

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير بالمقررات و البحث التكميلي
في التربية البدنية و الرياضة قسم التدريب الرياضي

بعنوان :

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الحركية بالموسيقى (زومبا) لإنقاص
الوزن للسيدات بمدينة أم درمان

**The Effect of A Proposed Training Programmes by Using Musical
Moving Exercises (Zumba) for Losing Weight for Women in
Omdurman Locality**

إشراف:

د. نيازي حمزة الطيب

إعداد الدراسة :

رحاب محمد بخيت

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

الآية

قال تعالى:

(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (4) ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ (5)
إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ (6) فَمَا
يُكَذِّبُكَ بَعْدُ بِالذِّينِ (7) أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَحْكَمِ الْحَاكِمِينَ (8))

صدق الله العظيم .

سورة التين

الإهداء

إلى بؤرة النور التي عبرت بي نحو الأمل و الأمانى الجميلة

والدى الحبيب

لقد كان أرواءك جزء من طموحي و جزء من سيرى فى حياتى

و كنت معنى الحياة لى فقد أروانى الله فىك يا أبتى

إلى : أمى . .

وسيدة قلبى أهديك رسالتى لتهدينى الرضا و الدعاء

و تبقى أمنياتى لكم بدوام العافية

الى زوجى العالى

رفيق دربى - أمنياتى على وشك التحقيق طالما يده فى يدى

إلى أسرة التربية البدنية و الرياضة

أهدى هذا الجهد المتواضع

الشكر و التقدير

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على المبعوث رحمة للعالمين
سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة و أتم التسليم .

يسعدني ويسرني أن أتقدم بوافر الشكر و التقدير إلى جامعة السودان للعلوم
والتكنولوجيا وكلية التربية البدنية و الرياضة لإتاحتها لي الفرصة
لتنفيذ هذا البحث ويسرني أن أتقدم بوافر الشكر و التقدير إلى أستاذي
د. نيازي حمزة الطيب ، المشرف على هذا البحث و الذي قدم لي عصارة خبرته
و علمه و توجيهاته السديدة .

الشكر و التقدير للزملاء أعضاء هيئة التدريس و السادة الخبراء
بكلية التربية البدنية و الرياضة .

الشكر للزملاء بمكتبة كلية التربية البدنية و الرياضة على
تعاونهم في توفير المراجع و الكتب الخاصة بالبحث .

و الشكر لصالته بودي ماستر بأم درمان و العينة التي أجريت عليها البحث
على تعاونهم فالهم جميعاً الشكر و العرفان و التقدير .

الدارس

المستخلص

هدفت هذه الدراسة الي معرفة اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الحركية بالموسيقي (زومبا) لانقاص الوزن .

وقد اُشتملت عينة البحث علي 23 سيدة من اللاتي يرغبن في إنقاص اوزانهن في الصالات الرياضية تم تصميم البرنامج التدريبي واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي علي مجموعة تدريبية واحدة نظراً لملائمة ذلك لطبيعت هذه الدراسة تم إجراء قياس قبلي ثم تطبيق البرنامج التجريبي علي عينة البحث مع استخراج النتائج اسبوعياً حتي نهاية البرنامج مع عمل برنامج تغذية مصاحب ثم اجراء القياس البعدي وتوصلت الدراسة الي النتائج التالية

1/ برنامج التمرينات الحركية بالموسيقي (زومبا) قد اسهم إيجاباً في انقاص الوزن .

2/ وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي والقياس البعدي في قياسات الوزن لصالح القياس البعدي .

وتوصي الدراسة :

1/ استخدام البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الحركية بالموسيقي زومبا في المراكز الرياضية لما له من اثار إيجابية في انقاص الوزن وتحسين القياسات الجسمية المختلفة .

2/ إجراء دراسات مشابهه لمزيد من المتغيرات التي صاحبت الدراسة .

3/ استخدام برنامج حمية غذائية مصاحب لبرنامج انقاص الوزن .

Abstract

This study aimed to know the effect of using musical movements exercises (Zumba) to losing weight.

The sample of the research contents (23) ladies who likes to lose their heavy weight in gymnasium, the study also used the training method by group of trainers because the nature of this study, measurement been done before, for the sample of the study then find out the result every week up to end of the program plus nutrition program during that and measurement been done after, the study reaches the results below:

- 1) The program of musical exercises (Zumba) effect positively losing weight.*
- 2) Analyses shows that There are differences in measurement been done before is mentioned that the positively for measurement done after for the weight.*

The study recommendation:

The study recommended that:

- 1) Necessary Using musical movements exercises (Zumba) in gymnasiums required, Because of the positive results losing weight and make peter differences body measurements.*

More alternative studies should be done regarding the differences took place during the study

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	م
أ	الآية	.1
ب	الإهداء	.2
ج	الشكر و العرفان	.3
د	المستخلص	.4
هـ	Abstract	.5
و	قائمة المحتويات	.6
ز	قائمة الجداول	.7
ح	قائمة الملاحق	.8

1/ الإطار العام : خطة البحث

رقم الصفحة	الموضوع	م
2	المقدمة	1 - 1
3	مشكلة البحث	2-1
4	أهمية البحث	3-1
4	أهداف البحث	4-1
4	فروض البحث	5-1
4	منهج البحث	6-1
4	عينة البحث	7-1
4	مجتمع البحث	1-7-1
4	حدود البحث	2-7-1
5	أدوات البحث	8-1
5	مصطلحات البحث	9-1

2- الفصل الثاني :

الإطار النظري والدراسات السابقة

رقم الصفحة	الموضوع	م
7	الإطار النظري	1-2
7	البرامج	1-1-2
7	أهمية البرامج	1-1-1-2
8	أهداف البرامج	2-1-1-2
8	برامج التربية الرياضية	3-1-1-2
10-8	المبادئ الواجب مراعاتها عند وضع برامج للتربية الرياضية	4-1-1-2
10	تصميم البرنامج في المجال الرياضي	5-1-1-2
10	مبادئ تصميم البرامج	6-1-1-2
10	أسس بناء البرنامج الرياضي	7-1-1-2
11	برنامج التمرينات التدريبية	8-1-1-2
12 -11	البرنامج الرياضي الناجح	9-1-1-2
12	التمرينات	2-1-2
12	أهمية التمرينات	1-2-1-2
12	التمرين للتحكم في الوزن	2-2-1-2
12	التمرين للتحكم في التعب	3-2-1-2
13	التمرين وتناسق الجسم	4-2-1-2
13	التمرين والوقاية من المرض	5-2-1-2
14	التمرين وتشكيل القوام	6-2-1-2
14	التمرين لتحسين الاسترخاء العصبي العضلي	7-2-1-2
15-14	التمرين لتأخير الشيخوخة	8-2-1-2
15	التمرين والتنمية البدنية	9-2-1-2
15	التمرين والنمو البدني	10-2-1-2
16-15	التمرين وميكانيكية الجسم	11-2-1-2
16	التمرين والعلاقات الاجتماعية	12-2-1-2
17-16	برنامج التمرين	13-2-1-2
18-17	أقسام التمرينات	14-2-1-2

18	تقسيم التمرينات من حيث المادة	15-2-1-2
20-18	تقسيم التمرينات من حيث التأثير على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة	16-2-1-2
21	تقسيم التمرينات من حيث الأغراض	17-2-1-2
21	التوقيت والإيقاع في التمرينات	3-1-2
21	أنواع الإيقاعات	1-3-1-2
23	الإيقاع الحركي و التمرينات الفنية .	4-3-1-2
23	أهمية الإيقاع	5-3-1-2
24	أدوات الإيقاع	6-3-1-2
24	تنمية الإيقاع الحركي	7-3-1-2
25-24	الرقص	4-1-2
24	تعريف وأنواع الرقص	1-4-1-2
25	الرقص الشرقي	2-4-1-2
25	معني كلمة زومبا	3-4-1-2
35	مفهوم الزومبا	4-4-1-2
26	طريقة الزومبا	5-4-1-2
26	برامج الزومبا	6-4-1-2
27	أهمية رياضة الزومبا	7-4-1-2
27	فوائد تمارين الزومبا	8-4-1-2
28	حركات في الزومبا تساعد في إنقاص الوزن	9-4-1-2
28	الملابس والمعدات للممارسة الزومبا	10-4-1-2
28	التدريب الرياضي	5-1-2
29	مفهوم التدريب	1-5-1-2
29	المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي	2-5-1-2
30	طرق التدريب	3-5-1-2
30	كيفية استخدام طرق التدريب	4-5-1-2
32-30	حمل التدريب	5-5-1-2
33	العرق و التدريب الرياضي	6-5-1-2
34	اللياقة البدنية	6-1-2
34	ثلاثة ابعاد رئيسية لمكونات اللياقة البدنية	1-6-1-2
34	مكونات البعد الصحي للياقة البدنية	2-6-1-2
34	مكونات البعد العصبي الحركي	3-6-1-2

34	مكونات البعد البدني	4-6-1-2
35-34	مكونات اللياقة البدنية	5-6-1-2
35	أنواع اللياقة البدنية	6-6-1-2
36	تعريف اللياقة الهوائية	7-6-1-2
36	اللياقة العضلية	8-6-1-2
36	شدة التدريبات الهوائية	9-6-1-2
36	العتبة اللاهوائية	10-6-1-2
37	اللياقة البدنية وانماط الأجسام	11-6-1-2
37	السمنة	7-1-2
38-37	تعريف السمنة أو البدانة	1-7-1-2
38	تعريف آخر للسمنة أو البدانة	2-7-1-2
38	زيادة الأنسجة الدهنية	3-7-1-2
38	أنواع السمنة (البدانة)	4-7-1-2
39-38	أهم أسباب البدانة الغذائية	5-7-1-2
40-39	مسببات السمنة	6-7-1-2
40	انقاص الوزن (فقدان الوزن المعتمد)	7-7-1-2
40	برنامج انقاص الوزن	8-7-1-2
41	البرامج الغذائية لإنقاص الوزن	9-7-1-2
41	أفضل الطرق لإنقاص الوزن	10-7-1-2
41	أنواع النظام الغذائي	11-7-1-2
42	أنواع الطاقة التي يحتاجها الجسم	12-7-1-2
43-42	طرق تحديد الوزن المثالي	13-7-1-2
43	الأسس التي يجب مراعاتها حول أفضل طريقة لإنقاص الوزن	14-7-1-2
44	النشاط البدني وتقليل الفاقد من كتلة الجسم	15-7-1-2
44	الحد الأقصى في إنقاص الوزن	16-7-1-2
44	مناطق إنقاص الوزن	17-7-1-2
49-45	الدراسات السابقة	2-2
49	التعليق على الدراسات السابقة	1-2-2
50	الإستفادة من الدراسات السابقة	2-2-2

3. الفصل الثالث

إجراءات البحث

رقم الصفحة	الموضوع	م
52	تمهيد	1-3
52	منهج البحث	2-3
52	مجتمع البحث	3-3
52	عينة البحث	1-3-3
52	طريقة اختيار العينة	2-3-3
53-52	توصيف العينة	3-3-3
55-53	تجانس العينة	4-3-3
56-55	المعاملات العلمية	4-3
56	الدراسات الاستطلاعية	5-3
57	تصميم البرنامج المقترح	6-3
57	مراحل تصميم البرنامج المقترح	1-6-3
58	محتوى البرنامج	2-6-3
59	أدوات جمع البيانات	7-3
60	تطبيق البرنامج	8-3
60	القياس النهائي للبرنامج	9-3
60	الاساليب الاحصائية	10-3

4. الفصل الرابع :

عرض ومناقشة النتائج

رقم الصفحة	الموضوع	م
62	عرض نتائج الفرض الأول	1-4
63	مناقشة فرض البحث الأول	1-1-4
64	عرض نتائج الفرض الثاني	2-4
64	مناقشة فرض البحث الثاني	1-2-4
65	عرض نتائج الفرض الثالث	3-4
66-65	مناقشة فرض البحث الثالث	1-3-4
66	عرض نتائج الفرض الرابع	4-4
67	مناقشة فرض البحث الرابع	1-4-4

5. الفصل الخامس :

النتائج والإستنتاجات والتوصيات المقترحة

رقم الصفحة	الموضوع	م
69	المقدمة	1-5
69	النتائج	2-5
69	الإستنتاجات	3-5
70-69	التوصيات	4-5
71-70	ملخص البحث	5-5
76-73	قائمة المراجع العلمية	6-5
77	الملاحق	7-5

قائمة الجدول

م	المحتوي
1	تقسيم الاغراض الاساسية في برنامج التمرين
2	تلخيص المبادي الاساسية للتدريب الرياضي
3	مكونات اللياقة البدنية وفق المسح المرجعي للكتب والمراجع العلمية
4	كيفية تحديد الوزن المثالي
5	توصيف العينة من حيث الوظيفة
6	توصيف العينة من حيث حاله الاجتماعية
7	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعض متغيرات العينة
8	صدق وثبات القياسات
9	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) في قياس محيطات الخصر والصدر والعضد
10	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) في قياسات وزن الجسم
11	المتوسط والانحراف المعياري وقيمة(ت) وقياس وزن الجسم بين الاسبوع الاول والاسبوع الثاني
12	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) في قياس وزن الجسم في الاسبوع الثاني والاسبوع الثالث

الملاحق

رقم الملحق	الملاحق
1	اسماء لجنة الخبراء والمحكمين في التربية الرياضية
2	استمارة استطلاع رأي السادة المحكمين والخبراء في التربية البدنية والرياضة لتحديد اهم مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة
3	استمارة استطلاع السادة المحكمين والخبراء حول تصميم البرنامج مع مقترح باستخدام التمرينات الحركية بالموسيقى (زومبا) انقاص وزن السيدات
4	تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات الزومبا لانقاص الوزن للسيدات في صورة النهائية
5	البرنامج الغذائي لانقاص الوزن
6	القياسات الجسمية التجريبية القبلية
7	القياسات الجسمية التجريبية البعدية بعد الاسبوع الثالث (النهائي)
8	الحالات المختلفة للعينات في البرنامج التدريبي المقترح لانقاص الوزن
9	استمارة المشاركين

1- الإطار العام

خطة البحث

1-1 المقدمة

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهمية البحث

4-1 أهداف البحث

5-1 فروض البحث

6-1 منهج البحث

7-1 عينة البحث

1-7-1 مجتمع البحث

2-7-1 حدود البحث

8-1 أدوات البحث

9-1 مصطلحات البحث

1- الإطار العام

خطة البحث

1-1 مقدمة

الرياضة مجال من المجالات المهمة التي يهتم بها العالم وأصبحت مظهراً حضارياً لكافة بلدان العالم ولا تستغنى عنها أمة من الأمم لما فيها من فوائد لا يمكن حصرها بالإضافة إلى ما تتسم به من وسائل ثلاثم الشعوب وعلاقتها ببعضها البعض.

للرياضة أهمية كبرى لتنمية الفرد من النواحي البدنية والذهنية والبيولوجية والنفسية والمهارية فهي وقاية من الأمراض وتساعد الفرد على نشاطه اليومي .

والبناء الهندسي للجسم البشري مهياً للنشاط البدني والحركة وعبر القرون تعين على الإنسان أن يكون نشاطه للحصول على طعامه اليومي غير أن التطور الصناعي أدى إلى تراجع التأكيد على اللياقة البدنية والقوة الحركية فأصبح الإنسان في العالم الصناعي أقل حركة سواء أثناء في ساعات العمل أو وقت الفراغ ومن هنا تصبح الحاجة إلى ممارسة النشاط البدني هامة للغاية .

النشاط البدني هو ضروري للنمو البدني والعقلي المتناغم المنسجم والآن نلاحظ أن الرياضة جزءاً متكاملاً في الحياة فقد تكون وسيلة للمحافظة على اللياقة او قد تكون تنافسية بعض فروع الرياضة يتطلب مستوى لياقة بدنية عالية بينما البعض الآخر يتطلب التنسيق العضلي الرقيق ومفهوم اللياقة البدنية للشخص العادي مرتبط بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية ببسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على الصحة جيدة وأن الجهد البدني يزيد من إستهلاك الطاقة والحاجة إلى مزيد من الأوكسجين الذي يعتبر عنصر مهم من إستمرار النشاط البدني ويتم توفير الكمية الكافية من الأوكسجين خلال القيام بالنشاط الرياضي بزيادة إستيعاب أكبر من الهواء وهذا يحدث فيما يطلق عليه الألعاب الرياضية الهوائية كالمشي والهرولة والسباحة وركوب الدراجات الهوائية أما إذا كانت كمية الأوكسجين غير كافية لإستمرار النشاط الرياضي بسبب بذل جهد يفوق المقدرة الجسمانية فتتم عملية تزويد الجسم بالطاقة بعملية إحتراق لا هوائي حيث يتم تحلل السكر لغياب الأوكسجين إن ممارسة التمارين الحركية بالموسيقى هي الوسيلة الوحيدة لرفع نسبة ناقلات الكلسترول عالية الكثافة التي تحمي القلب من الزبحات الصدرية .

النشاط البدني هو تحريك الجسم بأي طريقة تؤدي إلى إستهلاك الطاقة وان قلة اللياقة البدنية إلى جانب التدخين والسمنة تسهم بشكل كبير في زيادة الأمراض وان سبب الوفاة لا أكثر من ثلث النساء اللاتي يعانين من أمراض القلب هو قلة إنعدام الحركة والنشاط البدني (عصام الحسنات ، 2009م ، ص 16) .

ومن أخطار قلة النشاط البدني مضاعفات إحتتمالات من التعرض بأمراض القلب ومن الناحية النفسية تؤدي قلة الحركة أو إنعدامها إلى شعور المرء بالإكتئاب والقلق وحدة المزاج والإحباط والإنطواء.

أن مستويات إنعدام النشاط البدني في البلدان المتقدمة والنامية على حدأ سواء إلا أن نطاق المشكلة في بلدان العالم النامي أكبر بكثير ويعود لعدة عوامل منها الإكتظاظ - الفقر - البطالة - تلوث الهواء- إنعدام المرافق الرياضية والترفيهية الأمر الذي أدى إلى قلة الحركة كمشاهدة التلفزيون أو متابعة الحاسوب أو إرتياد المقاهي مما زاد من معدلات الإصابة بالسمنة والسكري حتى اصبح إنعدام النشاط البدني والنظم الغذائية غير الصحيحة والسمنة وما يرتبط بها من أمراض من أكثر المشاكل الصحية التي تواجه البلدان النامية بشكل خاص ومعظم بلدان العالم بشكل عام (عصام الحسنات ، 2009 ، ص 17) .

1-2 مشكلة البحث :

من واقع عمل الدراسة كمدربة للتمارين الحركية بالموسيقي (زومبا) في الصالات لاحظت إرتفاع نسبة البدانة للسيدات وعذت ذلك إلى المستوى المعيشي وطبيعة العمل ونوع الغذاء وقلة الحركة وقد أثارت تلك المشكلة فكر الدراسة للوقوف على الرؤية العلمية الواضحة فإختارت التمارين بمصاحبة الموسيقي زومبا لما لها من اثار نفسية جيدة وبث روح الحماس وعنصر التشويق وللخروج عن التمارين التقليدية بالعدات والبعد عن الملل الموجود فيها لذلك قامت بإدخال الموسيقي في ممارسة التمرينات ومن هذا المنطلق تري الدراسة ضرورة الدراسة الحالية والحاجة اليها نظراً لأهميتها في مجالات الرياضة وحياة السيدات الصحية وللاستفادة التطبيقية لكل المدربات والمتخصصين في تنظيم وترشيد عملية إنقاص الوزن عن طريق تمارين الزومبا علي ضوء ما اسفرت عليه النتائج.

تتحكم عملية الطاقة في جسم الإنسان إلى قوانين الديناميكا الحرارية فإذا إستهلك الجسم الطاقة في صورة سعرات حرارية أقل مما ينقصه العمليات الأيضية عندئذ يحدث رصيد سلبي للطاقة وتنقص وزن الجسم وعلى العكس فإن إمتصاص السعرات الحرارية أعلى بالمقارنة بإنقاص الطاقة سيؤدي إلى زيادة

وزن الجسم فالبدانة سببها إختلال توازن الطاقة قد يكون سببها الزيادة في إستهلاك السرعات الحرارية أو إنخفاض النشاط الرياضي .

1-3 أهمية البحث :

1. قد يساعد هذا البحث السيدات في عمليات إنقاص الوزن .
2. قد يساعد هذا البحث السيدات على ممارسة نشاط حركي منظم .
3. يمكن ان يكون دعامة هذا البرنامج من الدعومات الأساسية لوقاية المرأة والحفاظ عليها من الأمراض المترتبة علي زيادة الوزن .

1-4 أهداف البحث :

1. يهدف إلى التعرف على تأثير التمرينات الحركية بالموسيقى (زومبا) على إنقاص الوزن ومحيطات الخصر والصدر والعضد .
2. بناء برنامج مقترح من التمرينات الحركية بالموسيقى (زومبا) والتعرف على معدل التحسن في إنقاص الوزن .
3. يهدف البرنامج المقترح الي إنقاص الوزن في الإسبوع الثاني .
4. يهدف البرنامج المقترح الي إنقاص الوزن (5) كيلو خلال فترة البرنامج (ثلاثة اسابيع)

1-5 فروض البحث :

- 1/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لقياسات محيط الخصر والصدر والعضد لصالح القياس البعدي
- 2/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي لقياسات وزن الجسم لصالح القياس البعدي
- 3/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في قياسات وزن الجسم بين قياسات الاسبوع الاول والاسبوع الثاني لصالح قياسات الاسبوع الثاني
- 4/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في قياسات وزن الجسم بين قياسات الاسبوع الثاني والاسبوع الثالث لصالح قياسات الاسبوع الثالث

1-6 منهج البحث:

المنهج التجريبي.

1-7 عينة البحث :

السيدات بمدينة أم درمان

1-7-1 مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من السيدات بمدينة أم درمان

1-7-2 حدود البحث :

الحدود المكانية : أمدرمان .

الحدود الزمانية : 2016 - 2017 م .

الحدود البشرية : السيدات في الصالات الرياضية

1-8 أدوات البحث :

إستخدمت الدارسة المسح المرجعي والإختبارات والقياسات كأدوات لجمع المعلومات والتي تمثلت في القياسات الجسمية .

إستخدمت الدارسة الأدوات التالية :

1/ جهاز راستاميتير لقياس الطول .

2/ ميزان طبي لقياس الوزن .

3/ شريط القياس (المازورة) لقياس المحيطات .

1-9 مصطلحات البحث :

التدريب الرياضي :

هو عملية تحسين وتقدم وتطوير لمستوى للاعبين في المجالات الرياضية

المختلفة (بسطوسي احمد ، 1999 ، ص 24) .

تعريف للبرنامج :

عبارة عن خطط تنفيذية من قبل الفرد في زمن محدد لتحقيق أهداف محددة

(تعريف إجرائي)

التمرينات الحركية :

هي تمرينات حركية بالموسيقى تؤدي بغرض تنمية القدرات على أداء انواع

الحركة برشاقة وتوافق . (ليلي زهران، 1997 ، ص 39) .

إنقاص الوزن :

هو عملية تقليل كمية الدهون في الجسم .

كلمة زومبا Zomba:

(هو برنامج لياقة بدنية) 2016/6/15م <https://ar.m.wikipedia.org/wiki>

تمارين الزومبا (هي ترجمة الأغاني الي تمرينات حركية (قصة حركية) منسجمة مع الموسيقى

واغلب هذه التمرينات تؤدي من أوضاع اساسية + اوضاع مشتقة) تعريف إجرائي .

السيدات :

يعني الأنسات والطالبات .

2- الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1-2 الإطار النظري

1-1-2 البرامج

2-1-2 التمرينات

3-1-2 التوقيت و الايقاع في التمرينات

4-1-2 الرقص

5-1-2 التدريب الرياضي

6-1-2 اللياقة البدنية

7-1-2 السمنة

2-2 الدراسات السابقة

1-1-2 التعليق علي الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري - الدراسات السابقة

1-2 الإطار النظري :

في هذا الفصل تقوم الدراسة بعرض للإطار النظري الذي يشمل تعريف وشرح للبرامج الرياضية و التمرينات والتوقيت والإيقاع في التمرينات والرقص وتمرينات الزومبا و التدريب الرياضي و اللياقة البدنية و مكوناتها و عناصرها المختلفة والسمنة واسبابها وعرض للدراسات السابقة والتعليق عليها و ما يستفاد منها .

2 - 1- 1 ما هية البرامج :

يرى (عبد الحميد شرف 1996م، ص17) بأن البرامج هي أحد عناصر التخطيط المهمة و التي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ و في هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة و قد عرف ويليامز بأن البرامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و الأنشطة و العمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة، و البرامج عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً و ما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق تنفيذ و إمكانيات تحقق هذه الخطة .

