية تغذية لبرنامج إنقاص الوزن	1.15	0.366	85%	9.800 <sup>a</sup>
26	تستعين ادارة الصالة باخصائية رياضية (مدربة) بالبرنامج الرياضي لإنقاص الوزن	1.2	0.523	45%	24.100 <sup>b</sup>
27	توجد اخصائية علاج طبيعي بالصالات الرياضية	1.35	0.671	75%	15.700 <sup>b</sup>
28	توجد خزن لتبديل الملابس وحمامات صحية	1.45	0.826	75%	16.300 <sup>b</sup>
29	تقوم المدربات بقياسات قبلية وبعديا للمتدربات	1.2	0.616	90%	12.800 <sup>a</sup>
30	توجد ملفات متابعة تقوم حالات المتدربات	1.2	0.616	90%	12.800 <sup>a</sup>

يوضح الجدولين رقم (9) و(10) أعلاه أعلى نسبة ردود إيجابية فى عبارة (الصالة الرياضية مطابقة للمواصفات الصحية (تهوية - انارة - ارضية) بنسبة (95%) ذلك لأختيار أغلب أفراد العينة عبارة أوافق بمتوسط حسابى (1.1) وإنحراف (0.447) وكا2 (16.200) والغير موافقون جاءت نسبتهم (5%).

وجلعت كل من عبارة (الصالة الرياضية مزودة بالأدوات والأجهزة الخاصة ببرنامج الإنقاص الوزن) بنسبة (90%) وذلك لإختيار أغلب أفراد عينة الدراسة عبارة أوافق بمتوسط حسابى (1.1) وإنحراف (0.308) وكا2 (12.800) اما الأفراد الذين لا يدرون نسبتهم (10%) والافراد الذين يرون غير ذلك وأختاروا عبارة لا أوافق نسبتهم 0%.وعبارة (توجد ملفات متابعة لتقويم حالات المتدريبات) بنسبة (90%) وذلك لاختيار اغلب افراد عينة الدراسة عبارة أوافق بمتوسط حسابى (1.2) وإنحراف (0.616) وكا2 (12.800) اما الافراد الذين لا يدرون نسبتهم 0% والافراد الذين يرون غير ذلك وأختاروا عبارة لا أوافق نسبتهم 10%. كما جاءت عبارة (تقوم المدربات بقياسات قبلية وبعديّة للمتدربات) بنسبة (90%) وذلك لاختيار اغلب أفراد عينة عبارة أوافق بمتوسط حسابى (1.2) وإنحراف (0.616) وكا2 (12.800).جاءت أدنى ردود سلبية بعدم الموافقه فى عبارة (تستعين إدارة الصالة باخصائية تغذية مع البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن) (85%) وذلك لاختيار اغلب افراد عينة الدراسة عبارة لا أوافق بمتوسط حسابى (1.3) وإنحراف (0.657) وكا2 (19.600) اما الافراد الذين لا يدرون نسبتهم(10%) والموافقون بنسبة (0%).

#### 4-2 مناقشة وتحليل وتفسير النتائج:

وضح الجدول رقم(6) فى عبارة (يشمل محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن علي بعض العناصر اللياقة البدنية المرتبطة بإنقاص الوزن) جاءت بنسبة (95%) و(1) ومتوسط الحسابى (1.1) وانحراف معياري (0.308) وو عباراتي (يقسم



البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن الى وحدات تدريبية) جاءت بنسبة (85%) ومتوسط الحسابي (1.3) وانحراف معياري (0.657) وعبارة (تدرج شدة حمل التدريب في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن) بنسبة (85%) ومتوسط الحسابي (1.65) وانحراف معياري (0.875). وادني نسبة ردود ايجابية جاءت في كل من عبارة (تناسب الوحدة التدريبية في البرنامج الرياضي مع درجة التحمل العضلي للمتدريبات) جاءت بنسبة (60%) ومتوسط حسابي (1.45) وانحراف معياري (0.759) (يراعي البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن الفروق الفردية للمتدربات) جاءت بنسبة (605) بمتوسط حسابي (1.65) وانحراف معياري (0.875) (يتناسب البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن مع الاوزان المختلفة للمتدريبات) جاءت بنسبة (60%) ومتوسط الحسابي (1.2) وانحراف المعياري (0.41) وجاءت عبارة (يتنوع محتوى البرامج الرياضي لإنقاص الوزن داخل الوحدة التدريبية) جاءت بنسبة (80%) ومتوسط حسابي (1.3) وانحراف معياري (0.457) وعبارة (يشتمل محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن علي بعض عناصر اللياقة البدنية لإنقاص الوزن) جاءت بنسبة (95%) ومتوسط حسابي (1.1) وانحراف معياري (0.447).