2 - 1- 1 أهمية البرامج :

تتمثل أهمية البرامج في:

- 1- إكتشاف العنصر الحيوي و الأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة .
- 2- تعطي للزمن قيمة و تقلل من الوقت الضائع و تساعد على إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن .
- 3- الاقتصاد في الوقت حيث تعطي البرامج للزمن قيمة و تقلل من الوقت الضائع و تساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث تشغل الوقت المتيسر أحسن إستغلال .
- 4- تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية إذا إكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعة و تصبح أهدافها ناجحة .
- 5- دقة التنفيذ : العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب و طريقة التعلم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل يساعد على دقة تنفيذ أي برامج دون أن تسقط فكرة أو يضيع غرض .
- 6- إشباع إحتياجات الأفراد .
- 7- تنمية مهارات الأفراد و إكسابهم خبرات جديدة .
- 8- إيجاد علاقة تعاونية و إكسابهم روح الفريق .
- 9- التربية المتكاملة للشباب (بدنياً - نفسياً - عقلياً - اجتماعياً)

2-1-1-2 أهداف البرامج :

كما يراها (عبد الحميد شرف 2002م، ص55) بأنها "تعتبر الأساس في العملية التعليمية التي يسعى البرنامج لتحقيقها و هي بمثابة التغيرات التي يتوقع أن يحدثها البرنامج في شخصيات الأفراد المعنيين. و تشمل الأهداف التي ينبغي أن تحققها البرامج العامة:

- 1- ضمان اشتراك أكبر عدد من الأفراد في أوجه النشاط حتى لا تقتصر الفائدة على عدد قليل، و على ذلك يمكن قياس مدى نجاح البرنامج على درجة الإقبال على الاشتراك فيه، و حتى نضمن تحقيق أكبر فائدة ممكنة بأقل مجهود و أقل تكاليف و أقصر وقت ممكن.
- 2- إتاحة الفرصة لكل فرد لكي يراوح عن نفسه بالتنفس عن الرغبة المكبوتة وهذا يعتبر هدفاً وقائياً ضد الإنحراف و سوء التكيف الناتج عن انواع الصراع النفسي .
- 3- إتاحة الفرصة لإكتشاف القدرات الكامنة و الإستعدادات و المهارات الخاصة عند الأفراد للعمل على تمهيتها و تشجيعها و ليس معنى ذلك الاهتمام بفتة محدودة من الأفراد هم أصحاب الخبرات و الكفاءات و إهمال الآخرين فكل إنسان فيه ناحية أو أكثر من نواحي الإمتياز و مهمتنا إتاحة الفرصة له ليكتشف نفسه و يعرف قدراته و نعمل على صقل هذه القدرات و المهارات .
- 4- تنمية الهوايات الموجودة لدى الأفراد و خلق هوايات جديدة و توسيع الآفاق الفكرية و العلمية .
- 5- إتاحة الفرصة لتدريب الأفراد على ممارسة فن الحياة فنعينهم على إكتساب المرونة اللازمة التي تساعد على التكيف في الحياة الاجتماعية و على تكوين العلاقات الطيبة والصفات الحميدة اللازمة في حياتهم و التركيز على بيان الفوارق الشاسعة بين الصالح و الطالح.
- 6- تدعيم أسس الحياة الديمقراطية السلمية التي لا تكتسب بالتلقين و إنما بالممارسة العملية في جميع مراحل العمر.

2-1-1-3 برامج التربية الرياضية :

برامج التربية الرياضية تسعى لتواكب التقدم العلمي الذي يتميز به العصر الحديث ولذلك تعتمد في بنائها على الأسس العلمية التي تسهم في تحقيق إحتياجات المجتمع والأفراد (محمد الحماحي والخولي 1995م ص 37)

2-1-1-4 المبادئ الواجب مراعاتها عند وضع برامج للتربية الرياضية:

عملية وضع البرامج ليست بالسهولة التي يتصورها الكثير من الناس فإن هناك كثيراً من المبادئ يجب مراعاتها قبل التفكير في هذه العملية و أن تجاهل هذه المبادئ أو بعضها يؤدي دائماً إلى فشل البرنامج و عدم تحقيقه لأغراضه، و هذه المبادئ هي:

أ. تحديد الأهداف و الأغراض : عند وضع برنامج للتربية الرياضية يجب تحديد الأهداف و الأغراض لهذا البرنامج، و على ضوء هذه الفلسفة نستطيع أن نحدد الخبرات التربوية، و طرق التدريس الملائمة، للأنشطة المختلفة لبرنامج التربية الرياضية.

ب.دراسة خصائص الأفراد :

تمتاز كل مرحلة من مراحل النمو بمميزات خاصة و تختلف بإختلاف أعمارهم، و نتيجة لخصائص النمو والتفاعل مع البيئة التي نعيش بها، لا بد عند وضع برنامج التربية الرياضية أن نراعي حاجات الأفراد ضمن أسس اختيار الأنشطة و بذلك يقبلون على نشاطهم بحماس و قوة .

ج. فهم الأفراد :

من المعروف أن الفرد كثير الاحتياجات متقلب النزعات لذلك يجب أن تصنف البرامج حتى يكون في الإستطاعة اشباع حاجات الأفراد وتشجعهم على الإقبال عليها، و إقبال الفرد على البرامج يرتقى به إلى حياة أسمى، فالبرامج الرياضية تساهم في تقويم جسمه و مرونته واكسابه روحاً رياضية سامية فالبرامج الثقافية تحبب إليه القراءة لتزيد معلوماته، والبرامج الاجتماعية تساعد على تكوين علاقات مع الغير وتعينه ليعبر عن رأيه بصراحة فيعرف ما عليه من واجبات و ما له من حقوق .

د. البيئة و مستوى البرامج :

يجب عند وضع البرامج لتتناسب مع بيئة الأفراد فلا يصح وضع برامج في مستويات أعلى من مستويات الأفراد حتى لا ينتقل الفرد فجأة من مستوى بيئته إلى مستويات غريبة عنه، لذلك يجب أن نراعي الظروف الإقتصادية والاجتماعية القائمة في البيئة فتوضع البرامج المناسبة على ضوءها .

ذ. الديمقراطية في وضع البرامج و تنفيذها :

مساهمة الأفراد في وضع وتنفيذ البرامج يجعلها ممثلة تماماً لميول الأفراد ورغباتهم و يأتي ذلك عن طريق المشاركة و تبادل الرأي و التعبير عن الرغبات في صراحة تامة و حرية كاملة .

هـ. مراعاة الزمان و المكان :

من البرامج ما يحتاج إلى زمان ومكان معينين فمثلاً بعضها لا يصلح تنفيذه إلا في أماكن خلوية وبعضها يحتاج إلى شواطئ وهذا غالباً يتعلق بالرحلات و المعسكرات، فإذا كان البرنامج يتطلب مكاناً غير متوفر في المدرسة أو المؤسسة فينبغي دراسة كل موارد البيئة المحيطة واختيار أصلحه

و. السن والجنس :

تمتاز كل مرحلة من مراحل النمو بمميزات خاصة وتختلف ميول الأفراد باختلاف أعمارهم هذا يتبعه بلا شك إختلاف البرامج في كل مرحلة عن الأخرى، و الجنس كذلك عامل مهم يجب أن يراعى عند وضع البرامج فالرجال يميلون إلى الألعاب الرياضية العنيفة التي تتطلب مجهوداً جسمانياً و النساء يملن إلى أوجه نشاط تتطلب الخفة و الرشاقة .

ز. عدد المشتركين في البرامج : في حالة البرامج الخاصة بالدورات يجب عند وضع البرنامج معرفة الأفراد الذين سيوضع لهم هذا البرنامج، و كذلك الضيوف إذا كان البرنامج

سيوضع لحفل عام أو مهرجان، فكثيراً ما تفشل البرامج والمهرجانات لضيق المكان وكثرة الأعداد و غير ذلك .

ح. الوقت والتنظيم العام :

يحب أن يبدأ البرنامج و ينتهي في الوقت المحدد فذلك يريح المشتركين ويزيد تقدير وإحترام الجمهور للمؤسسات التي أقامت البرنامج، ويجب أيضاً تفادي الاستراحات الطويلة أو الفترات الميتة بين عناصر البرنامج، فتنظيم البرنامج من حيث الترتيب والتنويع والتنفيذ أمر هام يتطلب خبرة واسعة ودراسة شاملة .

2-1-1-5 تصميم البرامج في المجال الرياضي :

- أهم خطوات تصميم البرامج الرياضي كما يرى كل من (أمين الخولي - محمد الحماحي 1990م ص55) وتتمثل:

أ. تحديد الأهداف .

ب. الأسس التي يقوم عليها البرامج .

ج. اختيار المحتوى .

د. تنفيذ البرنامج .

هـ. التقييم .

2-1-1-6 مبادئ تصميم البرنامج :

توجد مبادئ يجب أن يراعيها مصمم البرنامج أثناء عملية التصميم و هي:

1- الاعتماد على المدربين المتخصصين .

2- ملائمة البرنامج المجتمع الذي صمم من أجله .

3- أن يراعى نوعية وعدد المشتركين .

4- التنوع بمعنى تعدد التمرينات .

5- مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها .

6- أن يتمشى مع الإمكانيات المتيسرة .

7- مراعاة الوقت المتيسر .

8- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل (عبد الحميد شرف 1996م ص55)

2-1-1-7 أسس بناء البرنامج الرياضي :

من أهم الأسس التي يمكن أن يقوم عليها البرنامج هي:

1- الشمول : بحيث تشمل الوحدة التدريبية على مجموعة من الأنشطة المتنوعة حتى تخدم

مكونات النشاط من النواحي البدنية والمهارية والنفسية و الخطئية والذهنية .

2- التكامل : بمعنى أداء المهارات الحركية للنشاط الممارس على أعلى مستوى وبأنسب حركات

و الربط بينها و بين الحركات الأخرى أثناء استخدام المهارات الحركية .

3- التنوع : بمعنى التعدد في التمرينات وطرق التصميم ومكونات التدريب كما يحقق مبدأ الفروق الفردية .

4- التشويق : حتى لا يكون البرنامج مملاً وغير مشوق فيدعو الى البعد عن النشاط وتسرب الملل للأفراد الممارسين .

وهكذا يمكن لمصمم البرنامج إضافة وجهة نظره لتساعد في تحقيق أهداف البرنامج وهناك أسس كثيرة تتناسب كل برنامج سواء كانت هذه الأسس علمية أو فلسفية المهم أن يقوم البرنامج على أسس سليمة و قوية تحميه من أي عناصر دخيلة و تبعده عن تحقيق أهدافه التي صمم من أجلها (عبد الحميد شرف 2002م ص111).

2-1-1-8 برامج التمرينات التدريبية:

بما أن البرنامج التدريبي يستهدف تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية للفرد كان ضرورياً أن يتسم هذا البرنامج بالخصائص والعوامل التي تجعله يؤثر في صحة الفرد و على ذلك يجب أن يتناسب أي برنامج مع خصائص العمر والحالة الصحية العامة والفردية حيث أن ، ما يناسب فرد معين ليس بالضرورة أن يتناسب مع الآخرين لأن لكل منهما احتياجات و اهتمامات خاصة. والتمرين البدني يجب أن يأخذ في الإعتبار أنه تمرين قد يمتد لفترات طويلة وبالتالي النتائج والفوائد المتوقعة منه ترتبط باستمراره وانتظامه لأن التدريب المتقطع أو غير المنتظم لا تظهر فوائده بصورة واضحة بل قد لا يشعر الفرد بهذه النتائج طالما أن عملية الاستمرار أو الانتظام غير متوفرة .

برنامج التمرين من أجل الصحة و اللياقة يشتمل على:

1- الإحماء و تمرينات الإطالة .

2- تمرينات تحمل .

3- تمرينات المرونة .

4- تمرينات المقاومة .

5- النشاط الترويحي .

و بشكل عام فإن هذه الأنشطة الأولى يجب أدائها من ثلاث ألى أربع مرات أسبوعياً . (بهاء الدين ابراهيم سلامة ، 2002م ص35).

2-1-1-9 البرامج الرياضية الناجحة:

1- الاختيار لتمرينات لتنمية المجموعات العضلية بشكل متساوى لضمان النمو المتوازن و المتكامل بينهما من حيث الشدة و عدد مرات التكرار .

2- التكرار المنتظم للوحدات التدريبية ضرورة هامة حتى يمكن تنمية القوة العضلية من (3 - 4) مرات أسبوعياً للوصول لأفضل النتائج .

3- الدوام لإحداث تقدم في مستوى القوة العضلية على أن يؤدي تمرين واحد على الأقل لكل مجموعة عضلية و التكرار من (8 - 12) مرة .

4- الشدة .

5- السرعة .

6- المدى الحركي للمفاصل .

7- الراحة .

8- التقدم.(عادل علي حسن، نقلاً عن د. *David Gold Stein*، 1995م ص10).

2-1-2 التمرينات: عرفت (إيلي زهران 1997، ص 29) التمرينات بأنها حركات بدنية تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية وفق قواعد خاصة تراعى فيها الاسس التربوية والمبادئ العلمية، للوصول بالفرد الي مستوى عال من الاداء الحركي الذي يساعده في العمل في مختلف مجالات الحياة.

2-1-2-1 اهمية التمرينات:

2-2-1-2 التمرين للتحكم في الوزن : exercise for weight control

يعتبر النشاط البدني ضروري للوقاية من السمنة في مراحل الطفولة الاولي وحتى مرحلة الشباب ، فلكل من كمية وطبيعة النشاط البدني تأثيرا هاما علي التكوين البدني للشباب والبالغين وكبار السن . ويقوم الفرد بأداء التمرين بشكل منتظم لتنمية المهارات البدنية التي تتيح له الفرصة الاشتراك في الانشطة القوية التي تلعب دوراً فعالاً في التحكم في الوزن .

ولقد ثبت ان الحاجة الي التحكم في التغذية يختلف عكسياً مع كمية التمرين المنتظم اي ان نصف ساعة يومياً من التمرين القوي المعقول يشكل توازناً لسعرات الحرارية من 16 الي رطل كل عام. اي ان نمط انشطة التحمل القوية تكون أكثر فاعلية علي انقاص الوزن حيث تكون نسبة النقص وخاصة في مناطق الحوض والبطن كبيرة وملحوظة نتيجة لممارسة التمرين بانتظام ، وقد يحدث هذا النقص أيضاً في مناطق أخرى محددة من الجسم ، كما ان للتحكم في الوزن تأثيراً علي الاجهزة الداخلية .

وهناك ما يثبت في وقتنا الحاضر بأن لكل فرد نشيط (رجل أو امرأة) انخفاضاً في تركيز سائل الكلوسترول وهناك أيضاً علاقة مباشرة حتي في السن المبكرة بين السمنة ومستوي الكلوسترول (عباس عبدالفتاح الرملي 1991م : ص 98)

2-1-2-3 التمرين للتحكم في التعب : exercise for fatigue control

هنالك اختلاف بين التعب الموضوعي الذي يحدث في عضلة واحدة أو مجموعة عضلية والتعب العام من ضغوط الانشطة والمسؤوليات الحياتية أو افتقاد المتعة الشخصية أو الكفاية. وبهذا قد يكون التعب نفسياً أو فسيولوجياً ، وعندما لا يمكن الاستشفاء من التعب بعد ليلة نوم مريحة فانه يصبح مزمناً وهذا يرجع الي عوامل عاطفية أو اجتماعية أكثر منها عوامل فسيولوجية . وبواسطة الاشتراك في أنشطة بدنية ممتعة فان الشخص يستطيع المساهمة الفعالة في تخفيف التعب الذهني .

وإذ تكرر التمرين بانتظام فإنه أيضاً يمد الجسم بدرجة من الحماية تجاه التوتر العاطفي ويمكن أن يكون التعب العضلي نتيجة للإرسال الضعيف للاستجابات العضلية العصبية الناتجة من الأجهاد الفعلي للعضلات ، أن عمليات استعادة الاستشفاء المتبوعة للتعب تأخذ مكاناً من خلال عمليات التمثيل الغذائي (تحويل الغذاء الي طاقة) .

أن القدرة علي أداء التمرين لمدة طويلة يعتمد بشكل كبير علي الجلايكوجين (السكر) الذي تحتوي عليه العضلات وبالتالي فإن الجلايكوجين المنتفع به يعتمد علي التغذية والتدريب وعند حدوث التعب العام يمكن الاستعانة بوسائل علاجية والتي منها التمرين ، وفي الحقيقة يعتبر التمرين من أحسن المهدئات وأكثرها ضماناً عن معظم الأدوية حيث تستخدم كل من التمرينات الأيزومترية والأيزوتونية لمقاومة التعب المزمن كما تعد الفرد لاتمام أي واجب بدني بأقل استهلاك للطاقة .

2-1-2-4 التمرين وتناسق الجسم : exercise and body symmetry

أن الرغبة في أن يكون الشخص معافاً وجذاباً غالباً هي النظرة العالمية وخاصة بين النساء، أن أفضل طريقة لتحسين القياسات الجسمية والصحية هي من خلال الربط بين التغذية السليمة والتمرين . ومن أجل تحسين التناسق البدني فعلي الفرد الانضمام الي نشاط حركي متنوع أكثر من التخصص في نشاط ينمي ويهتم بجزء واحد من الجسم .

أن التمرين المنتظم يقي من ضعف عضلات البطن ويساعد علي تأكيد القوام الجيد ويوزع الوزن بتناسق . (عباس عبدالفتاح الرملي 1991م ص99) .

2-1-2-5 التمرين والوقاية من المرض: exercise and diseases prevention

يدل المصطلح المطلق للياقة ضمناً علي غياب المرض ويعتبر التمرين الصحيح من أجل الحصول علي اللياقة مقياساً وقائياً ضد عدد من الأمراض . وبالرغم من أن الأمراض يمكن أن يكون منشأها بدنياً أو نفسياً إلا أن التمرين يمكن أن يشكل مقاومة ، ويستخدم كوسيلة علاجية مساعدة ومفيدة لكلا النوعين من المرض .

ويخفف التمرين من التوتر والتعب وذلك باتاحة الفرص للتنفيس الانفعالي للمشاعر العاطفية والحدق ويخفف من التوتر الذي يعتبر شيئاً أساسياً للاضطراب النفسي بالإضافة الي كونه أداة علاجية لها قيمتها تجاه الاضطرابات النفسية ويعمل التمرين أيضاً علي الوقاية من بعض الأمراض البدنية ويؤثر التمرين بشكل خاص في الوقاية من امراض القلب والجهاز الدوري وعلي عكس المعتقد الشائع فإن التمرين البدني العنيف والعمل اليدوي الشاق لايسببان أو يعرضان الفرد لمرض القلب أو تسبب زيادة غير طبيعية في تضخم القلب "زيادة حجم القلب".

فإن الذي يتكرر حدوثه أثناء نشاط الفرد الرياضي اليومي هو أنه يكتسب بعض العادات الغذائية التي أسست علي متطلبات ضخمة من السرعات وعندما يتوقف النشاط ويستمر الغذاء علي نفس المنوال تكون النتيجة إكتساب وزناً زائداً ويلازم ذلك مخاطر علي الصحة التي يكون مصدرها عادة زيادة

الوزن ، ولقد اتضح التمرين يقلل مخاطر النشاط بالقدر الكافي من الاكسجين والحاجة الي الطاقة واخيراً الازمات القلبية .

ويقلل التمرين من احتقان الرئيتين الناتج من تجمع السائل الليمفاوي ، كما يقلل من الكلوسترول ومستويات الحامض الدهني في الدم ويزيد من تحسين الممرات الدموية الاضافية للجهاز الدوري التي تتولي تغذية مساحة من نسيج القلب ، في حالة اذ ما انسد الوعاء الاصلي الذي كان يغذيه ، وبصفة عامة فان الظهور ضغط دم عال في القلب غير المدرب يضعه في موقف ضعيف وينتج عن ذلك ميلا كثيراً او قليلاً للتعرض للامراض الشديدة ، واكثر من ذلك فان الامراض القلب الخلقية والجهاز الدوري اكثر شيوعاً عند الاشخاص غير المدربين كما هو ايضاً بالنسبة لامراض القلب والجهاز الدوري (عباس عبدالفتاح الرملي 1991م ص 101)

EXERCISE FOR POSTURAL ALIGNMENTS: 6-2-1-2 التمرين وتشكيل القوام

نحصل علي القوام الجيد بالقيام بالحركة المؤثرة في أغلب الحالات ، ولذلك فمن الممكن الإقلال من امكانية التعرض لإصابة مفاصل الزراعين والرجلين وافضل طريقة ذات فعالية لتحسين القوام السليم هو ممارسة النشاط العضلي الذي يحسن النغمة العضلية وتزداد القوة ، والتحمل ، والمرونة، ومن جهة أخرى يساعد القوام السليم الاجهزة الداخلية للقيام بوظيفتها بفاعلية أكثر ويقلل الم الدورة الشهرية وتسهيل الولادة وقد يحسن التحمل والاقلال من التعب وتنمية التوافق العضلي العصبي ، والتوازن والمرونة ويساعد القوام الجيد أيضاً في منع تكوين اللغد DOUBLE CHIN، ترهل البطن ، وسقوط الكتفين بواسطة تقوية عضلات الذراعين والكتفين ومنطقة البطن واعلي الجذع ، بالاضافة الي وظيفته الوقائية في اعادة تشكيل القوام الجيد بممارسة التمرينات الخاصة التي لها القدرة علي تصحيح الام اسفل الظهر الناتجة عن ضعف عضلات البطن (انحراف الحوض) وباستطاعة التمرين ايضاً ان يخفف الضعف ، والام القدمين والمساهمة في تصحيح التشوهات الخاصة بها .

7-2-1-2 التمرين لتحسين الاسترخاء العصبي العضلي :

يخفف التمرين بفعالية التوترات العصبية والقلق يساعد علي تحسين الصحة العقلية ويحسن ويصون وظيفة أجهزة الجسم والاقلال من التعرض للتوتر .

ان الشخص لائق بدنياً يمتلك أفضل احتياطي من الأدرينالين مع كميات كبيرة من الستيرويدز القادرة علي مقاومة التوتر الدائم بالاضافة الي ان التمرينات تحسن الإسترخاء وينتج عنها فوائد طبية علاجية مثل منع وتقليل التعب وتفاؤى الاضرابات النفسية الناتجة عن ضغوط وخفض ارتفاع ضغط الدم والتوتر الحاد .

ان الاقلال من التوتر العضلي يجعل الاستجابات الحركية اكثر فاعلية وسهولة .

EXERCISE TO RETARD AGING : 8-2-1-2 التمرين لتأخير الشيخوخة :

يتعرض الفرد غير النشط (الخامل) الي الضعف البدني في سنين العمر المتقدمة اكثر منه من أقرانه النشطين . ويظهر النشاط البدني علي انه عنصراً هاماً في مقاومة كل من التأثيرات البدنية والعقلية

الناتجة عن تقدم في العمر . و اكثر الاجهزة عرضة للتغيير بسبب قضايا الشيخوخة هي الجهاز الهيكلي والعضلي والشرابين والجهاز العصبي ، وعلي كل حال فان التمرين يحرك فيضا من التفاعلات التي تمد الجسم بالطاقة كما تزيل الفضلات وتعزز الراحة بحيث تحتفظ الانسجة بوظائفها لمدة اطول ، ان عدم النشاط يقودنا الي انحلال وضمور ولذلك فان اي قدر خفيفا او متوسطا من النشاط البدني في متوسط العمر يمكن ان يساعد في تجنب التدهور الذي يلاحظ عادة في قلة القدرة علي الحركة في الشيخوخة ، وبهذا اذا ظهرت اعراض الانشطة في الافراد كبار السن فانها تختفي عادة بعد التمرين المنتظم الا اذا تسببت اثار الشيخوخة في تلف واضح .

EXERCISE AND PHYSICAL DEVELOPMENT : 9-2-1-2 التمرين والتنمية البدنية :

من المحتمل تاخر التنمية العامة للجسم الا في حالة اشتراك الطفل في حركة بدنية كافية ، وتقودنا مرحلة الطفولة القوية النشطة الي عضلات قوية واكثر مطاطية ، ونمط بدني قوي ، وانسجة دهنية قليلة ، ويزيد التمرين من حجم العضلة ، والقوة والسرعة والمرونة والقدرة علي العمل وتدريب الجهاز العصبي ، كما يساعد علي توافق العضلات والعظام ، والاورتار والاربطة التي تنمو بمعدلات مختلفة ، وينبه ويضبط التنمية وتكامل الاداء البدني الشامل .

EXERCISE AND PHYSICAL GROWTH : 10-2-1-2 التمرين والنمو البدني :

علي الرغم من ان النمو البدني مرتبط بشكل اساسي بالنضج الا ان الناتج النهائي يمثل التفاعل بين الجسم والبيئة ولهذا السبب فان التمرين والنشاط البدني يعتبران ذا اهمية لنمو الشباب والمراهقين الصغار ويؤثر التمرين ويشجع النمو البدني عن طريق إعادة توزيع الوزن ودهن الجسم وبزيادة وزن الجسم وعرض الكتفين والقوة بمعدلات اكبر من التغيرات الناتجة عن نضج بتحسين السعة الحيوية للشباب وزيادة سمك الغضروف بالاضافة الي النمو المتناسق للعظام (النمو المتطابق معا).
يتجه النشاط العضلي العنيف في اثناء مرحلة الطفولة الي تأكيد النمو الجانبي (زيادة في قياسات العروض والعمق)

مع التأثير البسيط غير الملحوظ للطول كما يساعد التمرين علي نمو العظام الطويلة التي تشارك في حمل وزن الجسم (الذراعين)

EXERCISE AND BODE MECHANISM : 11-2-1-2 التمرين وميكانيكية الجسم :

تعتبر ميكانيكية الجسم الصحيحة ضرورية للحركة الاكثر فعالية للاجزاء المختلفة من الجسم ، ويمكن ان تكون الميكانيكية الصحيحة اكثر سهولة بالالتزام بالتحكم المنتظم للوزن وممارسة برامج التمرين ، ولتكرار نشاط مابالية فانه يجب ان تتكرر الحركة بصفة مستمرة حتي تصبح الافعال المنعكسة للجهاز العصبي موثرة (مكيفة) وبما ان الميكانيكية الجسم الصحيحة هي تلك التي تنتج احسن النتائج باقل جهد فيجب اتباع المبادئ التالية : يبذل مجهود اقل عندما تكون تلك العضلات المختارة لاداء العمل هي الاقوي بحيث يمكنها انجاز المهمة الموكلة اليها ، فعلي سبيل المثال : تعتبر عضلات الرجلين اقوي من عضلات الظهر ولذلك يجب استعمالها عند رفع اشياء ثقيلة.

- يمكن للعضلة انتاج اعظم قوتها عندما تنبسط الي اقصي مداها ويتطلب الانقباض العضلي البطئ لعضلة ما طاقة اقل عن الانقباضات العضلية عالية السرعة .
- ان العمل المؤدي بقوة يكون اكثر اقتصاداً في استهلاك الطاقة عن العمل المنجز باقل قوة فكلما كانت كمية التوافق بين العضلات كبيرة كلما كان العمل المطلوب منها أقل
- ان ميكانيكية الجسم الصحيحة هي عامل من عوامل تحسين وظيفة العضلة وزيادة مدي حركة المفاصل وزيادة القوة والجد العضلي والتي بدورها تمكنه من الاحتفاظ بالاتصالات الصحيحة للعظام وتؤثر في تشكيل العظام نتيجة تاثير شد العضلات عليها .
- ان الحصيلة الثالثة لميكانيكية الجسم الصحيحة هي تحسين المهارة الحركية والتي تميل الي تعزيز رشاقة الحركة وتحرك الجسم بخفة وهذا بالطبع يعتبر ذا اهمية خاصة بالمرأة .

2-1-2-12 التمرين والعلاقات الاجتماعية :

يتعلم الاطفال من خلال اللعب بشكل واسع ليصبحوا افراد اجتماعيين ، ويهيئ النشاط البدني في الحياة المتقدمة جوا اجتماعياً وذلك بجذب الافراد لبعضهم البعض للمشاركة في مثل هذا النشاط . من خلال الرياضة يتعلم المشاركون تقدير كل فرد لمجهودات الاخرين وانجازاتهم وإمكانية التنفيس عن الغضب واكتساب عادة الكرم والعدوان في شكل اجتماعي مقبول . أن الأنشطة التربوية المختلفة مثل الرقص . والكرة الطائرة والتنس والجولف ورياضيات أخرى قد تكون ذات قيمة في مساعدة الشباب للتغلب علي نزواتهم ، وهناك فوائد إجتماعية أخرى تستمد من الاشتراك في بعض انواع من الأنشطة البدنية التي تتضمن توثيق الصداقات الجديدة والاحساس بالانتماء وان يكون عضوا في فريق وتحسين الثبات العاطفي والنضج.(عباس عبدالفتاح الرملي 1991م :ص106) .

2-1-2-13 برنامج التمرين :

يجب علي الشخص من اجل تحقيق متطلباته الشخصية من التمرين تحديد الاغراض التي ينشدها من تصميمه لبرنامج او اختياره للبرنامج الذي يحقق متطلباته الشخصية:

جدول رقم (1)

تقسيمات الأغراض الأساسية من برامج التمرين

الترويج البدني	المظهر البدني	الصحة العامة	اللياقة والكفاءة البدنية
إكتساب السعادة والرفاهية من الاستخدام	المساعدة في العمليات الطبيعية للنمو	المحافظة علي طبيعة الاجهزة العضوية	زيادة انتاج الكفاءة البدنية
توفير الفرص للاتصالات الاجتماعية والصدقة	تقوية النمو البدني العام والحصول علي تناسق الجسم	تاخير مشاكل التقدم في العمر	تعزيز مقاومة التعب
	معالجة الضعف والانحرافات الجسمانية وإعادة تاهيل المعوقين	التحكم في وزن الجسم	تحسين ميكانيكية الجسم وزيادة فاعلية الحركة
	تامين التحرك الجيد وسلامة القوام	الخدمة كادة للوقاية من الامراض	

يستدل من الجدول رقم (1) أن هناك تقسيمات أربعة أساسية طبقاً للأغراض المنشودة من برامج التمرين. وهذه التقسيمات تساعد في انتقاء البرنامج الأكثر ملاءمة لكل فرد.

ويستطيع الأشخاص الاتقون والمهتمون بتطوير برامج اللياقة والكفاءة البدنية اختيار برامج أكثر شدة. وعملياً فإن المشتركين في برنامج اللياقة البدنية سوف يكون لهم فرصة اختيار أشمل من بين العديد من الأنشطة المختلفة وبذلك يشعر المشترك في معظم الحالات باشباع الكثير من احتياجاته التي لم يسبق تحقيقها في بعض البرامج الأخرى ويمكن للفرد ان يحقق اغراض برنامج الصحة العامة من خلال ممارسة الأنشطة المطروحة في برنامج اللياقة والفرق الأساسي هنا هو شدة المشاركة لتحقيق الغرض المطلوب . كما يجب الاحتفاظ بالصحة العامة . بينما تتطلب اللياقة البدنية التطور والتقدم .

وحيثما يكون الغرض الاكيد للتمرين هو المظهر البدني فان هذا يتطلب الابتعاد عن الأنشطة التي تضيف ضغطاً علي الكفاءة الوظيفية للإنسان اي تلك الأنشطة التي لا يتضمنها برنامج المظهر البدني، وقد يحدد البرنامج الأنشطة التي تشكل حملاً زائداً علي الجهاز العضلي لبعض الافراد . وعلي كل فان المظهر البدني يكون أيضاً حصيلة ثانوية لمتطلبات برامج الصحة العامة واللياقة البدنية ، بالرغم من انها قد لا تشكل أغراضاً خاصة والتي من اجلها اختير برنامج المظهر البدني .

(عباس عبدالفتاح الرملي 1991م ص109) .

2-1-2-14 اقسام التمرينات:

من خلال التعدد الكبير والجوهري في تقسم التمرينات يمكن تقسم التمرينات الي:

1. تقسيم التمرينات من حيث المادة.
2. تقسيم التمرينات من حيث التأثير علي اعضاء واجهزة الجسم المختلفة.
3. تقسيم التمرينات من حيث الاغراض. (ليلي زهران، 1997، ص 32)

2-1-2 تقسيم التمرينات من حيث المادة:

يمكن تقسيمها الي:

أ. التمرينات الحرة:

تؤدي دون استخدام ادوات

ب. التمرينات بالادوات:

تؤدي باستخدام ادوات اليد الصغيرة كتقل لزيادة مقدرة الفرد الحركية مثل الانتقال الحديدية، الكرة الطبية واكياس الرمل كأداءة تكسب المهارة والاحساس للحركة مثل الزجاجة الخشبية والاطواق والحبال وكرة التمرينات والاطواق والشرائط.

ج. تمرينات علي الاجهزة:

تؤدي علي الاجهزة الكبيرة مثل عقل الحائط والمقاعد السويدية سلم النوافذ والعارضه وقد تؤدي هذه التمرينات احياناً باستخدام الادوات اليدوية. ويمكن اداء جميع التمرينات السابقة:

أ. فردية.

ب. جماعية (زوجية، ثلاثية، رباعية) وتكون:

1. باستخدام الزميل كمساعد لاداء الحركة.
2. باستخدام الزميل كتقل لزيادة القوة المبذولة.
3. باستخدام الزميل كجهاز.
4. باستخدام الزميل كمانع.

2-1-2 تقسيم التمرينات من حيث التأثير علي أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة

أ. تمرينات الاسترخاء.

ب. تمرينات الاطالة والمرونة.

ج. تمرينات القوة.

د. الجلد (التحمل).

هـ. تمرينات التوازن.

و. تمرينات الرشاقة.

أ. تمرينات الاسترخاء:

نقلًا عن العالم الألماني (بيسل) (ان القوة والتحمل والمقدرة علي الاداء الصحيح وقوة العضلات علي العمل تتوقف الي حد كبير علي القدرة إلي الاسترخاء.

من هنا ظهرت اهمية تمارين الاسترخاء والتي عبارة عن حركات اهتزازية لاعضاء الجسم تؤدي مع الارتخاء الكامل للعضلات.

وتؤدي تمارين الاسترخاء عقب التمرينات المجهدة او تمرينات القوة.

فوائد تمارين الاسترخاء:

1. تنمية الاحساس بالحركة بالتغير الانسيابي في حالة الانقباض إلي حالة الاسترخاء.
2. ترقية الاداء الحركي واكتساب المهارة الحركية التي تتميز بالاقتصاد في بزل الجهد.
3. حركات الدورانات والمرجحات تسهم في اطالة العضلات والاربطة.

ب. تمرينات الاطالة والمرونة:

هي الحركات التي تؤثر بصورة ايجابية علي العضلات او المجموعات العضلية الصغيرة لزيادة ماطيتها ومساعدتها علي اداء الحركات في مدى اوسع وتنقسم تمرينات الاطالة والمرونة الي:

1. تمرينات عامة تهدف تنمية المرونة العامة لجميع عضلات الجسم
 2. تمرينات خاصة تهدف الي تنمية انواع مميزة خاصة من المرونة واجزاء معينة من اعضاء الجسم كالمرونة الخاصة باللحبات والتمرينات الحركية الايقاعية
 3. وتؤدي تمرينات الاطالة والمرونة باستخدام ادوات صغيرة كالعصا والزجاجات الخشبية او باداء التمرينات علي اجهزة كبيرة مثل عقل الحائط ويجب ربط تمارين القوة مع تمارين المرونة لضمان التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي
 4. اعداد الجسم وتهيئته عن طريق تمرينات الاحماء والجري قبل اداء تمارين الاطالة
 5. مراعاة التدرج والاحتراس مع الاطفال وضعاف البنية لتجنب حدوث تمزقات في العضلات والاربطة
- 3/ تمرينات القوة:

وتهدف تمرينات القوة الي تنمية القوة العضلية لامكان التغلب علي المقاومات المختلفة ويمكن تقسيمها الي:

- أ/ تمرينات بمساعدة او مقاومة اثقال خارجية ، مثل الاثقال الحديدية الكرات الطبية اكياس الرمل.
- تمرينات باستخدام ثقل او مقاومة الزميل كالتمرينات الجماعية.
- تمرينات باستخدام مقاومة بعض الادوات التي تتميز بالمرونة مثل الحبال.
- تمرينات باستخدام ثقل الجسم.

وتهدف تمرينات القوة المختلفة:

1. التقوية العامة الشاملة لكل عضلات الجسم.
2. التقوية الخاصة لعضلات معينة تقوم بالعمل الرئيسي لنوع النشاط الرئيسي التخصيصي.

ويجب مراعاة الآتي في اعداد تمارين القوة:

1. اعداد وتهيئة عضلات واجهزة الجسم بتمرينات الاحماء.
2. تحديد مدى القوة المطلوب تحقيقها والتي تناسب قوة الفرد حتى يمكن تجنب اصابة العضلات.

تؤدي تمارينات القوة مع تمارينات استرخاء

د. تمارينات الجلد التحمل:

تهدف الي تنمية القدرة العضلية علي الاداء لفترة طويلة مع عدم هبوط في مستوى الكفاءة والقدرة علي مقاومة التعب وترتبط تنمية التحمل بتنمية القدرة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي ولمختلف اجهزة الجسم كالقلب والرئتين.

تنقسم تمارينات التحمل الي قسمين:

أ. تمارينات التحمل العام: وهي التي تعمل علي تنمية القدرة علي الاداء لفترات طويلة باستخدام مجموعة عضلية كبيرة مع الاحتفاظ بعمل القلب والرئتين بصورة طبيعية مثل المشي، والجري، والوثب.

ب. تمارينات التحمل الخاص: وهي التي تعمل علي تحمل عبء العمل في مجال التخصص لفترات طويلة مع تأخير ظهور التعب وقد يكون الاداء لفترة طويلة دون فترة راحة او لفترات قصيرة تتخللها فترة راحة معينة ويسمى (بالتدريب الفترى). (ليلي زهران 1997م ص 37)

هـ. تمارينات التوازن:

التوازن هو القدرة علي الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند اداء مختلف الحركات والايوضاع وتهدف تمارينات التوازن الي ترقية التوافق العصبي وتدريب الاجهزة الخاصة بحفظ التوازن في القنوات الهلالية الاذن الوسطى.

تنقسم تمارينات التوازن الي:

1/ تمارينات توازن في المكان "التوازن الثابت" وهي الاوضاع التي تضيق فيها قاعدة الارتكاز كالوقوف علي المشطين او الوقوف العالي او نصف وقوف.

2/ تمارينات التوازن الحركي: هذا النوع يعيد اصلاح القوام حيث ينعدم فيه تصلب المفاصل والتوتر العضلي ومن امثلة المشي علي عارضة التوازن او ربط حركات معا والدورانات.

و. تمارينات الرشاقة:

تهدف هذه التمارينات الي تنمية التوافق العضلي العصبي للحركات التي يؤديها الفرد بكل اجزاء جسمه او بجزء معين منه وتنمي هذه التمارينات في الفرد سرعة التلبية والتحكم في الحركات مع الخفة والدقة والتوافق والتوقيت الجيد للحركة.

ومن امثلة تمارينات الرشاقة التمارينات التوافقية وتمرينات الوثب والدورانات في الهواء والدحرجات.

2-1-2-17 تقسيم التمرينات من حيث الأغراض :

تتقسم:

أ. التمرينات الأساسية العامة.

ب. التمرينات الغرضية الخاصة (ذات الهدف الخاص).

ج. التمرينات المسابقات (المستويات العليا).

التمرينات الأساسية العامة: لها غرضين:

1. غرض بنائي.

2. غرض تعليمي حركي.

ج. تمرينات المسابقات:

ويهدف هذا النوع من التمرينات الي الوصول لمستوى اللاعب في مجال التمرينات الي اعلي مستوى من حيث القدرة علي الاداء الحركي والتكوينات والتشكيلات او تؤدي كتمرينات فردية في البطولات.

لذلك فان تمرينات المسابقات تحتاج الي متطلبات عالية من حيث بذلك الجهد والقدرات الخاصة وتستعمل في تمرينات المسابقات مختلف ادوات اليد علي ان يظهر في الاداء فن الابتكار في اختيار الحركات وتركيب الجمل وارتباطها بالموسيقى مثل التمرينات الفنية الايقاعية.

2-1-3 التوقيت والإيقاع في التمرينات:

اولاً : التوقيت:

يقصد بالتوقيت التقسيم المتساوي للسير الزمني للحركة وهذا يعني تقسيم سريان الحركة بصورة منتظمة متساوية فعند اداء أي تمرين يقال أن هذا التمرين يؤدي بتوقيت محدد يتناسب وطريقة أداء حركاته وبزمن محدد مثال لذلك عند أداء التمرين التالي (وقوف) رفع الذراعين أماماً فعالياً ثم خفضهما جانباً فأسفل عدة مسرات متتالية نلاحظ تساوي السير الزمني لحركة رفع الذراعين أماماً وعالياً وخفضهما جانباً وأسفل وتكرار ذلك في أداء التمرين للمرات التالية يقال أننا نؤدي التمرين بتوقيت ما بغض النظر عن سرعة أو بطء أداء الحركة ، الأمر الذي يبين أهمية التوقيت عند تعلم التمرينات الجديدة حتى نضمن سرعة فهم واكتساب الإيقاع الحركي لهذه التمرينات .

ثانياً: مفهوم ومصطلح الإيقاع:

اول من استخدم مفهوم الإيقاع هم اليونانيون القدماء تحت مسمى RHYTHMOS والذي كان يعني في ذلك الوقت الانسياب المقنن حيث اخذوا هذا المفهوم من الحركات المنتظمة والمستمرة للامواج حيث اخذ الإيقاع ابعاداً اخرى في مجال الحركة.

2-1-3-1 انواع الإيقاع

الإيقاع الحركي – والإيقاع الموسيقي – والإيقاع الإنسيابي:

أولاً: تعريف الإيقاع الحركي:

نقلًا عن برجر "BERGER" يعرف الإيقاع الحركي بأنه تنظيم الحركات من حيث مسارها الزمني فقط مع اغفالة للجانب الديناميكي للحركة ان اغفال "برجر" للجانب الديناميكي للحركة اغفال لاحدى بعدي الإيقاع الحركي حيث يمثل الإيقاع الحركي بعدين اساسيين.

البعد الاول: يتمثل في التوزيع الزمني وهو تلك الفترات اوالمساحات الزمنية التي يستغرقها كل مقطع من مقاطع الحركة.

اما البعد الثاني: فيعكس مدى التباين في النشاط وفاعلية في العضلات في كل مقطع من مقاطع الحركة والذي اشار إليه كل من "ديانتكوف" و "سنابل" والذي تمثله العلاقة بين الشد والارتخاء حيث يسمى البعد الديناميكي للحركة.

ثانياً: الإيقاع الموسيقي:

ونقلًا عن (ويني شاكر) يعرف الإيقاع الموسيقي بأنه الشق الزمني للموسيقا الزمنية لصوت او اكثر بمقادير متساوية او مختلفة النسب في الطول والقصر وذلك بتسويقها بشكل منتظم وبذلك فالإيقاع في الموسيقا هو كل ما يتعلق بالشق الزمني للصوت في الموسيقا ويمكن تنظيم الاصوات الموسيقية المكونة لاي لحن الي وحدات زمنية متساوية او مختلفة وهو يعني تقسيم اكبر علاقة موسيقية وهي "لروند" الي وحدات متساوية او غير متساوية وقد تكون احدي الوحدات قوية والاخرى خفيفة وحتى تستطيع معرفة الإيقاع الموسيقي فصلنا كل من:

اللحن الميلودية والهارموني :

ويقصد باللحن الموسيقي تلك النغمات المنتظمة والمنسجمة والمتتابعة والمختلفة في درجة صوتها ويصف منير سامي بان اللحن تأثير كبير علي شكل الحركة ادائها حيث الارتفاع او الانخفاض في قوة النغمة ينبغي ان تتفق مع الحركات، ففي الحركات التي تتصف بالقوة للحركات المستمرة والاوزان الثابتة فيجب ان يتصف بالسلامة وانخفاض النغمة.

اما الهارموني: في مجال الحركة هذا يعني تناسق وتوافق حركات في اشكال مختلفة تؤدي بإيقاع مشترك في وقت واحد حيث تعمل في النهاية كجمل حركية متناسبة ومركبة كما في العروض الرياضية.

ومع اختلاف الإيقاع الحركي والإيقاع الموسيقي الا انهما مرتبطان من جهة الوزن حيث تعتبر الموسيقا وسيلة واسلوب لايعصال وتعلم الإيقاع الحركي والارتقاء به.

ثالثاً: تعريف الإيقاع الانسيابي الحركي : عرفه (حامد عبد الخالق 1982م، ص32) الإيقاع الانسيابي الحركي التوافق الامثل بين جميع اجزاء الجسم عند ادائه الحركات او المهارات الرياضية هذا يعني حدوث الحركة دون توقف وبذلك تظهر الحركة الجمالية خالية من الحركات الزائدة او

الحركات الشاذة ولا يمكن فصله من الايقاع الحركي حيث يعتبر مظهر من مظاهر الايقاع فكلماً كان الايقاع موزوناً كلما بدأ الانسياب الحركي واضح.

2-1-3-4 الايقاع الحركي والتمرينات الفنية:

تعتمد التمرينات الفنية في الاداء علي الايقاع الحركي الموزون والتمرينات الفنية عبارة عن جمل حركية تتصل بعضها ببعض، وهي تمثل ارقى الحركات الرياضية ويساعد في تعليم الايقاع في مجال التمرينات عامة العد والنداء، التصفيق بالايدي او الضرب علي (الطبله) او بمصاحبة الموسيقى كل ذلك يمثل وسائل معينة في اكتساب الايقاع الموزون للحركة ويزداد صعوبة اكتساب الايقاع وتعلمه لصعوبة الحركات وامكانية وصل اجزائها وخصوصاً عند ربط ايقاع تلك الحركات بايقاع الادوات المستخدمة ، ويذكر (مانيل) بان ظهور اهمية الايقاع الحركي في المجال الرياضي عامة بدء من خلال تعليم التمرينات البدنية والتي تطورت بعد ذلك الي التمرينات الفنية الحديثة.

وكما يسميها (فشر) و(ليمان) بها المصطلح ثم انتقلت تلك الاهمية الي الالعاب والفعاليات الرياضية الاخرى ان ارتباط اداء التمرينات بالموسيقى يظهر من خلال الايقاعات الموزونة والمنسجمة التي يساعد فيها الايقاع الموسيقي ومن هنا جاء اهمية مصاحبة الموسيقي عند الاداء الحركي للتمرينات والذي يلعب فيه الايقاع دور ايجابياً.

فعد تحليل جملة حركية:

أ. تحديد واجزاء ومقاطع الحركة الكلية: عدد الاجزاء او المقاطع المكونة للجملة الحركية.
ب. تحديد نوع كل مقطع حركي مكون للجملة الحركية علي حدة حركة وحيدة متكررة او مركبة.

ج. تحديد مراحل كل مقطع: المرحلة التمهيديّة، الرئيسيّة ، النهائيّة، بدايتها و نهايتها.
د. تحديد هدف كل مرحلة اكتساب سرعة ، تجمع قوي بذل قوة استرخاء.
و. ملاحظة الانسياب الحركي الموزون بانتقال حركي مستمرين مراحل الشد والاسترخاء دون الشعور بتوقف بينهم.

2-1-3-5 أهمية الإيقاع :

يعتبر الايقاع علماً قبل ان يكون فناً ، فهو مبني على الاحساس والإدراك بالأداء فهو يخلق اندماجاً كبيراً بين السمع والذهن والأعضاء وتكون اهميته :

- توفير العمل الاقتصادي للجهاز العصبي والعضلات في جميع الحركات الرياضية فهو يسهم بصورة ايجابية في تأخير ظهور التعب.
- يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء العام في التعليم والتدريب مما يوفر ظهور التعب وزيادة القدرة على الأداء لفترة طويلة .
- له دوراً أساسياً في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها وتنميتها للوصول بها الي الأداء الجيد ، ولا يقتصر دوره في التمرينات فقط بل له دوره الحيوي في جميع الأنشطة الرياضية .

- يسهم في تعلم الحركات لأنها تخلق الميل وتزيد الإدراك والاستيعاب الكلي.
- اكتساب الاحساس بالحركة واتقان الأداء .
- تنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية .
- تعليم كيفية التوظيف السليم للحركة لتنظيم ما يستهلك من قوة بطريقة اقتصادية سليمة .

2-1-3-6 أدوات الإيقاع :

يعتبر التصفيق باليدين والضرب على الأرض بالقدمين أو بقطعتين من الخشب أو الحجارة من أقدم الآلات الإيقاعية استخداماً لمصاحبة حركات الرقص متمثلة في الحجلات البسيطة والدورانات المعقدة ولهذا نجد أن الرقص سواء كان شعبياً أو اجتماعياً أو كلاسيكياً أو حراً ارتبط ارتباطاً وثيقاً بالإيقاع - كما استخدم مع الغناء.

2-1-3-7 تنمية الإيقاع الحركي :

تكتسب الإيقاعات الحركية خلال أداء الحركات المطلوبة وتنظيمها وبمولاة التدرج في التدريب عليها التي تتناسب والطريقة المتبعة في عملية تعليمها فعادة ما تكون هذه الحركات تنسم بالأخطاء والتصلب خلال أدائها فعن طريق تكرار هذا الأداء يدرك الإيقاع ويكتسبه من خلال عملية التعليم ومنها :-

1. استخدام الألفاظ بما يتناسب مع إيقاع الحركة أثناء الأداء مثال لذلك عند تعليم المشي في المكان للطلاب وبعد النداء عليهم المشي في المكان محلك .

سير وقيامهم بالأداء ، يستخدم المعلم الألفاظ (شمال - يمين) بما يتناسب مع اداء حركة المشي في نفس الوقت على القدم الشمال أو على القدم اليمين بالضرب بها على الأرض .

2. باستخدام العد بما يتناسب مع إيقاع الحركة : كما في المثال التالي :

يصاحب أداء السيدات المشي استخدام العد كإيقاع مصاحب للمشي (1-2) ،

3. استخدام المصاحبة الموسيقية باستعمال أدوات التمرينات كالعصا أو الزجاجات الخشبية والأدوات الخشبية - البيانو كأدوات نقر إيقاع .

2-1-4-4 الرقص (هو حركات منتظمة)

2-1-4-1 تعريف الرقص

عرفت (اكرام خطابه 1998م ص13) الرقص وانواعه وقالت يطلق مصطلح الرقص علي مجموعة من الحركات التي تتكون من

أ- الرقص التقليدي (الكلاسيكي)

ب-الرقص الشعبي

ج - الرقص التاريخي

يعتبر الرقص الكلاسيكي هو الأساس لجميع أنظمة الرقص ، تتكون تمارين وحركات الرقص الكلاسيك من التمارين التي يتم القيام بها في العارضة تثبت علي الحائط وتعتبر الأداة الرئيسية بالنسبة للشخص الذي يقوم بممارسة الرقص

2-4-1-2 الرقص الشرقي

يعد الرقص الشرقي او مايعرف بالبيلي دانس أحد اشهر انواع الرقص التي إنطلقت من الدول العربية او الشرق ثم إنتقلت إلي البلدان المجاورة وتعتمد علي تحريك البطن والأوراك والصدر والآيادي وفق إيقاعات موسيقية .

2-4-1-3 معنى كلمة زومبا

أصطلاحاً : يعني (سريع ويقال إنها حركة النحل السريعة)

(هي برنامج لياقة بدنية) <https://ar.m.wikipedia.org/wiki>

2-4-1-4 مفهوم الزومبا

تعرف علي انها برنامج لياقة من مجموعة التمارين الرياضية للحصول علي اللياقة البدنية ابتكرت في تسعينيات القرن الماضي من قبل الرياضى الكولمبي (بيتو بيريز) يقوم علي اساس مزج مجموعة من الرقصات اللاتينية واهمها البيلي دانس والكولمبيا والسالسة والسامبا والريغيتون والمارنجي ومجموعة أخرى من التمارين الرياضية التي تعتمد علي الإحماء الخفيف للجسم وتشغيل موسيقي هادئة وزيادة حماسة المتدرب بشكل تدريجي تستطيع هذه التمارين ان تحرق سرعات حرارية كبيرة .

وبواسطة: (وسام طلال - آخر تحديث: ١٢:٠٨ ، ١٤ ديسمبر ٢٠١٥ / <http://mawdoo3.com/>)

عرف رياضة الزومبا هي رياضة جديدة ظهرت في التسعينيات على يد شخص قام بإحداثها اسمه بيتو بيريز، وهو كولومبي الجنسية. هذه الرياضة تعتبر برنامجاً لتطوير اللياقة البدنية، حيث تعتمد بطبيعتها على الرقصة اللاتينية ويدخل فيها بعض التمارين الرياضية. تاريخ رياضة الزومبا ظهرت هذه الرياضة في عام 1990، وقد لاقى اهتماماً كبيراً لما فيها من فوائد، بحيث أكدت الإحصائيات الأخيرة أنه ما يقارب 14.5 مليون شخص يقومون بالتدريب على هذه الرياضة من مختلف دول العالم. رياضة الزومبا فيها مجموعة من الرقصات التي تضمها، كالسالسا، والسامبا، وبيلي دانس، وميرينغي، وريغيتون كومبيا، وهي نوع من أنواع الترفيه الروحي، وتعتبر هذه الرقصات من أسرع أنواع الحركة والأكثر انتشاراً في العالم. رياضة الزومبا تضم مجموعة من هذه الرقصات في أدائها والتي تكون فيها كل رقصة على إيقاع معين، وهذه الإيقاعات لاتينية، حيث تعد هذه الرياضة من أهم الرياضات التي تقضي على الكآبة وترفعه النفس و تحسين المزاج وتعديله الرياضة بشكل عام تقوم بزيادة إفراز الهرمون المسؤول عن تعديل المزاج وهو هرمون الإندروفين ، وقد أكدت الدراسات الحديثة الموجودة على أن رياضة الزومبا توجد فيها أعلى الدرجات التي من الممكن أن تحسن المزاج عند الأشخاص

لما فيها من ترفيه وتغيير للمزاج وإدخال روح الرقص فيها، حيث توحد ما بين الرقص والترفيه مع ممارسة الرياضة . من أهدافها الأساسية هي المحافظة على تناسق الجسم والوصول إلى الجسم المثالي، ورياضة الزومبا من أهم الرياضات التي تساعد على تحسين الجسم والمظهر بشكل كبير، والتي بدورها تقلل من احتمالية ظهور أعراض الكبر والشيخوخة ، وتساعد بشكل كبير على تعزيز صحة الأوعية الدموية والقلب، حيث أكد الباحثون على ذلك، فرياضة الزومبا تجمع ما بين الحفاظ على وتوفير الترفيه، والحفاظ على الوزن، والاستماع إلى نغمات الموسيقى، وتغيير المزاج .