وهذا يوضح أن افراد العينة يثبتون رايً إيجابيا حول وجود برامج رياضية بالنوادي الرياضية الصحية بشرق النيل. وهذا يجيب علي التساؤل الأول ويحقق هدف الدراسة.

وضح الجدول رقم (8) اعلي نسبة استجابة ايجابية في ردود المتدربات في عبارة (الإلتزام بتطبيق محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن) جاءت بنسبة (95%) ومتوسطة حسابي (1.2) وانحراف المعياري (0.616) وعبارة (توجد بعض الصعوبات بتنفيذ محتوى الوحدة التدريبية) جاءت بنسبة (90%) ومتوسط الحسابي (1.35) وانحراف المعياري (0.745) وعبارات (الإلتزام بزمّن الأداء

اثناء البرنامج التدريبي) جاء بنسبة (80%) ومتوسط حسابي (1.4) وانحراف معياري (0.754) (الالتزام بايام التدريب في البرنامج الرياضي) جاءت بنسبة (80%) ومتوسط حسابي (1.3) وانحراف معياري (0.657) وعبارة (التزام المتدربات في الأداء بعدد تكرارات في التمارين الرياضية) جاءت بنسبة (75%) ومتوسط (1.4) وانحراف (0.751) وعبارة (عدم الجدية في أداء بعض التمرينات الرياضية اثناء التدريب) جاءت بنسبة (45%) ومتوسط (2.5) وانحراف (0.999) وعبارة (الالتزام بالبرنامج الغذائي لإنقاص الوزن) جاءت بنسبة (80%) ومتوسط الحسابي (1.35) وانحراف المعياري (0.745) وعبارة (تعديل البرنامج الغذائي بدون استشارة اخصائي يأتي بنتيجة عكسية) جاءت بنسبة (65%) ومتوسط حسابي (1.7) وانحراف (0.979) اعلي نسبة استجابة سلبية في ردود المفحوصين جاءت في العبارة (الافراط في تناول السكريات في شكل عصائر ومياة غازية بعد التدريب) جاءت بنسبة (25%) ومتوسط حسابي (2.5) وانحراف معياري (0.889).

وهذا يوضح الصعوبات التي تواجه المتدربات عند تطبيق البرنامج الرياضي بالصالات الرياضية بشرق النيل، وهذا يجيب علي التساؤل الثاني ويحقق هدف الدراسة.

وضح الجدول رقم (10) اعلي نسبة إستجابة إيجابية في ردود المفحوصين جاءت في عبارة ((الصالة الرياضية مزودة بالأدوات والأجهزة الخاصة ببرنامج انقاص الوزن) بنسبة (95%) ومتوسط حسابي (1.1) واحراف معياري (0.308) وعبارات (تقوم المتدربات القياسات قبيلة وبعديا لمتابعة المتدربات) جاءت بنسبة (80%) ومتوسط (1.3) وانحراف (0.657) (الصالة الرياضية مطابقة للمواصفات الصحية (تهوية - إنارة - أرضية - مساحة). جاءت بنسبة (95%) ومتوسط (1.1) وانحراف (0.477) وعبارة (تستعين إدارة الصالة بطبيب لاجراء

الكشف الأولى للمتدريبات قبل ممارسة النشاط الرياضي) بنسبة (50%) ومتوسط حسابي (1.9) وانحراف معياري (0.968) وعبارت (تستعين إدارة الصالة باخصائية تغذية لبرنامج إنقاص الوزن) جاءت بنسبة (85%) ومتوسط الحسابي (1.15) وانحراف المعياري (0.366) وعبارة (تستعين إدارة الصالة باخصائية رياضية بالبرنامج الرياضي لإنقاص الوزن) جاءت بنسبة (85%) ومتوسط الحسابي (1.2) وانحراف المعياري (0.523) وعبارة (توجد اخصائية علاج طبيعي باصالة) جاءت بنسبة (75%) ومتوسط حسابي (1.35) وانحراف معياري (0.671) وعبارة (توجد خزن لتبديل الملابس وحمامات صحية) جاءت بنسبة (75%) ومتوسط (1.45) وانحراف (0.826) وعبارة (تقوم المتدريبات بقياسات قبلية وبعديا للمتدريبات) جاءت بنسبة (90%) ومتوسط (1.2) وانحراف (0.616) وادنى نسبة ردود ايجابية جاءت في كل العبارة (توجد ملفات متابعة تقوم حالات المتدريبات) بنسبة (90%) ومتوسط حسابي (1.2) وانحراف معياري (0.616).

و بما أن الردود كانت ايجابية، هذا المحور يجيب بان الصالات الرياضية مطابقة للمواصفات القانونية بالنوادي الرياضية الصحية.