2-1-4-5 طريقة الزومبا:

تعتمد هذه الرقصة علي التسخين الخفيف واللطيف وذلك عن طريق موسيقي هادئة ومن ثم تبدأ هذه الموسيقي رويداً رويداً مع الزيادة في الحركات الإيقاعية حسب زيادة الموسيقي وبعد ذلك تبدأ خيارات الرقص والحركات التنقل فيما بينها مثل رقص الزومبا وغيرها من الرقصات.

2-1-4-6 برامج الزومبا :

- الزومبا هي البرنامج الأساسي
- الزومبا الذهبي (تتألف من تدريبات خفيفة لذلك يستخدم للمبتدئين وكبار السن)
- زومبا التونينق (يتم فيها استخدام مجموعة من العصا التي يطلق عليها اسم عصا الزومبا وتعتبر اثقال خفيفة للتدريب والتمرين
- أكوا زومبا (تتم ممارستها في الماء من خلال السباحة)
- زومبا كيدز (خاصة بالاطفال الذين تكون اعمارهم اقل من ستة عشر عام)
- زومبا الحلبة (تتم ممارستها باستخدام بعض الأجهزة او المعدات ويتم مزجها مع تمارين الأيروبيكس لمدة ساعة ونصف)
- سترونغ باي زومبا (برنامج رياضة جديد يقوم علي الحركات الرياضية تقسيم التمارين وفترات الراحة علي وأنغام الموسيقي) (10/9/2017م ، العدد:10747 ص19)

2-1-4-7 أهمية رياضة الزومبا

لرياضة الزومبا أهمية كبيرة

أ. تخسيس الوزن : تعتبر رياضة الزومبا من اكثر الرياضات التي تعتمد علي السرعة في الحركة فهي تحرق في كل تمرين في الساعة الواحدة مايقارب 4000 – 5000 سعرة حرارية وهي بالتالي تنصدر الرياضات التي تهدف الي تخسيس الوزن .

ب. تحسين المزاج وتعديلة : الرياضة بشكل عام تقوم بزيادة إفراز الهرمون المسؤول عن تعديل المزاج وهو هرمون الاندروفين وقد أكدت الدراسات الحديثة الموجودة علي ان رياضة الزومبا توج فيها أعلي الدرجات التي من الممكن ان تحسن المزاج عند الأشخاص لما فيها من ترفيه وتغيير للمزاج وإدخال روح الرقص فيها حيث توحد ما بين الرقص والترفيه مع ممارسة الرياضة .

ج. تناسق الجسم: جميع الرياضات التي يمارسها الإنسان من أهدافها الأساسية هي المحافظة علي تناسق الجسم والوصول الي الجسم المثالي ورياضة الزومبا من اهم الرياضات التي تساعد علي تحسين الجسم والمظهر بشكل كبير والتي بدورها تقلل من احتمالية ظهور اعراض الشيخوخة .

ح. الصحة : تساعد بشكل كبير علي تعزيز صحة الأوعية الدموية والقلب حيث اكد الباحثون علي ذلك.

2-1-4-8 فوائد تمارين الزومبا

- التخلص من الوزن الزائد وبالتالي التخلص من السمنة
- تحسين حاله النفسية والمزاج من خلال تصفيتهما للذهن وزيادة ثقة المتدرب بنفسه
- شد الكثير من عضلات الجسم الأرداف والعضد والحوض لانها تشمل علي تحريك جميع عضلات الجسم كعضلات القدمين والساقين والزرعين
- التقليل من الام الظهر وزيادة مرونة الجسم
- تقوية التنفس في الرئتين وعضلة القلب
- رفع معدل الأوكسجين في الدم
- زيادة قدرة الجسم والعقل عن العمل بشكل متوافق ومتزامن
- تعد رياضة الزومبا مناسبة لكل الأعمار
- تساعد في زيادة نشاط التمثيل الغذائي
- التواصل والتفاعل مع الآخرين

2-1-4-9 حركات في الزومبا تساعد علي إنقاص الوزن :

- رقصة السالسا الخلفية وتعتمد هذه الرقصة على اغلاق القدمين وتحريك الذراعين والوركين وأنت ثابت في نفس المكان.
- رقصة الميرينجو في الزومبا يجب مراعاة ثبات الجسم عند تحريك القدم اليمنى واليسرى في هذه الرقصة وهي أحد الخطوات الاساسية في رقصة الزومبا ، تعتمد هذه الرقصة على تمايل الذراعين والوركين مع المحافظة على ثبات الجسم
- رقصة الزومبا بخطوات السالسا وتعتمد هذه الرقصة على الحركة السريعة للساقين.

2-1-4-10 الملابس والمعدات لممارسة الزومبا

قائمة الملابس والمعدات اللازمة لممارسة برامج الزومبا تشتمل على الكثير من الاشياء لكن العامل الرئيسي لاختيار الملابس هو الراحة التامة أثناء ممارسة الزومبا باعتبارها رياضة أو برنامج بدني يتطلب جهد عالي وبالتالي الحصول على أفضل النتائج. ملابس الزومبا يجب أن تكون ماصة للعرق وبفلس الوقت لديها القدرة على تمرير الهواء للجسم وبالتالي لاتكتم عمل المسامات اما بخصوص الاحذية فتدخل مسئلة عدم تعريض الشخص الممارسة للزومبا لخطر الانزلاق أو ألتواء القدم .

ملابس الجزء العلوي من الجسم وتشمل:

- الفانيلة المفتوحة Tank Tops
- التي شيرت

ملابس الجزء السفلي للجسم:

- سروال التمرين ضيق الارجل Cascade Capris
- السروال المطاطي Seamless Leggings
- سروال الجاز Jazz Pants
- سروال الرياضة الواسع (ثلاث ارباع) Flare Capris

الاحذية الخاصة للزومبا: هنالك احذية مخصصة للزومبا كاحذية شركة زومبا Zumba نفسها أو احذية شركة Amalgam وتعتبر أفضل الخيارات لممارسة الزومبا لخفة وزنها وكونها لاتحبس الهواء (تتنفس) بالاضافة لمناسبتها التامة للرجل ولكون أسفل الحذاء لاينزلق.

2-1-5 التدريب الرياضي :

التدريب الرياضي هو تلك العملية التخصصية التي تهدف الي البناء الجسمي الرياضي بهدف رفع وتحفيز القدرات العالية في مجال المنافسات الدولية والعالمية . وذلك من منطلق ان التدريب عملية تخصصية تستند علي النظريات والتطبيقات (زكي محمد حسن 1999م :ص28) ويرى (ابوالعلا عبد الفتاح 1997م ص13) ان التدريب الرياضي مصطلح يستخدم لصيغة عامة في كثير من اوجه النشاط الانساني.

2-1-5-1 مفهوم التدريب :

يعني المفهوم العام لمصطلح التدريب (عملية التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية الاداء عمل ما).

ويعرف المفهوم العام لمصطلح التدريب (عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لاداء عمل ما).

وبناءً علي ذلك فان التدريب الرياضي يعتبر الجزء الاساسي من عملية الاعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقايمة علي استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق اعلي مستوي ممكن من نوع معين من الانشطة الرياضية (ابو العلاء عبد الفتاح 1997: ص 15) كما يشير كمال جميل الرياضي 2001 الي ان كلمة التدريب لا تحصي فقط التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب علي الاجهزة والادوات المختلفة والتدريب الرياضي تاخذ كل شكل من اشكال التمارين الخاصة في اللياقة البدنية .

ويعرف علاوي التدريب الرياضي بانه عملية تربوية تخضع لاسس والمبادئ العملية وتهدف اساسا الي اعداد الفرد لتحقيق اعلي مستوي رياضي ممكن في نوع معين من انواع الانشطة الرياضية . ويعرف سليمان حجر التدريب الرياضي بانه (مهن تقوم علي المعرفة العلمية والخبرات العملية الواسعة) (جميل كمال الرياضي 2001م ص 9-10) وتتفق معهم كل من (نبيلة احمد، سلوي عز الدين 2004م) في ان التدريب هو العملية الشاملة لتحسين الهدف للاداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للاعداد والمنافسات (نبيلة احمد ، سولي عز الدين 2004م ص 231).

2-1-5-2 المبادئ الاساسية لتدريب الرياضي :

تخطط العملية التدريب علي اساس مبادئ التدريب الرياضي الاساسية والتي تحتاج الي تفهم من قبل المدرب

جدول رقم (2)

يلخص المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي

1- مبدأ الاستعداد	7- مبدأ التنوع
2- مبدأ الاستجابة الفردية	8- مبدأ الاحماء والتهيئة
3- مبدأ التكيف	9- مبدأ الاستمرارية
4- مبدأ زيادة الحمل	10- مبدأ التدريب طويل المدي
5- مبدأ التدرج	11- مبدأ الاسترداد
6- مبدأ التخصصية	

وهكذا إذ طبق المدرب في وضع الجرعات التدريبية اليومية والاسبوعية والشهرية فانه سيتمكن من زيادة كفاءة الاداء البدني للاعبيه ، (نبيلة أحمد عبدالرحمن ، سلوي عز الدين فكري 2004م ص 196-202).

2-1-5-3 طرق التدريب:

يقصد بطرق التدريب المختلفة الوسائل التي يمكن بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي الي اقصي درجة ممكنة ويقصد بالحالة التدريبية للفرد الرياضي (الحالة البدنية) (الحالة المهارية) والحالة الخطئية والحالة النفسية التي يتميز بها الفرد الرياضي والتي يكتسبها عن طريق عملية التدريب الرياضي المنتظم .

هنالك طريق متعدد للتدريب يمكن تقسيمها طبقاً لاسلوب وكيفية استخدام الحمل والراحة الي الطرق :

1. طرق التدريب باستخدام الحمل المستمر (الدائم).

2. طرق التدريب الفتري .

3. طرق التدريب التكراري .

4. طريقة التدريب الدائري .

ولكل من طرق التدريب السابق اهدافها وتأثيرها وخصائصها التي تتميز بها وينبغي علي المدرب الرياضي الالمام بها جميعاً حتي يستطيع النجاح في تنمية وتطوير الصفات البدنية الاساسية والضرورية للفرد الرياضي الي اقصي درجة ممكنة (محمد حسن علاوي 1994 ص 212).

2-1-5-4 كيفية استخدام طرق التدريب :

أولاً: طرق التدريب باستخدام الحمل المستمر(الدائم):

تنمية وتطوير اهدافها التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي) وفي بعض الاحيان تسهم في تنمية التحمل الخاص للدرجة معينة .

خصائصها: تعمل علي تنمية الصفات الادارية ما بين 25-75 من اقصي مستوي الفرد.

تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول الاداء سواء بواسطة الاداء المستمر ، أو بزيادة عدد مرات التكرار .

ثانياً : طرق التدريب الفتري:

أ. طرق التدريب الفتري مرتفع الشدة:

اهدافه:

- تنمية التحمل الخاص مثل السرعة أو تحمل القوة.
- السرعة .
- القوة المميزة بالسرعة المقدره العضلية .
- القوة العظمي .

خصائصه:

شدة التمرينات ما بين 80-90% من اقصى مستوي الفرد تمرينات الجري وتصل في تمرينات الانتقال حوالي 75% من اقصى مستوي الفرد يقل حجم التمرينات كنتيجة لزيادة الشدة ، فترات الراحة تتراوح ما بين 90-180 ثانية بالنسبة للمتقدمين اما بالنسبة للاعبين الناشئين فتتراوح ما بين 110-240 ثانية مع ملاحظة عدم هبوط نبضات القلب الي ما يزيد عن 110-120 نبضة في الدقيقة يمكن استخدام مبدأ الراحة الايجابية في فترات الراحة البينية . (محمد حسن علاوي 1999م ص 222-223). تؤدي التمرينات بصورة مستمرة لا تتخللها فترة الراحة (محمد حسن علاوي 1994م ص 213-215)

ب. طرق التدريب الفكري منخفض الشدة:

أهدافه:

- تنمية التحمل العام .
- تنمية التحمل الخاص .
- تنمية القوة.

خصائصه: شدة التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة تتميز بالشدة المتوسطة قد تصل التمرينات الجري الي حوالي 60-80% من اقصى مستوي الفرد وتصل في تمرينات التقوية سواء باستخدام الاتصال الاضافية أو باستخدام ثقل جسم الفرد نفسه الي حوالي 50-60% من اقصى مستوي الفرد . تتراوح فترة التمرين الواحد ما بين 14-90 ثانية بالنسبة للجري وما بين حوالي 15-30 ثانية بالنسبة للتمرين التقوية فترات راحة قصيرة ويرى البعض استخدام مبدأ الراحة الايجابية في غضون الراحة البينية (محمد حسن علاوي 1994م ص 218-219).

ثالثاً : طريقة التدريب التكراري :

اهدافه:

- تنمية السرعة (سرعة الانتقال).
- تنمية القوة القصوي (القوة الظمي).
- تنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).
- تنمية التحمل الخاص .

خصائصه: تتراوح شدة التمرينات ما بين 80-90% من اقصى مستوي للفرد وقد تصل الي 100% من اقصى مستوي . تتميز بقله الحجم تتراوح عدد مرات التكرار بالنسبة لتمرينات الجري ما بين 1-3 مرات بالنسبة للتمرينات باستخدام الاتصال التكراري ما بين 3-6 مجموعات فترات راحة طويلة بالنسبة لتمرينات الجري ما بين 10-45 دقيقة بلنسبة للتمرينات بالاتصال 3-4 دقائق .

رابعاً: طريقة التدريب الدائري:

اهدافه:

- تنمية العضلة وتحسين مقدراتها .
- الاقتصاد بالجهد بالاداء والتاثير .
- زيادة مبدأ الحمل (محمد حسن علاوي 1994م ص232-233).

مميزاته:

- تسهم بدرجة كبيرة في اكتساب وتنمية السمات الخلقية الارادية .
- تتميز بعمل التشويق والتغير والاثارة.
- يمكن التدرج بحمل التدريب بصورة صحيحة .
- يمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات .
- يمكن لكل فرد ممارسة التدريب طبقاً لجرعة محددة تتناسب مع درجة مستواه الحالي .
- يمكن تشكيل الدائرة باستخدام أي طريقة من طرق التدريب (محمد حسن علاوي 1994م ص232-233).

2-1-5-5 حمل التدريب :

يعتبر حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتاثير علي الفرد ، ويؤدي الي الارتقاء بالمستوي الوظيفي والعضوي لاجهزة واعضاء الجسم ، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية الحركية والقدرات الخطئية والسمات الادارية يعرفه علاوي بانه كمية التاثير المعينة علي اعضاء واجهزة الفرد المختلفة اثناء ممارسة النشاط البدني. (محمد حسن علاوي 1994م ص 51).

مكونات حمل التدريب:

أ. الشدة.

ب. الحجم.

ج. الكثافة.

أ. شدة الحمل: هي السرعة او القوة او الصعوبة المميزة للاداء ووحدة القياس المستخدمة هي

- درجة السرعة تقاس بالثانية او الدقيقة .
- درجة المقاومة تقاس بالكيلو جرام .
- مقدار مسافة الاداء تقاس بالسنتيمير او المتر .
- توقيت الاداء كما في الالعاب الرياضية .

ب. الحجم: يتكون من

أ. فترة دوام التمرين الواحد ويقصد به فترة تأثير التمرين الواحد على الاعضاء واجهزة جسم الفرد .

ب. عدد مرات تكرار التمرين الواحد.

ج. الكثافة :

يقصد بالكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين فترات العمل والراحة في اثناء الوحدة التدريبية الواحدة .
تحدد طول فترة الراحة طبقاً لشدة الحمل وحجم الحمل . يري العلماء ان فترة الراحة المناسبة هي التي تصل الي نبضات القلب في نهايتها الي حوالي 120 نبضة في الدقيقة (محمد حسن علاوي 1999م ص 52-53).

2-1-5-6 العرق والتدريب الرياضي :

ان اغلب الرياضيين الذين يتدربون بانتظام يفتقدون انه كلما تدربوا بشدة عالية كلما عرقوا اكثر ، ولكن في الحقيقة ان العلاقة الاكثر اهمية هي مدي الارتباط ما بين درجة الحرارة الجسم وكمية العرق والتي تتحكم فيها احد اجزاء المخ الرئيسية وهو ما يسمى بتحت المهد Hypothalamus فالجسم ينتج حرارة اكثر اثناء التدريب ويحتاج الي التخلص من هذه الحرارة الزائدة وذلك بسبب اتساع الشعيرات الدموية capillaries لزيادة تدفق الدم الي السطح الجلدي فيفقد الجسم بالتالي الحرارة من خلال عمليات الانتقال والتبخر والعرق ، فاذا كانت درجة الحرارة والرطوبة منخفضة فسوف يتبخر العرق وتقل درجة الحرارة الدم الساري في الشعيرات الدموية وتنخفض وبالتالي درجة الحرارة الجسم الكلية ويصل الجسم في حالة التوازن ، وذلك عندما تصبح كمية الحرارة التي يفقدها مساوية تماماً لكمية التي ينتجها وعندما تكون درجة الحرارة المحيطة بالجسم اقل من (30) درجة سوف يتخلص الجسم من الحرارة الزائدة بواسطة عمليات الانتقال والتنفس للهواء البارد اما في حالة ارتفاع درجة الحرارة الجو المحيط فسوف يتخلص الجسم منها من خلال عمليات التبخر والعرق .

وفي هذا الصدد يؤكد البرفسور سوكا رئيس قسم وظائف الاعضاء في معهد ابحاث البيئة التابع لقوات الجيش الامريكي . بان كمية العرق التي ينتجها الجسم والكمية التي تلاحظها الافراد ليست متساوية فدرجة الحرارة والرطوبة المحيطة سوف تشكل الفرق بينهما ، فجوء الصحراء الذي يتميز بانخفاض درجة الرطوبة يلاحظ فيه الفرد كمية العرق لانها تتبخر بسرعة في حالة الجو ذي الرطوبة العالية فسوف يحدث العكس تتبطا عملية التبخر وتتراكم كمية العرق . (علي حسن

2012م ص 28 – 29)

2-1-6 اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله مع الحياة (كمال عبد المجيد ، محمد صبحي حسنين 1985م ص24) واللياقة البدنية الشاملة هي (مجموع المكونات التي تؤهل الفرد للعيش بصورة متزنة فهي تتضمن جميع الأبعاد المكونة للإنسان السعيد سواء كانت نفسية او عقلية أو اجتماعية أو بدنية فالفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله ويؤثر ويتأثر بالآخرين ، يصارع الحياة طلباً للصحة والسعادة وهذا يتطلب أن تكون مؤهلاً جسيماً وعقلياً

2-1-6-1 ثلاثة أبعاد رئيسية لمكونات اللياقة البدنية

2-1-6-2 مكونات البعد الصحي للياقة البدنية :

1. سلامة وكفاءة القلب والأوعية الدموية والرنين
2. سلامة العظام والعضلات والمفاصل .
3. الوزن المناسب للجسم بالمقارنة بطول القامة .
4. المناعة الطبيعية للجسم وقدرته على مقاومة المرض

2-1-6-3 مكونات البعد العصبي الحركي:

1. القدرة العضلية
2. القدرة على تغير الاتجاه (الرشاقة) .
3. السرعة (سرعة الانتقال وسرعة الحركة) .
4. زمن الرجوع .
5. التوازن (الثابت والديناميكي) (محمد رضوان ، أحمد المتولي منصور ، 2000م ، ص 6) .

2-1-6-4 مكونات البعد البدني:

1. التحمل الدوري التنفسي
2. القوة العضلية (القوة القصوى)
3. التحمل العضلي
4. المرونة الحركية (مدى حركة المفاصل)
5. التركيب الجسماني

2-1-6-5 مكونات اللياقة البدنية :

اختلف العلماء حول مكونات اللياقة البدنية فالبعض يرى انها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات وآخرون يحدونها بستة مكونات ووصل الأمر إلى أن اقتصرها البعض على ثلاثة مكونات فقط وذلك وفق الجدول التالي :

جدول رقم (3)

مكونات اللياقة البدنية وفق المسح المرجعي للكتب والمراجع العلمية

الاسم	1	2	3	4	5	6	7	8
هارسون كلارك	القوة العضلية	الجلد العضلي	الجلد الدوري					
هيلين ايكرت	القوة	السرعة	الجلد	الرشاقة	والتوافق			
ماثيوز	القوة	الجلد العضلي	المرونة	الجلد الدوري التنفسي	التوافق العضلي العصبي			
لارسون ويوكم	مقاومة المرض	المرونة	الجلد الدوري التنفسي	الرشاقة	التوازن	القدرة العضلية	القوة العضلية	السرعة
نقلا عن ليلي السيد فرحات 2005	القوة	التحمل	القدرة	المرونة	السرعة	الرشاقة	التوافق	
كمال جميل الريضي 2001	القوة	السرعة	التحمل	المرونة	الرشاقة	السرعة		
بارو ماك جي	القوة العضلية	الجلد العضلي	القدرة العضلية	السرعة	الرشاقة	التوازن	المرونة	التوافق

(كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1997، ص 51)

2-1-6-6 أنواع اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية تنقسم إلى نوعين: اللياقة البدنية العامة واللياقة البدنية الخاصة.

أ. اللياقة البدنية العامة:

تعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة وبما يتضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورة ويعني مفهوم اللياقة العامة الارتقاء بتطوير مكونات اللياقة الأساسية مثل القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن .

ب. اللياقة البدنية الخاصة :

تعني كافة مكونات اللياقة البدنية العامة للايفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعالية والأنشطة الرياضية بشكل تخصص وتهدف اللياقة البدنية الخاصة إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على تطويرها لأقصى مدى حتى يتمكن

الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية . (ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرازق 2001م ، 24 – 25).

واللياقة الخاصة تعني مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل .

2-1-6-7 تعريف اللياقة الهوائية:

يعني مصطلح (هواي) Areobic وجود توفر الأوكسجين عكس ما هو كائن في العمليات اللاهوائية والتي تعني غياب أو عدم توفير الأوكسجين تعرف اللياقة الهوائية بأنها القدرة على أخذ ونقل واستخدام الأوكسجين وتتضمن اللياقة الهوائية العديد من الأجهزة والنظم الهامة كما انها تعد بمثابة المؤشر الواضح للصحة ومكوناتها بشكل عام فعندما يكون مستوى اللياقة الهوائية عالي فإن ذلك من شأنه تعزيز صحة البدن والعقل. (عصام محمد أمين حلمي، 1987، ص 12)

2-1-6-8 اللياقة العضلية:

تعتبر كل من القوة والتحمل والمرونة المكونات الأساسية للياقة العضلية ومظهرها وجوهرها من وجه نظر الكثير من المتخصصين بالرغم من ان النغمة العضلية والمرونة يتعاوننا في اكساب الفرد القوام الجيد ويقومان أيضاً في نفس الوقت في معاونته على التجنب آلم ومشاكل الظهر خاصة الجزء السفلي منه وبمرور سنوات العمر تقل القوة والمرونة وبالتالي تقل قابلية الفرد للتمتع بالحياة .(عصام محمد أمين 1987م ص13)

2-1-6-9 شدة التدريبات الهوائية:

ذكر الدكتور عصام محمد أمين حلمي اختلافات التدريبات الهوائية عن التدريبات اللاهوائية في الشدة ولتحديد الشدة بطريقة سهلة يمكن قياس معدل النبض أثناء انتهاء المجهود مباشرة وبشكل عام يعتبر معدل النبض 120 فأقل ممثلاً للشدة المنخفضة في المجهود الهوائي وتدل معدلات النبض بين 120 و 160 إلى الشدة المتوسطة المعتدلة في المجهود الهوائي ، تدل معدلات النبض بين 160 إلى 180 إلى الشدة العالية إلى الهوائي.

2-1-6-10 العتبة اللاهوائية:

تعرف التدريبات التي تظل تحت المستوى العتبة اللاهوائية في التدريبات الهوائية وعندما تزداد شدة التدريب فإن الجسم يقوم باستخدام جانب من الطاقة لاهوائية وعندما يحدث ذلك فإنه يكون قد عبر العتبة الهوائية ويبدأ ظهور حمض اللاكتيكي في الدم يتراكم حمض اللاكتيكي وزيادة ثاني اوكسيد الكربون الناتج ويزداد معدل وعمق التنفس وتبدأ علامات الآلم وهنا يعتبر الفرد قد تجاوز العتب اللاهوائية فالأفراد غير المدربين لديهم عتبة لاهوائية منخفضة بينما يجد اللاعبين المدربين خاصة رياضات التحمل قادرين على العمل بمستويات تقارب 80% من أقصى أوكسجين مأخوذة بدون زيادة .(عصام محمد أمين 1997م ص20).

2-1-6-11 اللياقة البدنية وأنماط الأجسام :

تعددت الدراسات التي أجريت على أنماط الأجسام Body Types وعلاقتها باللياقة البدنية حيث استخدم معظم هذه الدراسات التقسيم الذي وضعه العام الأمريكي شيلدون Sheldon للأنماط والمسمى Somato types حيث قسم فيه الأنماط إلى ثلاثة أنواع :

1- النمط السمين Endomorphy

2- النمط العضلي Mesomorphy

3- النمط النحيف Ectomorphy

ومن هذه الأبحاث دراسة قام بها شيلدون مع كاربوفتش Karpovich اثبتت فيها ان ارتباط النمط العضلي بالقوة العضلية بلغ (0,30) في بحث آخر لكيورتن Cureton استخدم فيه مجموعة متميزة لشدة انحرافها نحو الأنماط الثلاثة (نحيف مفرط ، عضلي مفرط ، سمين مفرط) فوجد أن النحيف المفرط حصل على أفضل درجات في التوازن والرشاقة والمرونة وأساء درجات حصل عليها في الجلد الدوري التنفسي ، أما النمط العضلي المفرط حصل على أحسن درجاته في القوة العضلية والقدرة العضلية وسرعة رد الفعل ، أما النمط السمين المفرط فقد تفوق في اختبارات القوة الثابتة وحصل على درجات سيئة في الرشاقة والقدرة وسرعة رد الفعل ، وفي بحث لبروها وسلتزر Brouhe&Seltzer بجامعة هارفرد اثبتت ان النمط العضلي قد حصل على تحسين كبير جداً في نتائج اختبار هارفرد للجلد الدوري التنفسي Harvard Step test بعد اثني عشر اسبوعاً من التمرين أكثر مما حصل عليه ذوي النمط السمين كما قام كل من سلتنر وبيتر فرايت بدراسة لمقارنة أنماط الأجسام من حيث القوة والرشاقة والجلد أسفرت

1- تفوق النمط العضلي في القوة والرشاقة والسرعة والجلد على النمطين الآخرين (السمين- النحيف)

2- تفوق النمط السمين على النمط النحيف في اختبارات القوة

3- تفوق النمط النحيف على النمط السمين في الرشاقة والسرعة والجلد (كمال عبد الحميد 1997م ص

(43)

2-1-7 السمنة (وزن الجسم الزائد)

2-1-7-1 تعريف السمنة أو البدانة :

كلمة البدانة تعنى زيادة الوزن والسمنة تعنى البدانة وجميعها مترادفات لمعنى واحد هو البدانة وربما من الناحية الفنية تكون هناك بعض الفروق بين كل منهما فزيادة الوزن تعنى الزيادة عن الوزن الطبيعي مع مراعاة العلاقة بين الطول والوزن وتشير معظم المراجع الى نسبة الدهن فى الرجل اذا زادت عن 25% يعتبر بدينا وفى السيدات اذا زادت عن 35% تعتبر بدينة اى ان النسبة المئوية

الوزن الكلي للجسم
للدهون
وزن الدهن بالجسم

ويجب ان يكون التقييم قائماً على الوزن والطول حتى نتمكن من تحديد مدى انتشار السمنة واستخدام مصطلح الوزن النسبي ويعنى الوزن المستخدم للتعبير عن النسبةئوية التي يقيم بها وزن الفرد إن كان فوق الطبيعي او تحت الوزن الطبيعي (بهاء الدين سلامة 2002م ص 45)

2-7-1-2 تعريف أخر للسمنة أو البدانة:

السمنة تصف وزن الجسم الزايد والزيادة تقاس بنسبة 15% فوق وزن الجسم المثالي بالمقارنة مع طوله أما البدانة فتقاس بنسبة 20% وكلما زادت النسبة كلما تعرض الانسان لمخاطر صحية ، ويحتاج جسم الانسان الي مقدار محدد من الطاقة التي يحصل عليها من الغذاء الذي يتناوله متمثلاً بالكربوهيدرات والدهون والبروتين يحتوي علي الطاقة كافية يستخدمها الجسم للمحافظة علي حيوته وكذلك لتلبية متطلبات الحياة اليومية والطاقة التي يستهلكها الانسان اذا ازادت عن حاجته فانه يحذنها في الجسم لحين الحاجة اليها.

تبدأ زيادة الوزن عندما تكون الطاقة المستهلكة اقل من الطاقة المصروفة يثبت وزن الجسم عندما تتساوي الطاقة المستهلكة بالطاقة المصروفة ، اما اذا استهلك الجسم البشري الطاقة في صورة سعرات حرارية غذائية اقل مما ينفقه عندها يحدث رصيد سلبي للطاقة وينقص وزن الجسم فالسمنة سببها اختلال توازن الطاقة ، الجسم يحصل علي الطاقة من الغذاء المخزون في صورة جليكوجي في الكبد والعضلات الا ان زيادة مقدار ما يتناوله الفرد من الغذاء تتحول في جميع اجزاء الجسم وذلك بعد استيفاء حاجة الجسم من الطاقة اللازمة له (عماد الدين جمال جمعه ،2007 ، ص 175).

2-7-1-3 زيادة الأنسجة الدهنية :

يمكن ان تتميز البدانة تبعاً لشكل الخلايا او النسيج الدهني ، للفرد وتصف البدانة الزائدة العدد الطبيعي عن الخلايا الدهنية التي تزداد في الحجم دون العدد وتتناقص هذه الخلايا في الحجم عندما يستخدم مخزون الجسم ، وهناك نوع اخر من الخلايا الدهنية والبدانة المفرطة يتميزون بزيادة واضحة من (2-5) مرات عن الطبيعي في عدد الخلايا الدهنية نتيجة للشراهة في الاكل اثناء مرحلة الطفولة والمراهقة المبكرة ويتعرض الاطفال وريثاً لمثل هذه الحالة عندما تزداد الدهون في الأنسجة فان عدد الخلايا لن يتناقص (محمد ابراهيم شحاته 2006م ص 161—162).

2-7-1-4 انواع السمنة أو البدانة :

1. بدانة غذائية نتيجة لزيادة كميات الطعام عن احتياجات الجسم لفترة طويلة .
2. بدانة هرمونية نتيجة اضطرابات الهرمونات الخاصة بالغدة النخامية والغدة فوق الكلوية

2-7-1-5 اهم اسباب البدانة الغذائية :

- الخمول والكسل وعدم مزاوله الرياضة البدنية .
- عوامل نفسية حيث وجد ان بعض العوامل النفسية تؤدي الي تناول كميات كبيرة من الاطعمة.
- تناول كمية كبيرة من المواد الكربوهيدراتية ، خاصة في الطبقة الفقيرة التي تعتمد في غذائها علي الخبز والارز والمواد الشتوية وذلك لرخص ثمنها .

- العادات من حيث تناول مواد غذائية ومشروبات او تناول مسليات مثل الفول السوداني والحلوي بين الوجبات (خالد الحشوش 2006م ص 153)

2-1-7-6 مسببات السمنة :

يري بعض من العلماء ان مسببات السمنة:

- أ. النمط الغذائي المسبب للسمنة
- ب. قلة النشاط الحركي وتأثيره علي الجسم
- ج. التقدم التكنولوجي
- د. العوامل النفسية
- هـ. العوامل الاجتماعية والاقتصادية
- و. الوراثة
- ز. اختلال الغدد الصماء

أ. النمط الغذائي المسبب للسمنة :

ان تناول الغذاء بسعرات حرارية عالية مع عدم صرف هذه السعرات يؤدي الي تراكم الدهون في الجسم وخاصة الكاربوهيدرات والدهون والبروتين اذ ان الفائض منها يتحوالي دهون مخزنة في الجسم (عماد الدين جمعة ، 2007م ، ص 178) .

ب. قلة النشاط الحركي وتأثيره على الجسم:

هو عدم ممارسة اي نشاط بدني منظم زيادة علي النشاطات المعتادة التي يقوم بها الفرد في حياة اليومية حيث يكون معدل الطاقة المبذولة اقل من اللازم للحفاظ علي الصحة كما ان نمط الحياة المتسم بقلة الحركة يمثل احد الاسباب الرئيسي للعجز في العالم (عصام الحسنات ، 2009م ، ص 16) .

ج. التقدم التكنولوجي :

بالتقدم الصناعي الذي طرا عن العالم اصبح الانسان كسولا فنجدة يركب السيارة بدلا ان يمشي ويستعمل المصعد الكهربائي بدلا عن السلم يستعمل الريموت لادارة التلفاز .

د. العوامل النفسية :

هذا السبب عند السيدات بكثرة فحيث يتعرضن لمشاكل نفسيه ويؤدي ذلك للإلتهام الكثير من الطعام

هـ. العوامل الاجتماعية الاقتصادية :

نشأ ارتفاع في المستوي المعيشي وطول الوقت الحر ، زيادة تناول الطعام وبالاخص الاطعمة الغنية بالسعرات الحرارية ، ومما زاد في تفاقم المشكلة هو عملية الاطعمة (المعلبات) والوسائل المريحة في التسويق للمواد الغذائية وتناول الوجبات السريعة (عماد الدين جمعه ، 2007م ص 178)

العوامل الوراثية أو الوراثة:

ويعرفها بعض العلماء بانها انتقال بعض الخصائص من جيل الي اجيال الاخري والولادة هي نقل الصفات الوراثية عبر الاجيال المختلفة حيث ان الخصائص الوراثية تاتي من الام الالاسس الوراثية والسبب التوريث بشكل خاص ذات اهمية كبيرة من الناحية النظرية والتطبيقية ، ان نسبة كبيرة من حجم الجسم ومكوناته ، طول الهيكل العظمي ، وعرضه وكذلك محيطه وكتلة العظام محددة جينياً (حسين حشمت ، نادر محمد شيلي ، 2003م ، ص15)

السمنه الناتجة عن عامل جيني هو obgene مسئول عن انتاج هرمون اللبتين من الانسجة الدهنية هنالك ارتباط بين مستوي اللبتين والكتلة الدهنية يعتبر اللبتين ونقصه يؤدي لزيادة عادات الاكل بدون الاحساس بالشبع.

1. تعريف اخر للعوامل الوراثية :

هي قوة طبيعية في الكائن الحي بها تنتقل الي النسل والاجيال من اصوله سواء كانت هذه الصفات خاصة بهذه الاصول او المشتركة بين جميع افراد النوع او الفصيلة .

انواع الوراثة :

1- وراثه نوعية 2- وراثه حلقيه 3- وراثه جسميه

ز . اختلال الغدد الصماء :

وهي حالة نادرة جداً وليست بالسبب في معظم الاحوال ان البدانه تختلف نسبها بين طبقات المجتمع فالنساء الفقراء يتعرضن للبدانه اكثر من السيدات من الطبقة المتوسطة (عماد الدين جمال ، 2007م ، ص 178).

2-7-1-7-1-2 Intentional weight loss: (فقد الوزن المعتمد)

يطلق عليه انقاص الوزن اكثر من فقدان الوزن لان الشخص هو الذي يكون له دخل او تحكم في انقاص وزنه ولايتم عن إرادته وهنا يكون الارتباط وثيق الصلة مع البدانه او السمنه للتخلص منها . (هويدا الصادق ماجستر 2011م ص 49)

2-7-1-8-7-1-2 برنامج انقاص الوزن :

انقاص الوزن يحمل معني واحد هو إستهلاك الطاقة الذائده المختزلة في الجسم وذلك بتحديد كمية ونوعية الطعام الذي نتناوله وزيادة النشاط الذي نبذله الحد من امداد الجسم بعناصر الطعام كمصدر قد يؤدي بطريقة غير مباشرة الي الحد من امداد الجسم بحاجته منها وانقاص الوزن يتطلب تغيير وتصحيح في العادات الغذائية غير السليمة التي ادت الي السمنه ولما كان الجسم سريع التفاعل والتكيف مع تقيد النمط الغذائي له فان استجابته للنظام الغذائي تتغير وتقل مع الوقت لذا يجب مناورة الجسم باستمرار حتي لا يستطيع التكيف علي النظام الغذائي (محاسن عبد الفتاح 1996م ص 9)

2-1-7-9 البرامج الغذائية لانقاص الوزن : يعتقد الكثيرون ممن يتبعون أنظمة غذائية لفترات طويلة ان انخفاض وزن الجسم وزيادة الجسم مرة أخرى بشكل متكرر يزد من قدر الجسم علي الحفاظ علي الطاقة مما يبطئ بشكل دائم معدل الاليفي الاساسي وهو يمثل عدد السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم اذا لم يقوم بالوظائف الاساسية في الجسم باستمرار ويعزي اليه حوالي 60 الي 75% من اجمالي الطاقة التي يفقدها الجسم وتتمثل في ان الجسم يتاقلم علي الاستمرار بكمية اقل واقل من السعرات الحرارية وعندما يتم التوقف عن اتباع النظام الغذائي فان الجسم يكون اكثر استعداداً لتخزين مما يزيد من صعوبة انقاص الوزن في المدة الثانية نقلاً عن (انيتابين 2004م ص 217).

2-1-7-10 افضل الطرق لإنقاص الوزن:

تختلف طرق انقاص الوزن تبعاً لحالة الشخص وظروفة الصحية ونوع السمنة واسبابها الرئيسية غير ان القاعدة الرئيسية دائماً تنص علي ضرورة تعديل توازن الطاقة بحيث يمكن التحكم في السعرات الحرارية والخارجية من الجسم وحول هذه القاعدة تدور طرق انقاص الوزن المختلفة حيث ان

- أ- تعمل النظم الغذائية علي تقليل السعرات الحرارية الداخلية الي الجسم
 - ب-تعمل التدريبات الرياضية علي زيادة السعرات الحرارية الخارجية من الجسم
- غير ان افضل طرق هي المزج ما بين النظم الغذائية والتدريب الرياضي وتعديل السلوك للفرد في حياته اليومية (ابو العلا عبدالفتاح 1994م ص 173)

2-1-7-11 انواع النظام الغذائي :

1. النظام الغذائي المبني علي خفض السعرات :

تعتبر طريقة انقاص الوزن بخفض السعرات الحرارية في الغذاء طريقة اكبر وسليمة لانقاص الوزن والمحافظة عليه ، والسعرات الحرارية وحدتها الكالوري تمثل محتويات الطاقة في الغذاء (محاسن عبد الفتاح 1996م ص 16).

والسعر الحراري هو كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة الماء جرام واحد من الماء ودرجة مئوية واحد نقلاً عن (انيتامين 2004 م ص 9).

2.النظام الغذائي الكيميائي :

1- هو تغير نسبة الكربوهيدرات الي البروتين علي نحو يحدث خلاً في عمليات الاستقلاب والتحول الغذائي بالجسم ، وهذا التحلل ذو طابع فسيو كيميائي .

3. النظام المايو كلنيك :

يتميز بامكانية انقاص الوزن ما بين 6-12 كجم في الشهر وهوسريع المفعول (محاسن عبد الفتاح 1996م ص 26).

2-1-7-12 أنواع الطاقة التي يحتاجها الجسم:

ان الطاقة التي يحتاجها جسم الانسان تنقسم الي قسمين :

1. طاقة اساسية : وهي التي يحتاجها جسم الانسان لنشاطه الغير إرادية مثل (دقات القلب ، والتنفس ، وحركة الامعاء وغيرها وعادة ما تعادل 50-70 من اجمالي الطاقة اليومية التي يحتاجها الشخص النشط جداً و 40 — 50% اذا كان الشخص متوسط النشاط و 30 — 40% اذا كان الشخص غير نشط (خالد الحشوش 2006م ص 155)

2. طاقة النشاط والحركة :

وهي التي تنتج عن استخدام الانسان لها خلال يومة (كالمشي والسباحة) والحركة بصفة عامة ، وتحسب الطاقة بما يسمى بالسرعات الحرارية كالوري فكل حركات الجسم الانسان الارادية او الغير ارادية تقاس بهذا المقياس ، وهي الحرارة المطلوبة لرفع درجة الحرارة واحد كيلو جرام من الماء درجة مئوية واحدة ، علماً بان كل جرام واحد من الكربوهيدرات او البروتينات يعطي حوالي اربع سعرات حرارية وكل جرام من الدهن يعطي حوالي تسع سعرات حرارية . ويمكن حساب احتياج الانسان من الطاقة باستخدام المعادلة .

$$1- اذا كان الشخص نشيطاً = الوزن \times 40$$

$$2- اذا كان الشخص متوسط النشاط = الوزن \times 37$$

$$3- اذا كان الشخص قليل النشاط = الوزن \times 34$$

العادي المتوسط الوزن بحوالي 2960 سعر حراري.

2-1-7-13 طريقة تحديد الوزن المثالي:

أ. دليل كتلة الجسم :

ان افضل الطرق التي يمكن ان تحدد اذا ما كان وزنك طبيعي ام لا هي ما تسمى بطريقة دليل كتلة

الجسم bmi او body mass index

وذلك حسب المعادلة :

$$Bmi = \frac{\text{الوزن بالكيلو جرام}}{\text{الطول (بالسنتمتر المربع)}} \quad (\text{خالد الحشوش 2006م ص 155} -$$

(156)

جدول رقم (4)

كيفية تحديد الوزن المثالي:

فان الشخص يكون دون الطبيعي	20	فاذا كانت النتيجة اقل من
فان الشخص يكون طبيعي	20—25	وإذا كانت النتيجة بين
فان الشخص يكون زايد عن الطبيعي	25—30	وإذا كانت بين
فان الشخص يعتبر بدين	30—35	وإذا كان ما بين
فان الشخص يعتبر بدين جداً	35 — 40	إذا كانت النتيجة
فان الشخص يعتبر مفرط في البدانة	40	إذا كانت النتيجة أكثر من

- 1- وزن الجسم المثالي = الطول - 100
 - 2- وزن الجسم المثالي = الطول - 105 (عندم يتراوح الطول من 165—175 سم)
 - 3- وزن الجسم المثالي = الطول - 110 (عندما يتراوح الطول من 176—185 سم)
- الثلاثة السابقة لا تطبق علي الاطفال او المراهقين (خالد الحشوش 2006 م ص 156)
- 2-1-7-14 الاسس التي يجب مراعتها حول افضل طريقة لانقاص الوزن :
- أ. يؤدي برنامج انقاص الوزن باتباع النظم الغذائية والنشاط البدني الي فاعلية اكثر من استخدام احد الاسلوبين منفصلا عن الاخر .
- ب. في الايام الاولى لانقاص الوزن يلاحظ نقص سريع في وزن الجسم ويرجع ذلك الي استهلاك مخزون الكربوهيدرات بالجسم وما يقابلها من فقد للماء ثم بعد ذلك ومع استمرار البرنامج يبدأ فقد الجسم الدهون .
- ج. حتي تحقق فوائد الحاجة سريعة وثابته لابد ان يرتبط استخدام اسلوبي النظم الغذائية والنشاط البدني بضرورة تعديل اسلوب الحياة الفرد من الحركة والراحة بما يكفل دعم ذلك .
- د. الاعتماد في انقاص الوزن عن طريق النظم الغذائية وحدها تؤدي الي نقص واضح في كتلة الجسم من الفضلات ، والنشاط البدني يزيد من فقدان الدهون وفي نفس الوقت يعمل علي الوقاية الانسجة غير الدهنية فلا تنخفض كتلة الجسم .
- هـ. يراعي ان استمرار انقاص السرعات الحرارية الغذائية بما يقل عن المستوي الادني للطاقة المطلوبة يومياً ان يؤدي الي حدوث مشكلات نفسية وصحية وخاصة اذا ما استمر ذلك لمدة طويلة (ابو العلاء عبدالفتاح 1994 ص79)

2-1-7-15 النشاط البدني وتقليل الفاقد من كتلة الجسم : يمكن ان يؤدي استخدام النظم الغذائية لا نقص الوزن الي ان يفقد الجسم ما يزيد عن 5% من وزنه بدون دهن اي من الكتلة الأساسية للجسم وتأثير النشاط البدني يحدث العكس (ابوالعلا عبدالفتاح 1994م ص 76)

2-1-7-16 الحد الاقصى في انقاص الوزن :

يتفق معظم الخبراء علي ان معدل انقاص الوزن الاسبوعي يجب ان لا يزيد في حدة الاقصى عن 2 رطل اي في حدود كيلو جرام واحد وقد لوحظ تغير ملموس للأشخاص الذين قاموا بانقاص اوزانهم في حدود 1,5 رطل اسبوعياً كما يمكن انقاص الوزن بمعدل رطل اسبوعين اي نصف كيلو تقريباً ، واذا علمنا ان الرطل الواحد من وزن الدهن يعادل 3500 سعر حراري ومعني ذلك انه اذا اراد شخص ما انقاص وزنه بمقدار 20 رطل خلال 20 اسبوعاً فان السعرات الحرارية التي يجب عليه ان يستهلكها اسبوعياً تكون بمقدار 3500 سعر فاذا قسمت هذه السعرات علي ايام الاسبوع يكون المطلوب استهلاك 500 سعر حراري يومياً برنامج تدريبي نموذجي لانقاص الوزن :

اقترح (فندافروكالدرون وويلسيا) علي ان يتم في بداية البرنامج بتشخيص حالة الفرد من ناحية لياقته البدنية والطبية ومدى تحمله لاداء البرنامج التدريبي وعلي اسس ذلك تم وضع التمرينات والانشطة البدنية وفقاً للمراحل ثلاث هي :

1- المرحلة الاولى : وتهدف الي استبعاد بنيت العضلات والمفاصل باستخدام تمرينات ثابتة ومتحركة

2- المرحلة الثانية : وتهدف الي التدريب الحركي لتحسين حالة الجهازين الدوري التنفسي .

3- المرحلة الثالثة : وهدفها النشاط والمجهود المستمر لأطول فترة ممكنة للتأثير علي اجهزة الجسم

باستخدام التدريب الهوائي وانواع الانشطة الرياضية (ابو العلا عبدالفتاح 1994م ص 102)

2-1-7-17 مناطق انقاص الوزن :

هناك شواهد قليلة توضح ان الدهن الموجود بالجسم يمكن ان يتحرك او يزول من مناطق معينة عن طريق التركيز الرياضي علي هذه المنطقة ، فمثلاً لابعوا التنس لهم نفس مقاييس الدهن بالجلد تقريباً علي كلا الذراعين ، فلقد اظهرت الابحاث ان هناك تأثير بسيط ، الا اذا كان هناك نقص واضح في الوزن الناتج عن التغذية ، او الاداء الرياضي ، وكما اظهرت احدي الدراسات ان هناك نقص مليمتر واحد والتركيز علي منطقة لانقاص الوزن بعد ستة اسابيع من الاداء الرياضي ، وكل فرد له شكل محدد وراثياً لترسب الدهون ، فالفرد يكتسب الدهن او لا حول الوسط وهذه المنطقة هي اخر ما يمكن ان تفقد الدهن منها ، ويدخل الدهن في الدم بعد الامتصاص من الامعاء الدقيقة ويسير في الدورة الدموية ، وحينما يضخ القلب الدم الي العضلات فانها في الواقع لا تهتم عن مصدر الطاقة . وعند الحاجة الي الطاقة فان الجسم يستهلك ما هو موجود بالدم . او يمكن الحصول عليها من اي مكان مختزن به الدهن في الجسم ، لذا يجب ان لا ينخدع الفرد بإمكانية انقاص وزنه من اماكن معينة ومحاولة تنفيذ برنامج لاحتراق سعرات حرارية كبيرة وسوف تتأثر بذلك مناطق تجمع الدهون .

2-2 الدراسات السابقة :

1-2-2 دراسة د. منير سامي رجائي 1990م

بعنوان : أثر برنامج تمرينات على كفاءة الجهاز الحركي لمتوسط العمر للسيدات

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة البحث :

تكونت العينة من 48 سيدة قسمت العينة عشوائياً إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية .

أدوات البحث :

القياسات الجسمية .

أهم النتائج :

هناك تأثير لبرنامج التمرينات على كفاءة الجهاز الحركي لمتوسطي العمر لسيدات من حيث قوة القبضة - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الرجلين - المدى الحركي للعمود الفقري - المدى الحركي لمفصل الكتف - المدى الحركي لمفصل الفخذين .

2-2-2 دراسة د. بهي الدين إبراهيم سلامة 1990م :

بعنوان : تأثير التدريب البدني مرتفع الشدة ومنخفض الشدة على وزن الجسم ونسبة دهن الجسم وكولسترول الدم وليبورتين عالي ومنخفض الكثافة .

هدف البحث :

كيفية توظيف التدريبات البدنية من أجل تحسين الحالة الصحية بشكل عام وحالة الدم بشكل خاص ثم التعرف على تأثير كل من التدريبات مرتفعة الشدة والتدريبات منخفضة الشدة لمدة 6 أسابيع و 12 أسبوع على متغيرات وزن الجسم - نسبة دهن الجسم - الكولسترول ، الجلوسريدات الثلاثية ، ليبورتين عالي الكثافة ، ليبورتين منخفض الكثافة .

منهج البحث :

المنهج التجريبي .

عينة البحث :

اختيرت لهذه الدراسة 18 فرداً قسمت إلى مجموعتين بطريقة عشوائية .

أهم النتائج :

- حدث انخفاض غير دال في وزن الجسم بعد الأسبوع السادس واستمر حتى الأسبوع الاثني عشر ، حدث انخفاض دال إحصائياً في نسيج دهن الجسم ، حدث انخفاض غير دال إحصائياً في كولسترول الدم لصالح برنامج التدريب مرتفع الشدة ، حدثت زيادة دالة إحصائياً في ليبورتين عالي الكثافة بعد

الأسبوع السادس لصالح برنامج التدريب منخفض الشدة .

2-2-3 دراسة ياسر عبد العظيم سالم - تهاني عبد العزيز إبراهيم 1991م :

بعنوان : تأثير برنامج تدريبي في علاج البدانة للسيدات والرجال المترددين على وحدة الكفاءة البدنية والبحوث في كلية التربية البدنية بنين جامعة الزقازيق .

هدف البحث :

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في علاج البدانة للسيدات والرجال المترددين على وحدة الكفاءة البدنية والبحوث بكلية التربية الرياضية بالزقازيق وذلك من خلال نسبة زيادة الوزن الناتج عن زيادة النسيج الدهني .

عينة البحث :

عينة عمدية تكونت من 20 سيدة و 20 رجل تم تقسيمهم إلى أربعة مجموعات .

منهج البحث :

المنهج التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية واختبارين قبلي وبعدي .

أهم النتائج :

البرنامج المقترح أثر إيجابياً في علاج البدانة لمعظم المتغيرات المختارة قبل الدراسة للبرنامج المقترح لم يؤثر على وزن الجسم بدون دهن للرجال والسيدات ، حققت السيدات تفوق في معدل التحسن في محيطات الصدر والعضد على الرجال ، حقق الرجال أعلى نسبة تحسن في قياسات نتائج الجلد دون الدهن ومحيطات الخصر والحوض والفخذ عنه لدى السيدات .