#### 3-4 عرض ومناقشة نتائج الدراسة من خلال الدراسات السابقة:

البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن يراعي الفروض الفردية للمتدريبات كما يتناسب مع الاوزان المختلفة للمتدريبات. كما اتضحت من خلال ردود المفحوصين بالموافقة علي عبارة يتنوع محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن داخل الوحدة التدريبية وتتفق هذه العبارة مع دراسة هند بشير 2002م أن يكون البرنامج متنوعا ويستخدم طرق مختلفة وتعدي الاحثة الى تنوع محتوى البرنامج وجاءت ردود المفحوصين بالموافقة في عبارة لا يشتمل البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن علي جميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بإنقاص الوزن بنسبة (95%) وتختلف هذه

النتيجة مع دراسة مدحت قاسم واحمد عبد القادر ((اللياقة البدنية هي أداء التمرينات الرياضية بغرض رفع مستوى كفاءة اجهزة الجسم وذلك من خلال التنمية والمحافظة علي الصفات البدنية مثل القوة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوافق وغيرها...

وهذه النتيجة تشير الى أن محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن لا يشتمل علي جميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بإنقاص الوزن.

وضح الجدول رقم (8) إستجابة ردود المفحوصين بحيث وافقت أغلبية أفراد العينة على عبارة الإلتزام بتطبيق محتوى البرنامج الرياضي جاءت بنسبة (95%).

وترى الدراسة بأنه يوجد التزام بتطبيق محتوى البرنامج الرياضي داخل الوحدة التدريبية من قبل المتدربات بالصالات الرياضية بشرق النيل. كما اتضحت من خلال ردود المفحوصين بالموافقة على أنه توجد بعض الصعوبات في تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية بنسبة (90%) وتختلف هذه النتيجة مع المتاحة في الوقت المبين "... وترى الباحثة بأنه توجد بعض الصعوبات في تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية في الصالات الرياضية بشرق النيل وقد يرجع السبب في ذلك للعمر التدريبي للمتدربات أو لعوامل نفسية، أو قد يرجع ذلك لعدم تناسب زمن التمرين مع القدرة البدنية للتدربات. كما إتضحت من خلال ردود المفحوصين بالموافقة على عبارة الإلتزام بزمن الأداء أثناء التدريب بنسبة (80%)، وتتفق نتيجة هذه العبارة مع رأي عبد الحميد شرف 2002م، (مراعاة الزمن ومستوى البرامج) وترى الباحثة من خلال هذه النتيجة مدى التزام المتدربات بزمن الأداء أثناء التدريب. كما إتضحت من خلال ردود المفحوصين الموافقة على عبارة غلتزام المتدربات في الأداء بعد تكرارات للتمارين الرياضية جاءت بنسبة (75%) وترى الباحثة أن التزام المتدربات في الأداء بعدد تكرارات التمارين الرياضية يرجع السبب لتناسب التمرين مع قدرات المتدربات الحركية وخصائصهم الجسمية أو قد يكون لقدرة

المدربة لإتباع الطريقة المناسبة للتدريب. كما إتضحت من خلال ردود المفحوصين الموافقة على عبارة الالتزام بأيام التدريب في البرنامج الرياضي جاءت بنسبة (80%) وتختلف هذه النتيجة مع دراسة سلمى محمد آدم شرف الدين 2012م/ 1433هـ " الفترة الزمنية للبرنامج غير كافية لذلك لم يحقق الهدف المطلوب بصورة كاملة" وترى الباحثة أن هنالك التزام من قبل المتدربات بأيام التدريب بالصالات الرياضية شرق النيل. كما إتضحت من خلال ردود المفحوصين في عبارة عدم الجدية في أداء بعض التمرينات الرياضية أثناء التدريب بنسبة (45%). وترى الباحثة أن هذه كانت أعلى نسبة ردود سلبية وتسير على عدم الجدية في أداء بعض التمرينات الرياضية أثناء التدريب مما يؤثر على البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن. كما إتضحت من خلال ردود المفحوصين بالموافقة على عبارة الالتزام بالبرنامج الغذائي لإنقاص الوزن بنسبة (80%) وتتفق هذه النتيجة مع رأي كل من صديق قاسم أحمد عبد الفتاح 2004" يتم إخضاع المتدربات لبرنامج غذائي وحركي من قبل المختصين بغرض التخلص من الوزن الزائد عن حاجة الفرد. وترى الدراسة في هذه النتيجة مدى التزام المتدربات بالبرنامج الغذائي لإنقاص الوزن بالصالات الرياضية بشرق النيل. وكما إتضحت من خلال نتيجة ردود المفحوصين بالموافقة على عبارة تعديل البرنامج الرياضي دون الرجوع لأخصائي التغذية بسبب خلل في برنامج إنقاص الوزن وقد يأتي بنتيجة عكسية. كما إتضحت من خلال ردود المفحوصين بالموافقة على عدم الإفراط في تناول السكريات في شكل عصائر ومياه غازية بعد التدريب بنسبة (25%) وترى الباحثة بأن هذه النتيجة كانت أدنى نسبة ردود إيجابية بحيث اتفق أغلبية المفحوصيات على عدم الإفراط في تناول السكريات في شكل عصائر ومياه غازية بعد التدريب. كما إتضحت من خلال ردود المفحوصين بعد الموافقة على عبارة إمام المتدربات بالتقافة الغذائية جاءت بنسبة (45%) وهذه العبارة تختلف

مع رأي مدحت قاسم وأحمد عبد الفتاح 2004" يتم إخضاع الوزن الزائد عن حاجة الفرد، وترى الباحثة أن هذه النتيجة كانت أعلى نسبة ردود سلبية بحيث تشيعر على عدم إلمام المتدربات بالثقافة الغذائية".