2-2-4 دراسة محروس محمد قنديل 1993م :

بعنوان : تأثير برنامج مقترح للتمرينات والمشي على بعض المتغيرات البدنية والوزن والنبض لدى أعمار 40 - 50 - 60 سنة .

- دراسة تحليلية :

أهداف الدراسة :

بناء برنامج مقترح من التمرينات البدنية ووحدات من المشي والجري ، التعرف على معدل التحسن في بعض المتغيرات البدنية والوزن والنبض (في الراحة - وبعد المجهود) لدى العاملين لدى هيئة التدريس والعاملين بجامعة قطر.

منهج البحث :

المنهج التجريبي

العينة : 64 عضواً قسمت إلى ثلاث مجموعات طبقاً للعمر الزمني .

أهم النتائج : يزداد معدل التحسن في المتغيرات البدنية لدى المجموعات الثلاث ، يقل معدل النبض بعد المجهود يزداد معدل التحسن في إنقاص الوزن يقل معدل النبض في وقت الراحة .

2-2-5 دراسة نيللي رمزي 1993م :

بعنوان : تأثير برنامج مقترح لإنقاص الوزن على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء للاعبات الانزلاق الفني .

هدف البحث :

التعرف على تأثير البرنامج المقترح لإنقاص الوزن على بعض القياسات الجسمية بعض المتغيرات المورفولوجية .

منهج البحث :

المنهج التجريبي .

عينة البحث :

عينة عمدية .

أهم النتائج :

انخفاض وزن الجسم وسمك الدهن لمنطقة الظهر والفخذين والنسبة المئوية للدهون - الارتقاء بمستوى الأداء في المباريات الاختيارية المقاسة .

2-2-6 دراسة عبد الله بن أحمد الغامدي 2001م :

بعنوان : تصريف الطاقة أثناء المشي في حمل الأثقال لدى الأطفال البدناء.

أهداف الدراسة :

معرفة مدى تأثير حمل أثقال حول الجذع على مصروف الطاقة وكفاءة المشي لدى البدناء .

عينة البحث :

30 طفل .

أهم النتائج :

غير الأطفال البدناء عن غير البدناء في الطول وحتى كتلة الجسم وفي سمك كميات الجلد ونسبة الشحوم بالجسم وفي بقية المؤشرات الجسمية وهذه الفروق معنوية ، أصبح الأطفال البدناء أكثر اقتصادية في استهلاك الأكسجين من غير البدناء .

2-2-7 دراسة محمد علي أبو السريع 2003 :

بعنوان : تأثير برنامج مقترح للتدريب المائي على تركيز اللبتين ومستويات الدهون بالدم كمؤشر لضبط الوزن .

أهداف الدراسة :

التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب المائي على تركيز اللبتين ومستويات الدهون بالدم

كمؤشر لإنقاص الوزن .

منهج البحث :

المنهج التجريبي .

عينة البحث :

عينة عمدية من المتبدئين والممارسين للسباحة .

أهم النتائج : البرنامج التدريبي المائي يؤدي إلى تحسن مستويات الدهون بالدم وانخفاض وزن الجسم وكتل الدهون بالجسم .

8-2-2 دراسة أمل مهيب محمد النجار 2003 :

بعنوان : تأثير التمرينات الهوائية مع تناول (ال - كارنتين) L- Carnitine على نسب دهون الجسم والكفاءة البدنية للسيدات من 40 - 50 سنة .

أهداف البحث :

التعرف على تأثير التمرينات الهوائية مع تناول كارنتين على نسب ، الجسم - الكفاءة البدنية .

منهج البحث :

المنهج التجريبي .

عينة البحث :

16 سيدة ثم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وهي التي تتناول ال كارنتين وممارسة التمرينات الهوائية ومجموعة ضابطة تمارس التمرينات الهوائية فقط .

أهم النتائج :

يؤثر نقص ال كارنتين مع ممارسة التمرينات الهوائية إيجابياً في نقص الوزن ووزن الدهن ، والنسب المئوية للدهن مع زيادة وزن الجسم بدون دهون للسيدات في (40 - 50 سنة) ، يؤثر تناول ال كارنتين مع ممارسة التمرينات الهوائية ، (إيجابياً في تحسن مستوى الكفاءة البدنية للسيدات من (40 - 50 سنة)

9-2-2 دراسة شذى حازم كوكب 2005م :

بعنوان : دراسة لبرنامجين تدريبيين هوائيين الفترى ومستمر مصاحبين برنامج غذائي في بعض مكونات الجسم ودهون الجسم للطالبات بأعمار 15 - 18 سنة .

أهداف الدراسة : الكشف عن مدى تأثير البرنامجين الرياضيين بطريقة التدريب الفترى وطريقة التدريب المستمر المصاحب لبرنامج غذائي في بعض مكونات الجسم وفي دون الدم .

منهج البحث :

المنهج التجريبي .

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على 40 طالبة .

أهم النتائج : أهم نتائج البحث كانت .

أحدث برنامج التدريب المستمر انخفاض معنوي في (الوزن الكلي - النسبة المئوية للدهون ، وزن دهون الجسم وارتفاع معنوي في متغيري كثافة الجسم - الوزن الخالي من الدهون) .

2-2-10 دراسة كسرى أحمد 2009م :

بعنوان : تأثير برنامجين غذائي وغذائي رياضي في عدد من المتغيرات الوظيفية والكيموحيوية والمكونات الجسمية واللياقة البدنية .

أهداف البحث :

الكشف عن أثر البرنامج الغذائي في عدد من المتغيرات الوظيفية والكيميائية والمكونات الجسمية ، الكشف عن أثر البرنامج الغذائي - الرياضي في عدد من المتغيرات الوظيفية والكيميائية والمكونات الجسمية للمجموعة الغذائية .

منهج البحث :

المنهج التجريبي .

عينة البحث :

30 فرد .

أهم النتائج :

أدى البرنامج الغذائي والغذائي الرياضي إلى خفض نسبة الدهون دهن الجسم بسبب اخلال ميزان الطاقة الناتج من التحديد الغذائي . أدى البرنامج الغذائي إلى تحسن 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 كلسترول ، أدى البرنامج الغذائي الرياضي إلى تحسن معنوي في اللياقة البدنية الخاصة بالبحث .

2-2-1 التعليق علي الدراسات السابقة :

كل الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، ونجد أن الدراسات السابقة تناولت تأثير البرنامج التدريبية لإنقاص الوزن ونسبة الدهون في الجسم ، كما أن البعض منها تناول التعرف على أثر البرامج التدريبية والغذائية على الدهون في الجسم جاءت نتائج الدراسات السابقة إيجابية في عملية إنقاص الوزن ، وهدفت إلى وضع برامج تدريبية لإنقاص الوزن .

2-2-2 الاستفادة من الدراسات السابقة :

على ضوء الدراسات السابقة استطاعت الدراسة التوصل للعديد من الجوانب الهامة التي لها

علاقة مباشرة بالبحث والمتمثلة في :

1. اختيار المنهج العلمي الذي يناسب الدراسة .
2. إعداد البرنامج التدريبي .
3. تحديد هدف البحث وصياغة الفروض التي تساعد في حل المشكلة .
4. اختيار التصميم التجريبي الذي يناسب حجم العينة .
5. اختيار عينة البحث .
6. استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة .

3- الفصل الثالث

إجراءات البحث

1-3 تمهيد

2-3 منهج البحث

3-3 مجتمع البحث

1-3-3 عينة البحث

2-3-3 طريقة إختيار العينة

3-3-3 توصيف العينة

4-3-3 تجانس العينة

4-3 المعاملات العلمية

5-3 الدراسات الإستطلاعية

6-3 تصميم البرنامج المقترح

1-6-3 مراحل تصميم البرنامج المقترح

2-6-3 محتوى البرنامج المقترح

7-3 أدوات جمع البيانات

8-3 تطبيق البرنامج

9-3 القياس النهائي للبرنامج

10-3 الاساليب الاحصائية



الفصل الثالث إجراءات البحث

3-1 تمهيد :

تناول هذا الفصل منهج البحث والعينة المتمثلة له موضحاً إختيار العينة والتصميم التجريبي الذي أتبع كما يوضح وسائل الإختبار القياسي المستخدم في التجربة وإجراءات توفير المعاملات العلمية للحصول علي نتائج يمكن الإعتماد عليها في التعرف علي أثر البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الحركية بالموسيقى (زومبا) لانقاص الوزن للسيدات كذلك يتعرض هذا الفصل الي توضيح خطوات تنفيذ البرنامج ثم جمع بيانات القياس القبلي والبعدي للعينة بالاضافة لمعالجة البيانات احصائياً

3-2 منهج البحث :

إستخدمت الدراسة المنهج الجريبي وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وقد عرفة (حسن الشافعي – سوزان احمد في عام 1999 ص74) بانه تغيير معتمد ومضبوط بالشروط المحددة لحدث ماهو ملاحظة التغيرات الناتجة عن الحدث ذاته وتفسيرها وعرفة (محمد حسن العلاوي ، اسامة كامل راتب ، 1994 ص217) بانه الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً (عاملاً) او اكثر تنوعاً بينما ثبتت المتغيرات العوامل الاخرى . وهو الإثبات الفروض عن طريق التجريب حيث يستخدم التجربة ويتبع عدد من الجراءات اللازمة لضبط تأثير العوامل الأخرى غير العامل التجريبي (خير الدين احمد عويس 1999م ص 125)

3-3 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من السيدات والطالبات والآنسات بمحلية ام درمان وعددهم (23)

3-3-1 عينة البحث:

إشتملت عينة البحث على السيدات الراغبات في إنقاص أوزانهن وقد بلغ اجمالي افراد العينة 23 سيدة
3-3-2 طريقة إختيار العينة:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث أن عدد المشاركين 23 سيدة وهذا ما فصله (محمد حسن علاوي وأسامة راتب 1987: 157) في إختيار العينة بالطريقة العمدية.

3-3-3 توصيف العينة:

تضمنت العينة (23) سيدة وطالبة وتم توصيف العينة من عدة جوانب من حيث الوظيفة والحالة الإجتماعية

جدول رقم (5)
توصيف العينة من حيث الوظيفة

م	العمل	العدد	النسبة المئوية
1-	ربة منزل	14	60.87%
2-	طالبة	7	30.43%
3-	موظفة	2	8.70%
	المجموع	23	100%

جدول رقم (6)
توصيف العينة من حيث الحالة الاجتماعية

م	الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة المئوية
1-	متزوجة	16	69.57%
2-	غير متزوجة	7	30.43%
	المجموع	23	100%

3-3-4 تجانس العينة :-

لمعرفة تجانس العينة قامت الدراسة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياسات عينة الدراسة والتي تمثلت في : العمر البيولوجي ، الوزن ، الطول ،

جدول رقم (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعض متغيرات العينة

م	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1-	الطول	1.60	0.11
2-	الوزن	93.82	45.43
3-	العمر	29.04	2.52

يلاحظ من الجدول رقم (7) أعلاه ان الانحراف المعياري لكل متغيرات عينة البحث جاء أقل من المتوسط الحسابي مما يدل على تجانس العينة .

أداة الدراسة : قامت الدراسة في هذه الدراسة بإجراء القياسات التالية :

1- قياس الطول : الرستا ميتر

هو عبارة عن قائم طوله 250سم مثبت عموديا علي حافة قاعدة خشبية او معدنية القائم مدرج بالسنتيمترات او البوصة بحيث يبدأ التدرج من مستوي سطح القاعدة كيفية القياس علي جهاز الرستا ميتر : يقف الشخص علي الجهاز وظهره في اتجاه القائم بحيث يلامس جسمة القائم من ثلاثة مناطق هي بين لحي الكتف والإليتين وكعبي القدمين ويكون الجسم معتدل والنظر الي الأمام ثم يتم إنزال المؤشر الأفقي لأسفل حتي يلامس أعلي الراس وتسجيل القراءة (ابو العلا عبدالفتاح 1994م ص 53)

جهاز الأنثروبيوميتر: ذات القوائم المتداخلة وعادة مايكون الجهاز مصحوب بميزان لقياس الوزن يتكون من اربعة وصلات حديدية يكون مجموع أطوالها وهو في حالة التركيب 2متر ويوجد عليها تدرج ، الأول قاعدة الوصل السفلي وحتى نهاية الوصله العليا (200سم) والآخر يبدأ من نهاية الوصلة العليا وحتى نهاية الوصلة الثانية (155سم) ويلاحظ إن اطوال كل وصلة بطول 50سم متحرك علي الوصلات الحديدية مؤشر أفقي مسطح من الناحيتين (السفلي والعليا) كما ثبت علي الوصلة العليا مؤشر أفقي جزءة السفلي مسطح ومحازي لاول خط في التدرج المتجهة لاسفل .

2- قياس الوزن : يجري القياس بواسطة إستخدام الميزان الطبي اوالميزان القباني بدقة وحتى 50جراماً ويجب قبل إجراء القياس إختبار الميزان نفسة عن طريق وضع ائقال معلومة عليا وملاحظة قراءة المؤشرة كيفية نزول القياس علي الميزان : يقف الشخص المراد قياس وزنه في منتصف قاعدة الميزان حيث إن الوقوف عندالحد الأمامي لقاعدة الميزان يقلل الوزن بمقدار 100 – 150جرام كما ان الوقوف علي مؤخرة القاعدة قد يزيد الوزن الحقيقي بنفس المقدار ويجب علي الشخص عند القياس لبس الملابس البسيطة يتم تكرار القياس في مواعيد ثابتة بإستمرار ويفضل ان يكون ذلك في الصباح الباكر قبل تناول طعام الإفطار وبعد إفراغ الإمعاء (ابوالعلا عبدالفتاح 1994م ص 53:54)

طريقة القياس لمحمد صبحي حسنين يقف المختبر علي منتصف قاعدة الميزان بحيث يوزع وزنه علي قدمية بالتساوي الظهر مواجه للقائم علي ان يلامسه في ثلاثة مناطق هي (المنطقة الظهرية – وابعد نقطة للحوض من الخلف – خلف العقبين) عدم رفع العقبين (محمد صبحي حسنين 1995م ص124)

3- قياسات محيط الخصر : يستخدم لقياس المحيطات شريط القياس (المazorرة) أو بإستخدام جداول تبين مقدار السمنة او بمقارنة بعض المحيطات بطول الجسم (ابوالعلا عبدالفتاح 1994م ص54) إذا كان محيط الوسط اكبر من محيط الصدر فإن الشخص يعتبر بدين كيفية القياس بالشريط (المazorرة) : يوضع أفقياً في اقل محيط لمنطقة الوسط اعلي الحرقفتين ويقاس عند مستوي السرة .

4 - قياسات محيط الصدر : شريط القياس يؤدي في ثلاثة أوضاع هي الوضع العادي في وضع الشهيق الكامل - في وضع الزفير

كيفية القياس : يرفع الشخص الذي يجرى عليه القياس الزراعين جانباً يضع الشريط علي جسمة بحيث يمر من الخلف أسفل الزاوية السفلي لعظمتي اللوحتين بالنسبة للرجال أما بالنسبة للسيدات فمن أسفل الغدد الثديية وحتى إيصال الضلع الرابع لعظم القص (عند النقطة الصدرية المتوسطة) ويعد وضع شريط القياس علي الجسم يسقط المجري عليه القياس الزراعين لاسفل ولتسهيل ذلك فإنه ينصح باداء هذا القياس أمام المرآه (عبدالحميد ، أسامة كامل راتب 1986م ص 94:96) طريقة القياس لعباس عبدالفتاح الرملي الوقوف بجذب الكتفين للخلف وبإقصاء اتساع الصدر، وضع شريط القياس تحت الإبط مباشرة أفقياً مفروود(عباس عبدالفتاح الرملي 1991م ص242)

قياسات محيط العضد : شريط القياس (المazorرة)

كيفية القياس: يتم من اعلي العضد الأيمن والمرفق مثني ومنقبض زاوية الكتف 90 درجة وزاوية المرفق 45 درجة يكون المرفق مثني ومنقبض الي اقصي حدود الإنقباض يلف شريط القياس حول محيط اليد

3-4 المعاملات العلمية لأداة الدراسة :- تم تحديد صدق وثبات القياسات قيد البحث عن طريقة تطبيق وإعادة تطبيق القياسات على عدد(10) سيدة من غير عينة الدراسة وبعد (10) ايام تم تطبيق القياسات لنفس المجموعة وفي نفس الظروف، ثم تم إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيقين ثم قامت الدراسة بإستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

جدول رقم (8)

صدق وثبات القياسات

القياسات	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط (الثبات)	الصدق
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
قياسات محيط الخصر	103.6	14.14	100.76	13.82	0.82	0.91
قياسات الصدر	103.0	8.57	100.4	8.57	0.90	0.95
قياسات العضد	40.0	4.00	36.54	3.57	0.92	0.96

يلاحظ من الجدول رقم (8) اعلاه ان درجات معامل الثبات انحصرت ما بين (0.82- 0.92) ودرجات معامل الصدق انحصرت ما بين (0.91 - 0.96) وهى نسب عالية تؤكد مدى صدق وثبات القياسات قيد البحث ، مما أمكن الدارسة من إستخدامها .

3-5 الدراسة الاستطلاعية :- قامت الدارسة باستطلاع رأي الخبراء حول البرنامج المقترح واهم مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة وذلك لمعرفة كل مايتعلق بالاسس العلمية لتصميم البرنامج المقترح قيد البحث ، واختيار افضل التمرينات الحركية بالموسيقي (زومبا) والاختبارات والقياسات المناسبة .

وتعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها.

(قيس ناجي، بسطويسي أحمد 1999م ص95)

وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية :

- معرفة مدى ملائمة التمرينات الحركية بالموسيقي(زومبا) للعينة .
- معرفة الوقت المستغرق لأجراء البرنامج .
- معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل لمعالجتها.

التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبار قيد البحث وذلك للصدق في القياسات الاساسية . تدريب ومعرفة كيفية التعامل مع البرنامج المقترح.

التعرف على الصعوبات التي تواجه الدارسة عند تنفيذ التجربة الاساسية .
توضيح البحث للمشاركين فيه .

تحديد فترات الراحة اللازمة بين كل تمرين واخر

3-6 تصميم البرنامج المقترحة :

قامت الدارسة بتصميم وإدخال برنامج تدريبي يهدف الي انقاص الوزن للسيدات ومراعاة الاسس السابقة .

3-6-1 مراحل تصميم البرنامج المقترح

المرحلة الاولى لتصميم البرنامج :

من خلال اطلاع الدارسة علي عدد من الكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال اعداد البرامج خاصة في مجال التربية البدنية والرياضة والتعرف علي كيفية تصميم البرامج الرياضية وانقاص الوزن كونت الدارسة فكرة عن تصميم البرامج الرياضية فوجدت ان معظمها به برنامج غذائي مصاحب .

قامت الدارسة قياساً علي ذلك بتحديد الخبراء الذين سوف تستعين بهم في بحثها وهم الأساتذة والدكاترة من كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا متخصصين في التدريب الرياضي

قامت الدارسة بعمل خطاب للتحكيم بشأن اهم مكونات اللياقة البدنية المناسبة لطبيعة البرنامج وفق ملحق رقم (2) قام السادة الخبراء بالتجاوب مع الدارسة في تحديد اهم مكونات اللياقة البدنية المناسبة لطبيعة البرنامج .

قامت الدارسة بتحديد ثلاثة اسابيع لمدة البرنامج التدريبي المقترح حيث معظم البرامج التدريبية تتراوح ما بين 3-4 اسبوع كفترة مناسبة للبرنامج

قامت الدارسة بناءً علي ذلك بتحديد جوانب تصميم البرنامج التدريبي المقترح لانقاص الوزن للسيدات

المرحلة الثانية لتصميم البرنامج :

قامت الدارسة بتوزيع البرنامج بحيث يتراوح في بداية الاسبوع الاول التركيز علي اللياقة البدنية العامة + اللياقة البدنية الخاصة الجزء الاكبر من حيث الزمن .

ادخلت الدارسة تمرينات الزومبا بمصاحبة الموسيقى تدريجياً في الوحدة التدريبية الاولى والثانية بعد اكتمال التهيئة .

ادخلت الدراسة في الوحدة التدريبية الثالثة تمرينات اللياقة الخاصة + تمرينات الزومبا بمصاحبة الموسيقى كجزء اساسي للبرامج .

قامت الدراسة بإجراء القياسات القبلية للبحث والتي تضمنت :

الطول – الوزن – محيط الخصر – محيط الصدر – محيط العضد وفق ملحق رقم (6)

قامت الدراسة بتوزيع استمارة بيانات علي عينة البحث وفق ملحق رقم (9) لتحديد البيانات وفق :

الحالة الاجتماعية

العمر

السكن – قريب ام بعيد

الامراض الموجودة – ان وجدت

ترتيبك في الاسرة ، وذلك لمساعدة الدراسة في فهم بعض الحالات والمتغيرات سواء من حيث الاستجابة وفق ملحق رقم (8)

بعد 10 ايام من القياس القبلي بدأت الدراسة بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لانقاص الوزن للسيدات باستخدام التمرينات الحركية بالموسيقي (زومبا) .

تم عمل قياس داخل البرنامج خلال الفترة المشار اليها في نهاية كل اسبوع تم عمل اخر قياس في نهاية الاسبوع الثالث البعدي بالبرامج وفق ملحق رقم (7)

3-6-2 محتوى البرنامج:

البرنامج التدريبي المقترح يشمل علي محتوى الوحدة التدريبية:

الإحماء (تمرينات تدفئة للإعداد عضوياً لممارسة التدريب)

اللياقة البدنية العامة (العناصر المطلوب تتميتها)

اللياقة البدنية الخاصة (العناصر المطلوبة تحديداً للأداة)

تمرينات الزومبا (اساس البحث) (التمارين التي تساعد علي حرق الدهون بمصاحبة الموسيقى)

التهدئة (الرجوع الى الحالة الاولى)

تم توزيع البرنامج التدريبي وفقا للإحمال الأسبوعية المناسبة بحيث يحتوي البرنامج على 3 وحدات تدريبية في اليوم. تتراوح شدة الأحمال الأسبوعية ما بين 40% إلى 90% خلال الأسبوع .

يستخدم البرنامج الأدوات المناسبة في كل مرحلة من المراحل الثلاثة. راعت الدراسة في توزيع الأحمال الفروق الفردية بين أفراد العينة. قامت الدراسة بتحديد هدف لكل (وحدة تدريبية) للعمل على تحقيق الأهداف العامة + الأهداف الخاصة.

قامت الدراسة بطبع البرنامج في صورته الأولية وتوزيعه على السادة الخبراء وفق ملحق رقم (3)

إطلع الخبراء على البرنامج التدريبي المقترح وقاموا بعمل التعديلات والمقترحات المناسبة للبرنامج قامت الدراسة بإصدار البرنامج التدريبي المقترح لإنقاص الوزن في صورته النهائية وفق ملحق رقم (4).

قامت الدراسة بإجراء المعاملات العلمية للبحث وذلك بإجراء بعد 10 أيام مع كتابة وتوثيق معين وإعادة الإختبار.

بعد أن تأكدت الدراسة من الإختبار وهدف الإختبار. قامت بإجراء مناسب لبدء تطبيق البرنامج.

قامت الدراسة بمشاركة عدد 2 مساعدات من خريجي كلية التربية البدنية والرياضة وأخصائي تغذية .

3-7 أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات والمعلومات التي تسهم بتحقيق أهداف البحث قامت الدراسة بالإطلاع على عدد من المراجع العلمية والدراسات السابقة والمشابهة مع الإستعانة بالمكتبة الإلكترونية. وأيضا الأخذ برأي الخبراء والمتخصصين في مجال البحث العلمي والتربية البدنية والرياضة بغرض التعرف على كيفية إختيار أدوات جمع البيانات والمعلومات المناسبة لتطبيق البرنامج ومن ثم توصلت الدراسة إلى أنسب الأدوات وتمثلت في القياسات الجسمية والإختبارات وقياس محيط الخصر والصدر والعضد .

3-8 تطبيق البرنامج: بعد وضع البرنامج في صورته النهائية قامت الدراسة بتطبيق البرنامج وذلك بإجراء القياسات القبلية لإجراء الجسم ووزن الجسم، وبعد ذلك تم تنفيذ البرنامج المقترح بمعدل ثلاثة أيام في الأسبوع.

وتم تنفيذ البرنامج في الفترة ما بين (2016/12/10) – (2016/12/31م) البرنامج في صورته النهائية لإنقاص الوزن.