وضح الجدول رقم (10) استجابات ردود المحوسين بحيث وافق اغلبية افراد العينة علي عبارة الصالة الرياضية مزودة بالأدوات والأجهزة الخاصة ببرنامج إنقاص الوزن بنسبة(90%) وهذه النتيجة تتفق مع دراسة مدحت قاسم واحمد عبدالفتاح

(استخدام الاجهزة والمعدات مثل المجلة الثايتة والسير المتحرك - حزام المساج وغيرها بغرض المحافظة علي اللياقة والتنمية البدنية وكذلك كعلاج حركي في لبعض الحالات المرضية).كما اتضحت من خلال ردود المفحوصين بالموافقة علي عبارة المدربات اللائي يعملن في برنامج إنقاص الوزن كتخصصات بنسبة (80%) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ست البنات عبدالرحمن صديق 2010 (تعيين مدربات مؤهلات ومتخصصات في التدريب الرياضي ورأي محمد الحماحي والخولي تتطلب وجود فرد علي مستوي عال من الناحية العلمية والعملية ملما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرنامج في التربية الرياضية.

وترى الباحثة بان الاعتماد علي الدربين المتخصصين يساعد علي تنفيذ البرنامج الرياضي بصورة صحيحة ويحقق الهدف الذي وضع لاجله وان هنالك مدربات مؤهلات بصالات شرق النيلكما اتضحت من نتيجة ردود المفحوصين في عبارة تستعين إدارة الصالة بأخصائية رياضية بالبرنامج الرياضي لإنقاص الوزن جاءت بنسبة (85%) وتتفق هذه النتيجة مع رأي(مدحت قاسم واحمد عبد الفتاح 2004" التدريبات الهوائية من خلال الايقاع الموسيقي بغرض الارتقاء بالمستوى البدني وكذلك المحافظة علي اللياقة العمة والخاصة للفرد نتيجة الممارسة وهي تتطلب مدربا اومدربة علي درجة عالية من العلم والخبرة بهذه التدريبات".

وترى الباحثة أن المتدربات التي يعملن بالتمرينات الحركية المصاحبة للموسيقى (زومبا) بالصالات الرياضية بشرق النيل غير متخصصات كما اتضحت من نتيجة ردود المفحوصين في عبارة توجد اخصائية علاج طبيعي بالصالات الرياضية بشرق النيل بنسبة (75%) وتتفق هذه النتيجة مع رأى مدحت قاسم واحمد عبدالفتاح 2004" من برامج التأهيل الرياضي للصالات الرياضية وبعد العمليات الجراحية كذلك ومشاكل ضعف العضلات والخشونة وضعف الاربطة. كما اتضحت من خلال نتيجة ردود المفحوصين في عبارة توجد خزن لتبديل الملابس وحمامات صحية جاءت بنسبة (75%)

وترى الباحثة بأن إدارة الصالات الرياضية بشرق النيل توفر خزان لتبديل الملابس وحمامات صحية.

كما إتضحت من خلال ردود المفحوصين بالموافقة على عبارة تقوم المدربات بقياسات قبلية وبعديّة لمتابعة المتدربات بنسبة (90%) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة هالة عثمان أحمد حفظ الله 2011م / 1432هـ " أدى البرنامج المقترح إلى إنقاص بعض القياسات الجسمية. وتوصلت الدراسة إلى أن المدربات يقمن بقياسات قبلية وبعديّة لمتابعة المدربات بالصالات الرياضية بشرق النيل.

كما إتضح أيضاً من خلال نتيجة ردود المفحوصين في عبارة توجد ملفات متابعة تقوم حالات المتدربات جاءت بنسبة (90%). وترى الدراسة بأنه توجد ملفات متابعة لتقويم ومتابعة حالات المتدربات بصالات شرق النيل.