هدف البرنامج هو إنقاص الوزن ويطبق البرنامج في الفترة الصباحية في كل وحدة وفق ملحق (4)

3-9 القياس النهائي للبرنامج :

قامت الدراسة بعد تطبيق البرنامج بعمل قياس بعدي للنتائج وفق ملحق رقم (7)

3-10 الأساليب الإحصائية :

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- قيمة (ت)

- معادلة سبرمان



4- الفصل الرابع عرض ومناقشة وتحليل النتائج

- 1-1-4 عرض نتائج الفرض الاول
- 2-1-4 مناقشة فرض البحث الاول
- 1-2-4 عرض نتائج الفرض الثاني
- 2-2-4 مناقشة فرض البحث الثاني
- 1-3-4 عرض نتائج الفرض الثالث
- 2-3-4 مناقشة فرض البحث الثالث
- 1-4-4 عرض نتائج الفرض الرابع
- 2-4-4 مناقشة فرض البحث الرابع

4- الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

4-1-1 عرض نتائج الفرض الاول :- للإجابة على فرض البحث الاول والذي ينص على :-
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لقياسات الجسمية وقياسات محيط الخصر ومحيط الصدر ومحيط العضد ولصالح القياس البعدي قامت الدراسة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين

جدول رقم (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) في قياس محيطات الخصر والصدر والعضد

م	القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1-	قياسات محيط الخصر	104.7	47,99	91.83	15.17	1.80
2-	قياسات الصدر	104.0	9.68	89.22	9.56	1.75
3-	قياسات العضد	41.0	5.00	24.91	4.5	4.01
4-	الوزن	93.82	45.43	120	50.40	1.81

يتضح من الجدول (9) أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ (104.7) والانحراف المعياري بلغ (47,99) في القياس القبلي لقياسات محيط الخصر ، والمتوسط الحسابي بلغ (91.83) والانحراف المعياري بلغ (15.17) للقياس البعدي لنفس القياس ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.80) .
وأن المتوسط الحسابي بلغ (104.0) والانحراف المعياري بلغ (9.68) في القياس القبلي لقياسات الصدر ، والمتوسط الحسابي بلغ (89.22) والانحراف المعياري بلغ (9.56) للقياس البعدي لنفس القياس ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.75) .
وأن المتوسط الحسابي بلغ (41.0) والانحراف المعياري بلغ (5.00) في القياس القبلي لقياسات العضد ، والمتوسط الحسابي بلغ (24.91) والانحراف المعياري بلغ (4.5) للقياس البعدي لنفس القياس ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.01) .
وأن المتوسط الحسابي بلغ (93.82) والانحراف المعياري بلغ (45.43) في القياس القبلي لقياسات الوزن ، والمتوسط الحسابي بلغ (120) والانحراف المعياري بلغ (50.40) للقياس البعدي لنفس القياس ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.81)

4-1-2 مناقشة فرض البحث الأول : يلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة لقياسات محيط الخصر جاءت (1.80) ، وان قيمة (ت) المحسوبة لقياسات الصدر جاءت (1.75) ، وان قيمة (ت) المحسوبة لقياسات العضد جاءت (4.01) وان قيمة (ت) المحسوبة لقياسات الوزن جاءت (1.81) ، وهى اكبر من (ت) الجدولية والتي بلغت قيمتها (1.71) وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلى والبعدى لقياسات محيط الخصر، لقياسات الصدر ، قياسات العضد، وقياسات الوزن لصالح القياس البعدى . وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الأول وتؤكد أن البرنامج التجريبي المقترح اثر ايجابياً فى انقاص الوزن فى متغيرات الخصر ، الصدر ، العضد والوزن ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة : (هويدا الصادق عطاالله 2011م) بعنوان :أثر برنامج مقترح للتمرينات الهوائية لإنقاص الوزن للسيدات من سن (35—40) سنة والتي تشير إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في قياس محيط الخصر ومحيط الصدر ومحيط العضد للسيدات ضمن الفئئة العمرية لصالح القياس البعدى ودراسة (ياسر عبدالعظيم سالم 1991م) بعنوان : تأثير برنامج تدريبي في علاج البدانة للسيدات والرجال المترددين علي وحدة الكفاءة البدنية والبحوث بكلية التربية البدنية بنين بجامعة الزقازيق والتي تشير الي إن البرنامج أثر إيجابياً في علاج البدانة لمعظم المتغيرات المختارة قيد الدراسة وايضاً تفوق في معدل التحسين في محيطات الخصر والصدر والعضد وافقتهم دراسة (هاله عثمان أحمد 2012م) بعنوان برنامج مقترح لانقاص الوزن بإستخدام التمرينات الحركية للسيدات من سن (30—40) سنة بمدينة الخرطوم بحري التي اثبتت تأثير برنامج التمرينات الحركية علي القياسات الجسمية المختلفة وهي نفس النتيجة التي حصلت عليها (هويدا الصادق).

وفي ذات الإبطار فقد اوضحت (نعمات احمد عبدالرحمن) ان الطريقة الوحيدة للتخلص من الدهن هي التدريبات الهوائية من خلال العمل المستمر الذي يحرق معظم الدهون في اقل وقت فعندما تقوم العضلات بعمل مستمر مكثف فإنها تتطلب تدفقاً ثابتاً من الجليكوجين لإنتاج الحركة وعندما يستنفذ الأوكسجين الذي كان موجود قبل بداية التمرين فان احتياطي الدهن المخزون تذودنا الجليكوجين الاضافي الي ان يتوقف التمرين وبهذه الطريقة يتم حرق الدهن (عباس عبدالفتاح ، محمد ابراهيم شحاتة ، ص98). وترى الدارسة ان من انجح التدريبات لاذابة مخزون الجسم من الدهون وانخفاض قياسات محيط الخصر ومحيط الصدر ومحيط العضد وقياسات الوزن هي التمرينات الحركية بالموسيقى زومبا فضلا عن كونها لاتحتاج الي اجهزة مكلفة وقد اعتمد البرنامج المقترح علي تمرينات اللياقة البدنية العامة واللياقة البدنية الخاصة لإعتماد تمرينات الزومبا على تمارين اللياقة بصفة عامة فى تأسيسها داخل البرامج وذلك يؤكد الفرض الاول القائل (وجود فروق ذات دلالات احصائية بين القياسات القبلية والبعدية لقياسات محيط الخصر ، لقياسات محيط الصدر ، لقياسات محيط العضد لقياسات الوزن لصالح القياس البعدى) وتعزي الدارسة هذه النتيجة إلي إنخفاض النسبة المئوية للدهون لمنطقة الخصر والصدر والعضد نتيجة لتطوير القوة والقوة العضلية لممارسة تدريبات البرنامج

التدريبي المقترح بالموسيقى لذلك صاحب نقص في محيطات بعض اجزاء الجسم ويرجع هذا النقص الي التخلص من نسبة الدهون الموجودة بين تلك الألياف العضلية اي ان البرنامج المقترح اثر ايجابياً في إنقاص وزن الدهون في عينة البحث وهذه النتيجة تجيب علي فرض البحث الأول .

4-2-1 عرض نتائج الفرض الثاني :- للاجابة على فرض البحث الثاني والذي ينص على :-
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في قياسات وزن الجسم لصالح القياس البعدي ؟ قامت الدراسة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين

جدول رقم (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) في قياسات وزن الجسم

م	القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1-	قياسات وزن الجسم	88. 143	21. 11	120	50. 40	2. 73

يتضح من الجدول (10) أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ (88. 143) والانحراف المعياري بلغ (21. 11) في القياس القبلي لوزن الجسم ، والمتوسط الحسابي بلغ (120) والانحراف المعياري بلغ (50. 40) للقياس البعدي لنفس الاختبار ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2. 73)

4-2-2 مناقشة فرض البحث الثاني: ويلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة لقياسات وزن الجسم جاءت (2. 73) وهي اكبر من (ت) الجدولية والتي بلغت قيمتها (1. 71) وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلي والبعدي لقياسات وزن الجسم ولصالح القياس البعدي . وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الثاني وتؤكد أن البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابياً في انقاص وزن الجسم للسيدات ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة : (ست البنات عبدالرحمن 2011م) بعنوان: اثر برنامج باستخدام التمرينات العلاجية علي آلام الركبتين الناتجة عن السمنة لدى السيدات تحت سن الاربعين والتي تشير الي وجود فروق ذات دلالات احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في الوزن لصالح المجموعة التجريبية ودراسة (محمد علي ابو السريع 2003م) بعنوان: تأثير برنامج مقترح للتدريب المائي علي تركيز اللبتين ومستويات الدهون في الدم كمؤشر لضبط الوزن والتي تشير الي التعرف علي تأثير برنامج مقترح للتدريب المائي علي تركيز اللبتين ومستويات الدهون بالدم كمؤشر لانقاص الوزن كما اكدها عصام الحسنات (إنقاص الوزن الشخص هو الذي يكون له دخل او تحكم في إنقاص وزنه ولايتم خارجياً عن إرادته وهنا يكون الارتباط وثيق الصلة مع السمنة للتخلص منها من خلال التمرينات المنتظمة

وترى الدراسة ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الحركية بالموسيقى زومبا اثر ايجابياً في انقاص الوزن للسيدات

وتعزي الدراسة هذه النتيجة الي انخفاض الوزن نتيجة لتطبيق برنامج تمرينات الزومبا المقترح
 4-3-1 عرض نتائج الفرض الثالث :- للاجابة على فرض البحث الثالث والذي ينص على :-
 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في قياسات وزن الجسم بين قياسات
 الاسبوع الاول والاسبوع الثانى لصالح قياسات الاسبوع الثانى قامت الدراسة باستخراج المتوسط
 الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياسين .

جدول رقم (11)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) فى قياس وزن الجسم بين الاسبوع
 الاول والاسبوع الثانى

م	القياسات	الاسبوع الاول		الاسبوع الثانى		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	
-1	قياسات وزن الجسم	90.59	44.64	120	50.40	2.05

يتضح من الجدول (11) أعلاه أن المتوسط الحسابى بلغ (90.59) والانحراف المعيارى بلغ
 (44.64) فى قياس وزن الجسم فى الاسبوع الاول، والمتوسط الحسابى بلغ (120) والانحراف
 المعيارى بلغ (50.40) فى قياس وزن الجسم فى الاسبوع الثانى، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة
 (2.05) ، وبلغت قيمة (ت) الجدولية (1.71) عند مستوى دلالة (0.05) .

4-3-2 مناقشة فرض البحث الثالث : وبما أن (ت) المحسوبة اكبر من (ت) الجدولية والتي
 بلغت قيمتها (1.71) وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين قياس وزن الجسم فى
 الاسبوع الاول والاسبوع الثانى ولصالح الاسبوع الثانى ، وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث
 الثالث وتؤكد أن البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابياً فى انقاص وزن الجسم فى إسبوع الثانى.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة : (بهاء الدين ابراهيم سلامة1990م) بعنوان : تأثير التدريب البدني
 مرتفع الشدة ومنخفض الشدة علي وزن الجسم ونسبة دهن الجسم وكورلسترول الدم وليبورتين علي
 ومنخفض الكسافة والتي تشير الي انخفاض غير دال في وزن الجسم بعد الاسبوع الثالث واستمر حتي
 الاسبوع الثانى عشر حدث انخفاض دال احصائياً في نسيج دهن الجسم حدث انخفاض غير دال
 احصائياً في كورلسترول الدم لصالح برنامج التدريب مرتف الشدة حدثت زيادة دالة احصائياً قي
 ليبورتين عالي الكثافة بعد الاسبوع السادس لصالح برنامج التدريب منخفض الشدة ودراسة
 (ياسر عبدالعظيم سالم1991م) بعنوان : تاثير برنامج تدريبي لعلاج البدانه للسيدات والرجال المترددين
 علي وحدة الكفاءة البدنية والبحوث في كلية التربية البدنية بنين جامعة الزقازيق والتي تشير الي

البرنامج المقترح اثر ايجابياً في علاج البدانه لمعظم المتغيرات المختارة قبل الدراسة للبرنامج المقترح لم يؤثر علي وزن الجسم بدون دهن للرجال والسيدات حققت السيدات تفوق في معدل التحسن في محيطات الصدر والعضد علي لرجال اعلي نسبة تحسن في قياسات نتائج الجلد دون الدهن ومحيطات الخصر والحوض والفخذ عنة لدي السيدات.

وترى الدارسة ان البرنامج المقترح باستخدام التمرينات الحركية بالموسيقى (زومبا) اثر ايجابياً وحقق نجاح اكثر في قياسات الاسبوع الثاني في انقاص الوزن وتجاوب عينة البحث علما بان نتيجة الدراسات السابقة تعزي الي انخفاض غير دال في وزن الجسم بعد اسابيع من التدريب وهذا يجيب علي فرض البحث الثالث وجود فروض ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في قياسات وزن الجسم بين قياسات الاسبوع الاول والاسبوع الثاني لصالح قياسات الاسبوع الثاني وتعزي الدارسة هذه النتيجة إلي انخفاض الوزن في الإِسبوع الثاني نتيجة لإدخال تمرينات الزومبا في الإِسبوع الثاني بصورة أكبر من حيث الزمن في الوحدة التدريبية اليومية وبصورة أكبر من حيث شدة الحمل في التدريب وقد اثر البرنامج المقترح ايجابياً في انقاص الوزن في الإِسبوع الثاني بصورة افضل من الإِسبوع الاول وهذه النتيجة تجيب علي فرض البحث الثالث (وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في قياسات وزن الجسم بين قياسات الاسبوع الأول والإِسبوع الثاني لصالح قياسات الإِسبوع الثاني

1-4-4 عرض نتائج الفرض الرابع :- للاجابة على فرض البحث الرابع والذي ينص على :-
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في قياسات وزن الجسم بين قياسات الاسبوع الثاني والاسبوع الثالث لصالح قياسات الاسبوع الثالث قامت الدارسة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين

جدول رقم (12)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) في قياس وزن الجسم بين الاسبوع الثاني والاسبوع الثالث

م	القياسات	الاسبوع الثاني		الاسبوع الثالث		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
-1	قياسات وزن الجسم	120	50.40	88.17	44.04	2.23

يتضح من الجدول (12) أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ (120) والانحراف المعياري بلغ (50.40) في قياس وزن الجسم في الاسبوع الثاني، والمتوسط الحسابي بلغ (88.17) والانحراف المعياري بلغ (44.04) في قياس وزن الجسم في الاسبوع الثالث، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.23) ، وبلغت قيمة (ت) الجدولية (1.71) عند مستوى دلالة (0.05) .

4-4-2 مناقشة فرض البحث الرابع :

وبما أن (ت) المحسوبة اكبر من (ت) الجدولية والتي بلغت قيمتها (1.71) وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين قياس وزن الجسم فى الاسبوع الثانى والاسبوع الثالث ولصالح الاسبوع الثالث. وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الثالث وتؤكد أن البرنامج التجريبي المقترح اثر ايجابياً فى انقاص وزن الجسم فى الاسبوع الثالث.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة : (بهاء الدين ابراهيم سلامة1990م) بعنوان : تأثير التدريب البدني مرتفع الشدة ومنخفض الشدة علي وزن الجسم ونسبة دهن الجسم وكورلسترول الدم وليبورتين علي ومنخفض الكسافة والتي تشير الي انخفاض غير دال في وزن الجسم بعد الاسبوع الثالث واستمر حتي الاسبوع الثاني عشر حدث انخفاض دال احصائياً في نسيج دهن الجسم حدث انخفاض غير دال احصائياً في كولسترول الدم لصالح برنامج التدريب مرتف الشدة حدثت زيادة دالة احصائياً في ليبورتين عالي الكثافة بعد الاسبوع السادس لصالح برنامج التدريب منخفض الشدة ، كما تتفق ايضاً مع نتائج دراسة (نيللي رمزي1993م) بعنوان : تأثير برنامج مقترح لإنقاص الوزن علي بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية ومستوى الأداء للاعبات الإنزلاق الفني حيث اتفق الجميع ان هناك نتائج تحسين في وانخفاض الوزن بصورة افضل في الاسبوع النهائية من البرنامج التجريبي المقترح.

وتري الدراسة لقد حصل التحسين في القياسات الجسمية في البرنامج المقترح التجريبي باستخدام التمرينات الحركية بالموسيقى (زومبا) في الاسبوع النهائية للبرنامج التجريبي لما له من تأثير مباشر وسريع في تحسين القياسات الجسمية وتعزي الدراسة هذه النتيجة الي تطبيق البرنامج التجريبي المقترح (زومبا) وإستجابة العينة مع البرامج التدريبية ووصولة الي الآلية في أداء التمرينات الحركية بالموسيقى (زومبا) بطريقة إيجابية تجاه تخلصهم من الدهون الزائدة بجسمهم التي تسبب لهم العديد من المشاكل وقد حقق البرنامج التجريبي المقترح اثار إيجابية في إنخفاض (5) كيلو خلال (21) يوم وهذا يعني اذا زاد مؤشر كتلة الجسم (15) كيلو فسوف نحتاج الي (63) يوم اي شهرين وثلاثة ايام للتخلص من الدهون الموجودة بالجسم.

5-الفصل الخامس

1-5 المقدمة

2-5 النتائج

3-5 الإستنتاجات

4-5 التوصيات

5-5 ملخص البحث

6-5 قائمة المراجع العلمية

7-5 الملاحق

5- الفصل الخامس

النتائج والإستنتاجات والتوصيات

1-5 المقدمة :

تستعرض الدراسة في هذا الفصل ما توصلت إليه الدراسة من نتائج إحصائية وإستنتاجات ثم تقدم بعض التوصيات وتختتم بملخص البحث وقائمة المراجع العلمية والملاحق

2-5 النتائج :

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي وعلى ضوء مناقشة هذه النتائج توصلت الدراسة إلى ما يلي :

1/ ادي البرنامج المقترح الي إنقاص بعض القياسات الجسمية

2/ ادي البرنامج المقترح الي إنقاص الوزن

3/ ادي البرنامج المقترح الي إنقاص الوزن في الإسبوع الثاني

4/ ادي البرنامج التجريبي المقترح الي انقاص (5) كيلو من وزن الجسم في الإسبوع النهائي خلال فترة البرنامج (21) يوم .

3-5 الإستنتاجات :

1/ يمكن للبرنامج المقترح لإنقاص الوزن ان يحقق نتائج إيجابية في حالة إقترانه ببرنامج حماية غذائية وهذا ما قامت به الدراسة أيضاً وفق ملحق رقم (5)

2/ البرنامج ادي الغرض مع عينات من السيدات من مختلف الأعمار والمهن سواء العاملة اورية منزل وذلك يعني انه لاقبود علي إستخدمة بشكل عام

3/ البرنامج ادي الغرض منه في فترة زمنية قدرها ثلاث اسابيع مما يعني ان استمرار تطبيق البرنامج يعني زيادة الكمية المنقصة من الوزن

4/ إستخدام الوسائل المختلفة والأدوات والاجهزة التي تمت في البرنامج المقترح ساهم في تحقيق هدف البرنامج الاساسي بإستخدام التمرينات الحركية بالموسيقى (زومبا)

5/ نتائج البرنامج المقترح لإنقاص الوزن تمكنا ان نجزم بتناسب الزمن المخصص بالساعات مع تحقيق الهدف المشار اليه وهو انقاص الوزن بمعدل معقول لايؤثر سلبيا علي عينة البحث

4-5 التوصيات

1/ توصي الدراسة بإستخدام هذا البرنامج من قبل العاملين بمجال انقاص الوزن للسيدات لما حققه البرنامج من نتائج جيدة علي عينة البحث

2/ توصي الدراسة بعمل بحوث ودراسات حول مجالات اخري في إنقاص الوزن من واقع المتغيرات الموجودة في عينة البحث

3/ توصي الدراسة بإستخدام برامج حماية غذائية مصاحب للبرامج المخصص لتمرينات الزومبا

4/ توصي الدراسة بعدم البدء في تنفيذ برنامج إنقاص الوزن دون اعداد مسبق للمفاصل والعضلات التي يقع عليها الجهد

5/ توصي الدراسة بان يتم برنامج انقاص الوزن بإستخدام تمرينات اللياقة البدنية العامة والخاصة

5-5 ملخص البحث

جاء هذا البحث في الإطار العام من خمس فصول حيث إحتوي الفصل الاول منه علي خطة البحث التي اشتملت علي المقدمة – مشكلة البحث – اهمية البحث – اهداف البحث – فروض البحث – مجالات البحث – إجراءات البحث – منهج البحث – عينة البحث – مصطلحات البحث . وتناول هذا الفصل مشكلة البحث وتم فيها سرد وتوضيح لنوع المشكلة التي لاحظتها الدراسة وهي متعلقة بمشكلة السمنة او البدانة عند السيدات بإعتبارها ظاهرة العصر وهي عدم الحركة او قلتها كما شملت ايضاً اهداف البحث .

1. يهدف إلى التعرف على تأثير التمرينات الحركية بالموسيقى (زومبا) على إنقاص الوزن ومحيطات الخصر والصدر والعضد .

2. بناء برنامج مقترح من التمرينات الحركية بالموسيقى (زومبا) والتعرف على معدل التحسن في إنقاص الوزن .

3. يهدف البرنامج المقترح الي إنقاص الوزن في الإسبوع الثاني .

4. يهدف البرنامج المقترح الي إنقاص الوزن (5) كيلو خلال فترة البرنامج (ثلاثة اسابيع)

اما بالنسبة لمنهج البحث استخدمت الدراسة المنهج التجريبي في هذه الدراسة لملائمة لنوع هذه الدراسة .

اما الفصل الثاني الإطار النظري تكون من عدد من المحاور التي تعتبر ذات صلة وإرتباط مباشر بموضوع الدراسة وهي البرامج الرياضية والتمرينات والتوقيت والإيقاع في التمرينات والرقص وتمرينات الزومبا والتدريب الرياضي واللياقة البدنية ومكوناتها والسمنة واسبابها والنظام الغذائي كما اشتمل علي إستعراض الدراسات المشابهة والمرتبطة والتعليق عليها .

اما الفصل الثالث تضمن عرض لإجراءات الدراسة بناءً من إختيار المنهج التجريبي لهذا البحث وإختيار عينة الدراسة من السيدات اللاتي يرغبن في إنقاص أوزانهن بعدد (23) سيدة وطالبة وتم إختيارهم عمدياً ثم قامت الدراسة بعمل تجانس للعينة بعد دراستها وجدتها متجانسة ثم قامت الدراسة بعمل دراسة استطلاعية علي عينة من خارج عينة البحث للتأكد من صلاحية الأدوات والقياسات للإختبارات . بعد ذلك قامت الدراسة بتصميم البرنامج المقترح وعرضه علي الخبراء من كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان والعلوم والتكنولوجيا الذين قاموا بالتعديلات اللازمة ومن ثم اصدر البرنامج في صورته النهائية وتنفيذه علي عينة البحث باستخدام القياسين القبلي والبعدي واستعانت

الدارسة في اجراءات البحث بمساعدات من خريجي كلية التربية البدنية والرياضة و اخصائي تغذية وكذلك ادوات القياس والإختبارات المختلفة والصالات الرياضية

اما الفصل الرابع فقد احتوى هذا الفصل علي عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها وتوصلت الدارسة الي النتائج التالية

1/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لقياسات محيط الخصر والصدر والعضد لصالح القياس البعدي

2/ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي لقياسات وزن الجسم لصالح القياس البعدي .

3/ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في قياسات وزن الجسم بين قياسات الاسبوع الاول والاسبوع الثاني لصالح قياسات الاسبوع الثاني .

4/ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في قياسات وزن الجسم بين قياسات الاسبوع الثاني والاسبوع الثالث لصالح قياسات الاسبوع الثالث

اما الفصل الخامس فقد اشتمل هذا الفصل علي النتائج الإحصائية والاستنتاجات والتوصيات وملخص البحث .

ومن أهم الاستنتاجات :

1/ ادي البرنامج المقترح لانقاص الوزن

2/ ادي البرنامج الي انقاص بعض القياسات الجسمية

ومن أهم التوصيات ما يلي :

1/ توصي الدارسة بإستخدام هذا البرنامج لما له من نتائج إحصائية فعالة لانقاص الوزن

2/ توصي الدارسة لاجراء بحوث حول بعض المتغيرات الموجودة في انقاص الوزن

3/ توصي الدارسة باستخدام برنامج حمية غذائية مصاحب للبرنامج المقترح باستخدام تمرينات الزومبا .

استعانت الدارسة في هذا البحث بالمراجع العلمية والمواقع الإلكترونية كما هو مرفق بالبحث وإختتمت الدارسة بالملاحق وعددها (9) ملاحق .

قائمة المراجع

5-6 المراجع والمصادر :

- 1/ القرآن الكريم
- 2/ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح الرياضة وإنقاص الوزن الطريق الي الرشاقة الطبعة الأولى دار الفكر العربي القاهرة 1994م
- 3/ ابو العلا أحمد عبدالفتاح التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية الطبعة الأولى دار الفكر العربي 1997م
- 4/ إكرام خطايبية مناهج الحركات الإيقاعية الطبعة الاولى دار الفكر للطباعة والنشر عمان الأردن 1998م
- 5/ أمين الخولي برامج التربية الرياضية الطبعة الأولى دار الفكر العربي مدينة نصر القاهرة
- 6/ بهاء الدين سلامة الصحة والرياضة والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي الطبعة الأولى دار الفكر العربي 2002م
- 7/ بسطويسي أحمد أسس ونظريات التدريب الرياضي القاهرة دار الفكر العربي 1999م
- 8/ حسن حشمت و نادر محمد شلبي الوراثة في الرياضة مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى 2003م
- 9/ حمدي احمد السيد توت التمرينات البدنية الطبعة الأولى دار الوفاء للطبع والنشر الاسكندرية 2012م
- 10/ حسن أحمد الشافعي وسوزان علي مرسي مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة الطبعة الأولى 1999م منشأة المعارف الإسكندرية
- 11/ حياة عباد روفائيل اللياقة القوامية والتدليك الرياضي الطبعة الاولى دار المعارف الاسكندرية 2000م
- 12/ خير الدين علي عويس دليل البحث العلمي دار الفكر العربي الطبعة الأولى القاهرة

- 13/ خالد الحشوش الموسوعة الرياضية العصرية الطبعة الاولى دار يافا العلمية للنشر والتوزيع
الأردن - عمان 2006م
- 14/ طلحة حسام الدين الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي الطبعة الاولى مركز الكنان
للتنشر 1997م
- 15/ عماد الدين جمعة الصحة العامة بين الحقيقة والواقع دار الوفا لدنيا الطباعة والنشر 2007م
- 16/ عصام الحسنات برامج إنقاص الوزن مركز الكتاب للنشر القاهرة الطبعة الأولى 2009م
- 17/ عصام الحسنات علم الصحة الرياضية دار اسامة للنشر والتوزيع 2002م الطبعة (61)
- 18/ عادل علي حسن الرياضة والصحة عرض لبعض المشاكل وطرق علاجها منشأة المعارف
بالإسكندرية الطبعة الأولى 1995م
- 19/ عبد الحميد شرف البرامج الطبعة الثانية مركز الكتاب للنشر 2002
- 20/ عبد الحميد شرف البرامج في التربية البدنية بين النظرية والتطبيق 1996م الطبعة الاولى
مركز الكتاب للنشر
- 21/ عصام محمد أمين حلمي الصحة واللياقة وضبط الوزن الطبعة الثانية دار المعارف القاهرة
1987م
- 22/ عباس عبد الفتاح الرملي اللياقة والصحة الطبعة الأولى دار الفكر العربي 1991م
- 23/ فتحي احمد ابراهيم اسماعيل طرق تدريس التمرينات الطبعة الاولى دار الوفاء
لدنيا الطبع والنشر الإسكندرية 2007م
- 24/ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الإعداد
البدني - طرق القياس الطبعة الثالثة دار الفكر العربي القاهرة 1997م
- 25/ ليلي زهران التمرينات الفنية والإيقاعية الاسس العلمية والتطبيقية

الطبعة الاولى دار الفكر العربي 1997م

26/ ليلي عبدالعزيز زهران الاصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية

الطبعة الرابعة دار زهران للنشر والتوزيع القاهرة 2006م

27/ محمد إبراهيم شحاتة وآخرون برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع العربية للطبع والنشر
الطبعة الأولى

28/ محمد ابراهيم شحاتة دليل اللياقة البدنية الطبعة الاولى المكتبة المصرية للنشر الإسكندرية 2008م

29/ محمد صبحي حسانين انماط الاجسام الرياضية من الجنسين الطبعة الاولى دار الفكر العربي
القاهرة 1995م

30/ محمد نصر الدين رضوان اللياقة البدنية للجميع الطبعة الاولى عربية للطبع والنشر
القاهرة 2000م

31/ محمد مبيضين الرياضة والصحة في حياتنا الطبعة الأولى دار كنوز للمعرفة والنشر
والتوزيع عمان الأردن 2012م

32/ محمد رضوان واحمد متولي اللياقة البدنية للجميع الطبعة الأولى العربية للطباعة والنشر 200م

33/ محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي الطبعة الثالثة عشر 1994م دار المعارف القاهرة

34/ محمد حسن علاوي فسيولوجية التدريب الرياضي الطبعة الأولى دار الفكر العربي القاهرة 1984م

35/ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي
الطبعة الأولى دار الفكر العربي 1999م

36/ محمد الحماحمي الرياضة للجميع بين الفلسفة والتطبيق مركز الكتاب للنشر القاهرة 1997م

37/ محاسن عبدالفتاح دليل مركز علاج السمنة والتغذية العلاجية 1996م

38/ نبيلة أحمد عبدالرحمن وسلوي عز الدين منظومة التدريب الرياضي فلسفية - تعليمية ونفسية -
وفسيولوجية - وبيوكيميائية دار الفكر العربي الطبعة الأولى 2004م

المجلات العلمية:

18/ المجلة العلمية للتربية البدنية كلية التربية البدنية للبنين القاهرة 1985م

19/ المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة العدد الثامن والعشرون .