## الفصل الخامس

أهم الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات والخلاصة والمراجع العلمية



## الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات

### الخلاصة:

جاءت هذا الدراسة من خمس فصول تناولت الدراسة في الفصل الأول خطة الدراسة والتي اشتملت على مقدمة الدراسة الذي تناول التقدم الذي حصل في الحياة بجميع مجالاتها ولا سيما تقدم تكنولوجيا المعدات والأجهزة فرض علينا نمط حياة يتصف بقلّة الحركة، وعلية فقد اصبحت أشكال أجسامنا غير طبيعية بسبب مجتمعنا الذي يتصف بإرتفاع مستوي إستخدام الألة في عملنا، إذا أن معظم الأعمال التي نمارسها لا تحرك إلا جزء قليل من عضلاتنا فقد حلت الألة مكان جميع ما كنا نقوم به فضلاً عن الاجهزة والأدوات في المنزل المستخدمة من قبل ربة المنزل كل ذلك ادي الى قلة الحركة والاعتماد بصورة اساسية علي التكنولوجيا في جميع مفردات الحياة اليومية مما ادي الى الإصابة بالعديد من الأمراض والتي اثرة بصوره سلبية في حياة الفرد والمجتمع المعاصر مما جعله حاجزا في كثير من الاحيان في قيام بواجبه بصورة اعتيادية.

مشكلة الدراسة: من خلال خبرة الباحثة العلمية في برامج إنقاص الوزن وعملها كمدربة في بعض الصالات الرياضية لاحظت الباحثة أن بعض المتدربات في البرامج الرياضية لإنقاص الوزن لا يتأثرن بالبرنامج ولا يقل وزنهم برغم من أن هناك اتفاق مع ما أورده (امين الخولي واخرين 1999م، ص 28). علي الأهداف السامية التي تسعى اليها التربية البدنية والتي تشتمل علي سلامة القوام، اللياقة البدنية، الخبرات والقدرات العقلية، والسلامة النفسية والخلقية والاجتماعية، و رفع المستوى الصحي، واستثمار وقت الفراغ. كما لاحظت الدارسة ثبات الوزن عند بعضهم ربما يعود ذلك لعدم إلتزامهم بالبرنامج الرياضي أو قد يرجع ذلك الى صعوبة الأداء (عدم مقدرتهم علي أداء التمرين) يرجع ذلك علي عدم القدرة علي الحركة وربما يرجع ذلك لعدم اكتسابهم للتمرين أو قد يرجع السبب لعدم تناسب

التمرين مع قدراتهم الحركية وخصائصه الفسيولوجية للفئة العمرية أو قد يرجع ذلك لعدم قدرة المتدربة لاتباع الطريقة المناسبة للتدريب.

كما لاحظت الدراسة بان هنالك بعض المتدربات يؤدين اداءً جيداً ولكنهن لا يتأثرن بتلك التمارين ربما يعود ذلك لعدم التزامهن ببرنامج التغذية أو أن الجرعة اليومية للتمرينات غير كافية أو قد يرجع ذلك الى تعويض السرعات الحرارية بشكل أو اخر هذا ما حدا الدراسة الى تناول هذه الدراسة والتوصل الى: (الصعوبات التي تواجه السيدات في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن في الصالات الرياضية للفئة العمرية من 30 - 40 سنة) .

وجاءت أهمية الدراسة كما يلي :

- قد تساعد في التعرف علي بعض الصعوبات في البرنامج الرياضي للسيدات في إنقاص الوزن للفئة العمرية من (30- 40) في الصالات الرياضية بشرق النيل ولاية الخرطوم.

- قد تساعد في اقتراح بعض الحلول لهذه الصعوبات.

أما أهداف الدراسة فقد هدفت الى التعرف علي بعض الصعوبات التي تواجه السيدات في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن في الصالات الرياضية بشرق النيل ولاية الخرطوم للفئة العمرية من (30- 40 سنة) والتي تتفرع منها الأهداف التالية:

- التعرف علي الصعوبات التي تواجه المتدربات في البرنامج الرياضي.

- التعرف علي الصعوبات الخاصة بالمتدربات انفسهن

- التعرف علي كيفية الصالة الرياضية وعملها.

وجاءت وتسأؤلاتالدراسة كما يلي: ماهي الصعوبات في البرنامج الرياضي التي تواجه السيدات في برنامج لإنقاص الوزن للفئة العمرية من (30- 40) في

الصالات الرياضية بشرق النيل ولاية الخرطوم التي تتفرع منها الاسئلة التالية:

- ماهي الصعوبات التي تواجه المتدربات في برامج إنقاص الوزن  
- ما هي الصعوبات الخاصة التي تواجه المتدربات في انفسهن  
تم اختيار المجال المكاني: ولاية الخرطوم، المجال البشري المتدربات المشاركات  
بنادي نسبية الرياضي الصحي، المجال الزماني 2016م.  
اشتمل الفصل الثاني على الاطار النظري والدراسات السابقة وجاء الإطار النظري  
على اربعة مباحث تمثلت في:

1- البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن.

2- برامج التغذية.

3- الانماط الجسمية، الوزن والوزن المثالي، السمنة

4- الصالات الرياضية.

تناول الفصل الثالث اجراءات الدراسة التي تم فيها توضيح المنهج المتبع وطريقة  
إختيار العينة، واداة وجمع البيانات ومراحل تصميم الإستبانة وتقنيها وتحديد  
صدقها وثباتها وتكوين الأستبانة بصورتها النهائية ثم التطبيق النهائي للاستبانة  
وإستخدام المعالجات الإحصائية مستخدما الحزمة الاحصائية spss لمعالج البيانات.  
إشتمل الفصل الرابع على عرض ومناقشة نتائج الدراسة وجاءت أهم النتائج التي  
تتم التوصل اليها فيما يلي:

- يشمل محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن علي بعض العناصر اللياقة  
البدنية بإنقاص الوزن

- إلتزام المتدربات بتطبيق محتوى البرنامج الرياضي

- الصالة الرياضية مطابقة للمواصفات الصحية (تهوية - انارة - أرضية -  
مساحة)

- توجد أهداف محددة للبرنامج الرياضي لإنقاص الوزن

- توجد بعض الصعوبات في تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية
- الصالة الرياضية مزودة بالأدوات والأجهزة الخاصة ببرنامج إنقاص الوزن
- تقوم المدربات بقياسات قبلية وبعديّة للمتدربات
- توجد ملفات متابعة تقوم حالات المتدريبات
- لا تتدرج شدة حمل التدريب في البرنامج الرياضي مع درجة التحمل العضلي للمتدربات
- لا تستعين إدارة الصالة الرياضية بأخصائية تغذية لبرنامج إنقاص الوزن
- لا تستعين ادارة الصالة بأخصائية رياضية (مدربة) بالبرنامج الرياضي لإنقاص الوزن
- إلتزام المتدربات بزمان الأداء اثناء البرنامج التدريبي
- يتنوع محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن داخل الوحدة التدريبية
- الافراط في تناول السكريات في شكل عصائر ومياه الغازية بعد التدريب
- و جاءت اهم توصيات الدراسة في الاتي :
- ضرورة الاستعانة بطبيب اخصائي للكشف الأولى للمتدربات قبل ممارسة البرنامج الرياضي
- ضرورة الاستعانة بأخصائي علاج طبيعي
- ضرورة الاستعانة بأخصائية تغذية في البرامج الرياضية لإنقاص الوزن في الصالات الرياضية.
- الاهتمام بالأسس العلمية في عملية وضع البرامج الرياضية لإنقاص الوزن
- الزام المتدربات بالجدية في تطبيق برامج إنقاص الوزن.

## المقترحات:

تقترح الدراسة بإجراء دراسة بعنوان أثر برنامج مقترح لإنقاص الوزن باستخدام التمرينات الايقاعية (زومبا) بالصالات الرياضية بشرق النيل ولاية الخرطوم.

## قائمة المراجع والمصادر :

- (1) القرآن الكريم، مصحف المدينة النبوية.
- (2) أمين الخولي 1996م، اصول التربية البدنية والرياضة الطبعة الأولى/القاهرة دار الفكر العربي
- (3) اكرم خطابية 1990م، اسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي.
- (4) بهاء الدين سلامة 1999 م، التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي دار الفكر العربي القاهرة.
- (5) عبد الحميد شرف 2002م، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب للنشر
- (6) حسن احمد محمد عثمان 2010م مفهوم دراسات التغذية في المجال الرياضي، دار جامعة السودان للنشر والطباعة والتوزيع
- (7) رشود عبد الله الشقراوي، 2008م، العناصر الغذائية الستة، مجلة طبيبك صحة وحياة.
- (8) عبد الحميد شرف 1996م ،البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر والتوزيع القاهرة.
- (9) عبد الحميد شرف 2002م، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق (اسوياء ومعافين)، الطبعة الثانية مركز الكتاب للنشر.
- (10) عبد الرحمن مصيقر 1990 م، غذاء الرياضي وتغذيته الكتاب العلمي معهد البحرين العدد الاول.
- (11) ليلي السيد فرحان ،القياس والاختبار في التربية الرياضية، 2001م، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر.
- (12) محمد حسن علاوي 1988م ،القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الحركي،، دار الفكر العربي.

13) محمد حسن علاوى، محمد نصرالدين رضوان 2000م، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.

14) محمد صبحي حسانين 2001م، القياس والتقويم القاهرة دار الفكر العربي.

15) محمد عادل رشدي 1999 م، التغذية في المجال الرياضي مؤسسة شباب الجامعة.مدحت 18-قاسم واحمد عبدالفتاح 2004 م الاندية الصحية دار الفكر العربي

#### الدراسات السابقة :

16) دراسة سلمي محمد ادم شرف الدين 2012م/1433هـ، بعنوان أثر البرنامج التدريبي مقترح إنقاص الوزن للسيدات بالصالة إدارة الرياضة العسكرية بولاية الخرطوم.

17) دراسة هالة عثمان احمد حفظ الله، 2011م/1432هـ، بعنوان برنامج مقترح إنقاص الوزن للسيدات (30-40)سنة بمدينة الخرطوم بحري.

18) دراسة ست البنات عبد الرحمن صديق، 2010م/1432هـ، بعنوان أثر برنامج إستخدام التمريينات العلاجة علي ألم الركبتين الناتج عن السمنة لدى السيدات تحت سن (40)

#### المواقع الالكترونية:

19) [www.iraqacad.org/the](http://www.iraqacad.org/the)

20) [www.quran.maktoop.com](http://www.quran.maktoop.com)

**الملاحق**



## الملاحق

ملحق رقم(1) يوضح اسماء الذين قامو بتحكيم الاستبانة

الاسم	الموهل العلمي	الصفة	مكان العمل
د الطيب حاج ابراهيم عبدالله	دكتوراة	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية الرياضية
د ابتسام محمد سيد	دكتوراة	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية الرياضية
د حاكم يوسف الضوء	دكتوراة	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية الرياضية
د سارة حسن علي	دكتوراة	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية الرياضية
د عبد الناصر عابدين	دكتوراة	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية الرياضية
د عمر محمد علي	دكتوراة	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية الرياضية
د زينب محمد السيد	دكتوراة	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية الرياضية
د ناهد سليمان الضوء	دكتوراة	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية الرياضية
د مكي فضل المولى	دكتوراة	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية الرياضية

بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ/.....المحترم

حفظك الله

## السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

### الموضوع/تحكيم إستبانه

تقوم الدارسة عرفه محمد مرغني ببحث تكميلي لنيل درجه الماجستير في التربيه البدنيه والرياضه بعنوان (.الصعوبات التي تواجه السيدات في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن في الصالات الرياضيه 30\_40 سنه).

بما لديكم من درايه وخبره في هذا المجال نرجو من سيادتكم التكرم بإيدا الرائي من مدى وضوح العبارات ودرجة اهميتها وإرتباطها مع المحور واقتراح ماترونه مناسباً.

علماً بأن الدارسة ستستخدم المقياس الثلاثي اوافق لادري لاوافق.

دمتم عوناً في خدمة العلم والله الموفق

مقدمه

عرفه محمد ميرغني

## المحور الأول : البرنامج الرياضي

رقم مسلسل	العبارات	درجة الوضوح		درجة الأهمية		درجة الإرتباط	
		واضحه	غير واضحه	مهمه	غير مهمه	مرتبطه	غير مرتبطه
1	توجد أهداف محدده للبرنامج الرياضي لإنقاص الوزن						
2	يقسم البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن الى وحدات تدريبيه						
3	زمن الوحدات التدريبيه يتناسب مع زمن التدريب						
4	تتدرج شد حمل التدريب في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن						
5	لا تتناسب الوحده التدريبيه في البرنامج الرياضي مع درجه التحمل العضلي للمتدربات						
6	لا تتناسب شده الوحده التدريبيه في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن مع قدره البدنيه للمتدربات						
7	يراعى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن الفروق الفرديه للمتدربات						
8	تتناسب البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن مع الاوزان المختلفه للمتدربات						
9	يتنوع محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن داخل الوحده التدريبيه						
10	يشتمل محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن على بعض عناصر اللياقه البدنيه المرتبطه بإنقاص الوزن						

ما هو رأيك في مسمى المحور.أ/مناسب ( ) ب/غير مناسب ( )  
 اذا كان غير مناسب ما هو البديل الذي تقترحه:(.....)  
 هل تقترح اضافته العبارات لهذا المحور فضلاً أكتبها..

## المحور الثاني: المتدربات

الرقم مسلسل ل	العبارات	درجة الوضوح		درجة الأهمية		درجة الإرتباط	
		واضحه	غير واضحه	مهمه	غير مهمه	مرتبطه	غير مرتبطه
1	الالتزام بتطبيق محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن						
2	توجد بعض الصعوبات بتنفيذ محتوى الوحد التدريبيه						
3	الالتزام بلزمن الأداء اثناء البرنامج التدريبي						
4	التزام المتدربات في الأداء بعد تكرارات التمارين الرياضيه						
5	الالتزام بأيام البرنامج لرياضي						
6	عدم الجديه في أداء بعض التمرينات الرياضيه اثناء التدريب						
7	الالتزام ببرنامج الغزائي لأنقاص الوزن						
8	تعديل البرنامج الغزائي بدون استشاره أخصائي يأتي بنتيجه عكسيه						
9	تناول السكريات في شكل عصائر ومياه غازيه بعد التدريب						
10	الالمام بالثقافه الغذائيه						

ماهو رأيك في مسمى المحور.أ/مناسب ( ) ب/غير مناسب ( )

إذا كان غير مناسب ماهو البديل الذي تقترحه:(.....)

هل تقترح اضافه العبارات لهذا المحور فضلاً أكتبها .....

### المحور الثالث: الصالات الرياضية

رقم مسلسل	العبارات	درجة الوضوح		درجة الأهمية		درجة الإرتباط	
		واضحه	غير واضحه	مهمه	غير مهمه	مرتبطه	غير مرتبطه
1	الصالة الرياضييه مزوده بأدوات الجهزه الخاص ببرنامج إنقاص الوزن						
2	المدربات الاثى يعملن في برنامج إنقاص الوزن متخصصات						
3	الصاله الرياضييه مطابقه للمواصفات الصحيه(تهويه_اناره_ارضيه_مساحه)						
4	تستعين اداره الصاله بطبيب باطنيه للكشف الأولى قبل ممارسه النشاط الرياضي						
5	تستعين اداره الصاله بأخصائيه تغذيه لبرنامج إنقاص الوزن						
6	تستعين اداره الصاله بأخصائيه رياضييه لبرنامج الرياضي لإنقاص الوزن						
7	توجد أخصائيه علاج طبيعي بلصالات الرياضييه						
8	توجد خزن وحمامات صحيه لتبديل الملابس						
9	تقوم المدربات بقياسات قبله وبعديه لمتابعه المدربات						
10	توجد ملاقات متابعه تقوم حالات المتدربات						

ماهو رأيك في مسمى المحور.أ/مناسب ( ) ب/غير مناسب ( )

إذا كان غير مناسب ماهو البديل الذي تقترحه:(.....)

هل تقترح اضافه العبارات لهذا المحور فضلاً أكتبها .....

ملحق رقم (4) يوضح اجابات العينة علي تساؤلات الدراسة

الرقم	العبارات	اوافق	لا أدري	لا اوافق
1	توجد أهداف محددة للبرنامج الرياضي لإنقاص الوزن	18	2	0
2	يقسم البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن الى وحدات تدريبية	17	1	2
3	زمن الوحات التدريبية يتناسب مع زمن التدريب	16	2	2
4	تتدرج شدة حمل التدريب في البرنامج الرياضي مع درجة التحمل العضلي للمتدربات	17	1	2
5	تناسب الوحدة التدريبية في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن مع القدرة البدنية للمتدربات	12	3	5
6	تناسب شدة الوحدة التدريبية في البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن مع القدرة البدنية للمتدربات	14	3	3
7	يراعي البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن الفروق الفردية للمتدربات	12	4	4
8	يتناسب البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن مع الاوزان المختلفة للمتدربات	12	3	5
9	يتنوع محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن داخل الوحدة التدريبية	16	4	0
10	يشمل محتوى البرنامج الرياضي لإنقاص الوزن علي بعض العناصر اللياقة البدنية بإنقاص الوزن	19	0	1
11	الالتزام بتطبيق محتوى البرنامج الرياضي	19	0	1
12	توجد بعض الصعوبات في تنفيذ محتوى الوحدة التدريبية	18	0	2
13	الالتزام بزمن الأداء اثناء البرنامج التدريبي	16	1	3
14	الالتزام بالمتدربات في الأداء بعدد تكرارات التمارين الرياضية	15	2	3
15	الالتزام بايام التدريب في البرنامج الرياضي	16	2	2
16	عدم الجدية في أداء بعض التمرينات الرياضية اثناء التدريب	9	1	10
17	الالتزام بالبرنامج الغذائي لإنقاص الوزن	16	1	3
18	تعديل البرنامج الغذائي بدون استشارة اخصائي ياتي بنتيجة عكسية	13	0	7
19	الافراط في تناول السكريات في شكل عصائر ومياه الغازية بعد التدريب	5	0	15
20	المام المتدربات بالثقافة الغذائية	19	0	1

0	2	18	الصالة الرياضية مزودة بالأدوات والأجهزة الخاصة ببرنامج إنقاص الوزن	21
2	2	16	المدربات اللاتي يعلن في برنامج إنقاص الوزن مختصات	22
1	0	19	الصالة الرياضية مطابقة للمواصفات الصحية (تهوية - انارة - أرضية - مساحة)	23
8	2	10	تستعين إدارة الصالة بطبيب لاجراء الكشف الأولى قبل ممارسة النشاط الرياضي.	24
0	3	17	تستعين إدارة الصالة باخصائية تغذية لبرنامج إنقاص الوزن	25
1	2	17	تستعين إدارة الصالة باخصائية رياضية (مدربة) بالبرنامج الرياضي لإنقاص الوزن	26
2	3	15	توجد اخصائية علاج طبيعي بالصالات الرياضية	27
4	1	15	توجد خزن لتبديل الملابس وحمامات صحية	28
2	0	18	تقوم المدربات بقياسات قبلية وبعدية للمتدربات	29
2	0	18	توجد ملفات متابعة تقوم حالات المتدريبات	30