المواقع الإلكترونية :

2009م www.halwa.com

2016م <https://ar.m.wikipedia.org/wiki/>

بواسطة: (وسام طلال - آخر تحديث: ٠٨:١٢ ، ١٤ ديسمبر ٢٠١٥ / <http://mawdoo3.com/>)

الرسائل العلمية

هویدا الصادق ماجستير 2011م

قائمة الملحق

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم (1)

أسماء لجنة الخبراء والمحكمين

في التربية البدنية والرياضة

الرقم	الاسم	الدرجة العلمية	الجهة
1	أ.د/ مأمور كنجي سلوب	بروف	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
2	د/ احمد ادم احمد	استاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
3	د/ عمر محمد علي	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
4	د/ سمية جعفر حميدي	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
5	د/ الطيب حاج ابراهيم	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
6	د/ دولت سعيد محمد	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
7	د/ صلاح جابر فرين	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
8	د/ ناهد سليمان الضو	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
9	د/ عبد الحفيظ عبدالمكرم مهلي	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية
10	د/ مكي فضل المولى مرحوم	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملحق رقم (2)

استمارة استطلاع رأي السادة المحكمين والخبراء
في التربية البدنية والرياضة

السيد/ د.

المحترم،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تجرى الدراسة/ رحاب محمد بخيت بحثاً بعنوان : (أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الحركية بالموسيقى (زومبا) لإنقاص الوزن للسيدات بمحلية ام درمان وذلك بغرض نيل درجة الماجستير بإشراف د/ نيازي حمزة الطيب .

ويسعد الدراسة الإسترشاد برأيكم السديد لتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية العامة والخاصة لإنقاص الوزن . حتى الدراسة من تصميم برنامج تدريبي مقترح لإنقاص الوزن للطالبات .

ولكم كل تالشكر والتقدير

الدارسة

رحاب محمد بخيت محمد

رقم (2) ذ
استمارة استطلا
أداة المحكمين والخبراء
في التربية البدنية والرياضة

اسم الخبير :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

الوظيفة :

أولاً : إيداء الرأي في اهم العناصر البدنية العامة التي يمكن الإستعانة بها في تصميم البرنامج التدريبي المقترح لإنقاص الوزن للسيدات وذلك بوضع الدرجات المناسبة لأهمية العنصر .

م	العنصر	الأهمية	الدرجة المعطاة من 10	ملاحظات
1.	الرشاقة			
2.	التحمل			
3.	التوافق			
4.	القوة			
5.	التوازن			
6.	المرونة			
7.	السرعة			
8.	الدقة			

تابع ملحق رقم (2)

ثانياً : إبداء الرأي في اهم العناصر البدنية العامة التي يمكن استخدامها في تصميم البرنامج التدريبي المقترح لإنقاص الوزن للسيدات وذلك بكتابة الدرجة المناسبة من 10 لكل مكون على الفقرة المحددة في العناصر البدنية المختارة .

م	العنصر العام	العنصر الخاص	الأهمية	الدرجة المعطاة من 10	ملاحظات
1	التحمل	أ. التحمل الهوائي			
		ب. التحمل اللاهوائي			
2	السرعة	أ. السرعة الإنتقالية			
		ب. سرعة رد الفعل			
		ج. السرعة الحركية			
3	القوة	أ. القوة العظمى			
		ب. القوة المميّزة بالسرعة			
		ج. تحمل القوة			
4	المرونة	أ. المرونة العامة			
		ب. المرونة الخاصة			
5	التوافق	أ. التوافق العام			
		ب. التوافق الخاص			
6	الرشاقة	أ. الرشاقة العامة			
		ب. الرشاقة الخاصة			
7	التوازن	التوازن			
8	الدقة	الدقة			

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم (3)

استمارة استطلاع رأي السادة المحكمين والخبراء

حول تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الحركية بالموسيقى (زومبا)

انقاص وزن السيدات

السيد /

الاحترام،،،

السلام عليكم ومرحمة الله وبركاته

تجرى الدارسة/ رحاب محمد بخيت، بحثاً بعنوان : (أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الحركية بالموسيقى (زومبا) لإنقاص الوزن للسيدات ، وذلك بغرض نيل درجة الماجستير بإشراف د/ نيازي حمزة الطيب ، لذا نأمل منكم الإطلاع على تصميم البرنامج المرفق وتحكيمه وإفادتنا برأيكم حوله شاكرين ومقدرين لكم جهدكم الطيب .

والله الموفق،،،

الدارسة/رحاب محمد بخيت محمد

2016/11/13م

تابع ملحق رقم (3)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الحركية الموسيقي زومبا لانقاص الوزن للسيدات في صورة اولية

الاسبوع الأول – الجلسة الأولى

الوحدة التدريبية اليومية

زمن الوحدة 1:30

الهدف : إعداد عام + إعداد خاص

[1]	المحتوى	درجة الحمل	التكرار	الزمن	ملاحظات
الأحماء	[وقوف] وثب في المكان – وثب للأمام . وثب للجانبين وثب مع فتح وضم الرجلين ، [وقوف] مد الذراعين عالياً . اطالة عضلات الرقبة [سقوط الرأس أماماً ثم خلفاً . لف الرأس يمينا ثم يساراً 8 مرات . دوران الرأس لليمين 4 مرات ثم اليسار 4 متر/ ثانية		1م	10 ق	
اللياقة العامة	[وقوف – ثبات وسط] الوثب في المكان مع ثني الركبتين كاملاً [وقوف] تباعد القدمين لأقصى مد ممكن . [وقوف] الميل جانباً [وقوف] فتح ثني الجزع للجانبين [وقوف] الجري المكوكي بين الخطوتين [10-5 ثواني]		2م	12ق	
اللياقة الخاصة	[الوقوف فتحاً] الوقوف على قدم واحدة [توازن] [الوقوف] الجري عكس الإشارة [رشاقة] المشي في المكان مع التصفيق باليدين كل أربعة خطوات [توافق]	65%	2م	7 ق	
تمارين زومبا	[وقوف] تحريك القدم اليسرى خطوة أماماً مع رفع الذراعان عالياً . ثني الجزع لأسفل لمحاولة لمس الأرض بالكفين وضم الرجلين ووضع الكفين عليهما والمرفقين للخارج مع مد الركبتين وإداع دوائر جانبية مع عقارب الساعة وعكسها [وقوف] الوثب فتحاً مع ثبات الوسط ضم القدمين . الوثب فتحاً مع الذراعين عالياً مع الطعن أماماً مع رفع الذراعين عالياً ومرجحة الذراعان أسفل خالفا الدوران تجاه اليمين على مشطي القدم مع عمل دوائر كاملة للجزع . [وقوف] ثني الذراعين عالياً جانبياً + المشي أماماً مع الرجوع مع رفع الركبتين عالياً + المشي مع ثني الركبتين كاملاً أماماً مع هزر الكتفين +مع لف الجزع دائرة		2م	8 ق 3 ق 3 ق	
تهديئة	الجري الخفيف مع مرجحة الذراعين عالياً [وقوف] . الزراعين مرتختان جانبياً] تبادل مرجحة الرجل بإرتخاء أماماً وخلفاً .		1 م	5 ق	

تابع ملحق رقم (3)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الحركية الموسيقي زومبا ب لانقاص الوزن للسيدات
الوحدة التدريبية اليومية
الاسبوع الأول – الجلسة الثانية

زمن الوحدة 1:30

الهدف : إعداد عام + إعداد خاص

[2]	المحتوى	درجة الحمل	التكرار	الزمن	ملاحظات
الأحماء	الجري في المكان [الجري الجانبي] الوثب في المكان الوقوف ، مد الذراعين عالياً جانباً أماماً [وقوف] دوران الكتف الأيمن اماماً خلفاً - ودوران الكتف الأيسر اماماً خلفاً مع دوران الكتفين معاً أماماً خلفاً	%75	1م	10 ق	
اللياقة العامة	[وقوف] لمس خلف الرأس] ثني الركبتان ثم الوثب لاعلى [وقوف] ثني الركبتان ففذف القدمان خلفاً ثم أمام ثم الوثب الأعلى مع ثبات الوسط [وقوف] ثني الذراعين بالتبادل [وقوف] ثني ومد الذراعين مع المشي جانباً [5-10 ثواني]		2 م	12 ق	
اللياقة الخاصة	[وقوف فتحاً] ثني الجزع جانباً (مرونة) [وقوف] الوثب عالياً مع تغيير الإتجاه ربع نصف دورة (رشاقة) [وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً (توافق) [5-10 ثواني]		2 م	6 ق	
تمارين زومبا	[وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين أماماً مع الوثب لضم القدمين وخفض الذراعين اسفل والوثب لضم القدمين مع خفض الذراعين الى أسفل [وقوف] الوثب فتحاً مع ثني الذراعين علي الصدر مع الوثب لضم القدمين مد الذراعين عالياً مع تحريك الرجل اليمنى جانباً مرفع الزراعين جانباً ومد الركبة مع رفع الذراعين عالياً وتحريك اليمنى بجانباً اليسرى مع خفض الذراعين . [وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين أماماً مع الوثب لضم القدمين مع خفض الذراعين اسفل والوثب لضم القدمين مع خفض الذراعين اسفل [5-10 ثواني]		2 م	8 ق	
			2 م	3 ق 8 ق	
		4 م	1 ق		
تهديئة	[وقوف] الجري الخفيف في المكان [وقوف] تبادل رفع الذراعان اماماً اسفل [وقوف] مرجحة الذراعين اماماً عالياً		1 م	5 ق	

تابع ملحق رقم (3)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الحركية الموسيقي زومبا ب لانقاص الوزن للسيدات
الوحدة التدريبية اليومية
الاسبوع الأول – الجلسة الثالثة

زمن الوحدة 1:30

الهدف : إنقاص الوزن

[3]	المحتوى	درجة الحمل	التكرار	الزمن	ملاحظات
الأحماء	الجري في المكان [وقوف] المشي أماماً مع تبادل رفع أحد الذراعين عالياً والآخر خلفاً الوقوف . فتحا الذراعين مائلاً عالياً . دوران الذراعين والجزع في الإتجاه يميناً أسفل للأراضي ثم يسار عالياً للوقوف .		1 م	10 ق	
اللياقة الخاصة	[وقوف فتحا] عمل دوائر بالذراعين [وقوف] الذراعان عالياً ميل الجزع أماماً وتقوس الجزع خلفاً [وقوف فتحا] تبادلاً ثني الجزع جانباً	70%	9 م	1 ق	
تمارين زومبا	[وقوف] وضع القدم اماما ورفع الذراعين جانباً فميل الجزع ثم ثني الذراعين + مد الجزع الذراعين اسفل [وقوف] الوثب فتحا مع رفع الذراعين أماماً مع الوثب لضم القدمين مع خفض الذراعين + الوثب لضم القدمين مع خفض الذراعين أماماً اسفل . (تمرينات تنفس) [وقوف] الطعن جانباً بالرجل اليسرى مع لفه جهة اليسار فمر حجة الرجل اليمنى خلفاً والوثب بالقدمين معا مع الذراعين حلقة فوق الرأس ورفع الذراع اليسرى جانباً والذراع اليمنى فوق الرأس [10-5 ثواني] [وقوف] مد الركبتين نصف دورة الجهة اليسرى ثني الركبتين بالتدرج للإقصاء والوثب فتحاص مع رفع الذراعان أماماً (تمرينات تنفس) [وقوف] رفع الركبة اليسرى اماما مع ثني الذراعين على الصدر ومد الركبة اليسرى اماما مع ثني الذراعين على الصدر وخفض الركبة اليسرى مع مد الذراعين اسفل		4 م 10 م 3 م 2 م 4 م	2 ق 1 ق 3 ق 8 ق 5 ق 3 ق 2 ق	
تهديئة	[وقوف] الجري الخفيف إمتداد الرجلين [وقوف] لف الجزع دائرة راحة إيجابية		1 م	5 ق	

تابع ملحق رقم (3)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الحركية الموسيقي زومبا ب لانقاص الوزن للسيدات
الوحدة التدريبية اليومية
الاسبوع الثاني – الجلسة الرابعة

زمن الوحدة 1:30

الهدف : إنقاص الوزن

[4]	المحتوى	درجة الحمل	التكرار	الزمن	ملاحظات	
الأحماء	[وقوف] ثني الركبة اليمين زاوية 90 درجة بالتبادل + ثني الذقن على الصدر ثم ثني الجزع واتريا اماماً لإتجاه الأرض مع المحافظة على اثناء الظهر	%75	1 م	10 ق		
اللياقة الخاصة	[وقوف] ثني الركبتين نصفاً (قوة عضلية) الجري المكوكي (رشاقة) [وقوف] تباعد القدمين لأقصى مدى (مرونة) [وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً (توقف) الجري عكس الإشارة (رشاقة) [5-10 ثواني]		1 م	8 ق		
تمارين زومبا	[وقوف] تحريك الرجل اليمنى جانباً مع رفع الذراعين اماماً عالياً + ثني الركبتين للجتو نصف الركبة جانباً مع الدوران ربع لفة جهة اليمين ثم تحريك الذراعين مائلاً امام عالياً مد الركبتين كاملاً مع الدوران للامام ثم تحريك الذراعين مائلاً اماماً عالياً .		4 م	4 ق		
	[وقوف] رفع الركبة اليسرى امام مع ثني الذراعين على الصدر ومد الركبة اليسرى جانباً مع مد الذراعين مائلاً عالياً مد الركبتين كاملاً مع الدوران للامام ثم تحريك الذراعين على الصدر وخفض الركبة اليسرى مع مد الذراعين اسفل (تمرينات تنفس)		3 م	5 ق		
	[وقوف] مد الركبتين مع الدوران نصف دورة الجبهة اليسرى + ثني الركبتين بالتدرج للاقفاء والوثب فتحا مع رفع الذراعان اماماً		3 م	5 ق		
	[وقوف] الطعن جانباً بالرجل اليسرى مع لفهجهة اليسار فمرححه الرجل اليمنى خلفاً والوثب بالقدمين معا مع الذراعين خلفه فوق الرأس ورفع الذراع اليسرى جانباً والذراع اليمنى فوق الرأس		2 م	7 ق		
	[وقوف] الوثب فتحاً . مع رفع الذراعين اماماً مع الوثب لضم القدمين مع خفض الذراعين اسفل والوثب لضم القدمين مع خفض الذراعين اما اسفل		2 م	5 ق		
تهديئة	[وقوف] الجري الخفيف في المكان [وقوف] مرجحة الذراعين خلفاً اماماً			5 م	5 ق	

تابع ملحق رقم (3)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الحركية الموسيقي زومبا ب لانقاص الوزن للسيدات
الوحدة التدريبية اليومية
الاسبوع الثاني – الجلسة الخامسة

زمن الوحدة 1:30

ملاحظات	الزمن	التكرار	درجة الحمل	المحتوى	[5]
	10 ق	1 م	%85	الهرولة [وقوف] الجري في المكان مع تبادل مرجحة الذراعين + الإطالة في الجلوس [الجلوس الطويل والذراعين اماماً] دوران رسخي اليد للخارج والداخل	الأحماء
	6 ق	2 م		[وقوف] رفع الرجل اماماً مع ثني الركبة الأخرى وتحريك الذراعين جانباً (توازن) [وقوف] رفع الرجلين بالتبادل اماماً عالياً خلفاً (مرونة) [وقوف] الوثب فتحاً مع وضح الذراعين عالياً [5-10 ثواني]	اللياقة الخاصة
	8 ق	3 م		[وقوف] الوثب فتحاً مع ثني الذراعين على الصدر مع الوثب لضم القدمين ومد الذراعين عالياً مع تحريك الرجل اليمنى مع رفع الذراعين عالياً وتحريك اليمنى بجانب اليسرى مع خفض الذراعين [5-10 ثواني]	تمارين زومبا
	3 ق	2 م		[وقوف] ثني الركبة كاملاً مع رفع الرجل اليمنى جانباً وخفض اليسرى اماماً + مد الذراعين اماماً ورفع اليدين معاً عالياً وثني الجزع خلفاً	
	10 ق	1 م	[وقوف] الزراعان اماماً مائلاً اسفل مع ثني الجزع اما وتقوس الجزع خلفاً + طعن الرجل اليمنى جانباً ورفع الرجل اليسرى عالياً [وقوف] رفع الركبة اليمنى اماماً تحريك الرجل جانباً مع رفع الذراعين اماماً + ثني الركبتين للجنو نصف الركبة اليمنى جانباً مع الدوران ربع لفة الجبهة اليمنى ثم تحريك الذراعين مائلاً اماماً اماً عالياً ومد الركبتين كاملاً مع الدوران للأمام ثم تحريك الذراعين مائلاً اماماً عالياً [5-10 ثواني]		
	2 ق	3 م	[وقوف] رفع العقبين عالياً مع رفع الزراعين عالياً وتقوس الجزع خلفاً وثني الرقبة خلفاً + ميل الجزع جانباً وخلفاً		
	5 ق	2 م			
	5 ق	1 م		[وقوف] فتحاً . رفع الذراعين جانباً [وقوف] فتحاً . رفع الذراعين جانباً عالياً] مع رفع العصين ثم السقوط بالذراعين اماما اسفل مع اهتزازهما	تهديئة

تابع ملحق رقم (3)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الحركية الموسيقي زومبا ب لانقاص الوزن للسيدات
الاسبوع الثاني – الجلسة السادسة

زمن الوحدة 1:30

ملاحظات	الزمن	التكرار	درجة الحمل	المحتوى	[6]
	10 ق	م 1	%80	[وقوف] الجري في المكان مع تبادل مرجحة الذراعين اماماً وخلفاً + الإطالة في الجلوس [جلوس طويل . السند بالكتفين على الارض] دوران رسخي القدمين للخارج والداخل	الأحماء
	4 ق	م 2		الجري عكس الاشارة (رشاقة) [وقوف] المشي في المكان مع التصفيق باليدين كل اربعة خطوات (توافق) [وقوف] تحريك الجسم لوضع الميزان (توازن) [وقوف . فتحا] ميل الجزع جانباً [وقوف] الوثب العريض من الثبات [وقوف] الوثب العمودي (قوة عضلية) [وقوف] الوثب في المكان ثم الدوران (رشاقة) [5-10 ثواني]	اللياقة العامة
	3 ق	م 7		[وقوف فتحا . الذرعان جانبياً] التصفيق مع رفع الرجل اليسرى زاوية قائمة وثنى الركبتين والساعدان مع لف الجزع دائرة والمشي مع مرجحة اليدين جانباً .	تمارين زومبا
	3 ق	م 2		[وقوف] تقاطع الذراعين مع المشي اماماً وخلفاً مع رفع الركبة زاوية قائمة العضدان جانبياً والساعدان اثناء ونصف الرجل خلفاً وتقوس الجزع خلفاً [5-10 ثواني]	
	5 ق	م 4	[وقوف] الطعن جانبياً بالرجل اليسرى للف جهة اليسار مرجحة الرجل اليمنى خلفاً والوثب بالقدمين معا مع الذراعين حلقة فوق الرأس ورفع الذراع اليسرى جانبياً والذراع اليمنى فوق الرأس		
	4 ق	م 2	[وقوف] الوثب فتحاً مع ثني الذراعين على الصدر مع الوثب لضم القدمين ومد الذراعين عالياً مع تحريك الرجل اليمنى جانبياً مع رفع الذراعين جانبياً + مد الركبة اليمنى مع رفع الذراعين عالياً وتحريك اليمنى بجانب اليسرى مع خفض الذراعين .		
	5 ق	م 1	[وقوف] الحجل اماماً على القدمين مع تقاطع الذراعين اماماً وميل الجزع اماماً خلفاً + مد الذراعين عالياً جانبياً دوران الجزع جانبياً		
	5 ق	م 1	[وقوف] المشي الخفيف [وقوف] مد الرجلين واهتزازهما بالتبادل راحة ايجابية	تهدينة	

تابع ملحق رقم (3)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الحركية الموسيقي زومبا ب لانقاص الوزن للسيدات
الوحدة التدريبية اليومية
الاسبوع الثالث – الجلسة السابعة

زمن الوحدة 1:30

ملاحظات	الزمن	التكرار	درجة الحمل	المحتوى	[7]
	10ق	1 م		[وقوف] الجري في المكان مع تحريك الذراعين [وقوف] الحجل امام القدمين (جلوس طويل) ثني الجزء الأسفل للمس اليدين القدمين	الأحماء
	5ق	2 م		[وقوف] تباعد القدمين لأقصى مدى (مرونة) الجري ... (رشاقة) [وقوف] ثبات وسط] الوثب في المكان مع ثني الركبتين كاملاً (قوة عضلية) [وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً (توافق) [وقوف] الجري خلف الزميل بإتجاهات مختلفة (سرعة) ، الميل جانبياً أماماً (مرونة)	اللياقة الخاصة
	10 ق	2 م	75%	[وقوف] فتح الذراعين جانباً] التصفيق مع رفع الرجل اليسرى زاوية قائمة وثنى الركبتين والساعدين مع لف الجزع دائرة المشي مع مرجحة اليدين جانباً . [10-5 ثواني]	تمارين زومبا
	5 ق	2 م		[وقوف] ثني الركبة كاملاً مع رفع الرجل اليمنى جانباً وطعن اليسرى اماماً + مد الذراعين اماماً ورفع اليدين معاً عالياً وثنى الجزع خلفاً . [10-5 ثواني]	
	4ق	3 م		[وقوف] ثبات الوسط] مرجحة الرجل أماماً فخلفاً مع مرجحة الذراعين أسفل جانباً وثنى الجزع أسفل جانباً . [10-5 ثواني]	
	4 ق	2 م		[وقوف] الطعن جانباً مع رفع الذراعين حلقة فوق الرأس ولف الجزع جانباً + التصفيق ورفع الركبة زاوية قائمة .	
	3 ق	2 م		[وقوف] حلقة لاسفل ، مع مد الذراع اليمين جانباً وميل الجزع اماماً خلفاً ورفع الرجلين اماماً بالتبادل .	
	4 ق	2 م		[وقوف] تحريك الذراعين أثناء عرض ورفع الرجلين زاوية قائمة وثنى العضدان على الصدر ولف الجزع جهة اليمين وجهة اليسار.	
	10 ق	1 م			
	5 ق	1 م		[وقوف] الجري الخفيف في المكان لعبة زيل الطار [وقوف مواجهة القطار] محاولة لمس آخر لاعب في القطار .	تهديئة

تابع ملحق رقم (3)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الحركية الموسيقي زومبا ب لانقاص الوزن للسيدات
الاسبوع الثالث – الجلسة الثامنة

الوحدة التدريبية اليومية

زمن الوحدة 1:30

ملاحظات	الزمن	التكرار	درجة الحمل	المحتوى	[8]
	10 ق	1 م		الجري الخفيف + الوثب في المكان مع ثني الذقن على الصدر ثم ثني الجزر أماماً خلفاً [وقوف] تبادل رفع الركبتين اماماً 90 درجة مع لمها بالذراع المخالفة . جلوس طويل دوران الرجل اليمين للخارج واليسرى للداخل	الأحماء
	6 ق	2 م	80%	[وقوف فتحاً] ثني الجزر للجانبين (مرونة) الوقوف على قدم واحدة الجري المكوكي بين خطين (رشاقة) [وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الزراعين جانباً أسفل ثم جانباً عالياً (توافق) [وقوف] ثني الركبتين نصفاً (قوة عضلية) [10-5 ثواني]	اللياقة الخاصة
	3 ق	3 م		[وقوف ثبات الوسط] مرجحة الرجل أماماً فـخلفاً مع مرجحة الذراعين أسفل جانباً وثنى الجزر أسفل جانباً . [10-5 ثواني]	تمارين زومبا
	5 ق	3 م		[وقوف] الطعن جانباً مع رفع الذراعين حلقة فوق الرأس ولف الجزر جانباً + التصفيق مع مد الذراع اليمنى جانباً وميل الجزر أماماً خلفاً ورفع الرجلين أماماً بالتبادل .	
	3 ق			[وقوف] ذراع ثبات الوسط والأخرى لمس الرقبة مع رفع الركبة زاوية قائمة والتصفيق وشد المشط اماماً خلفاً ولف الجزر دائرة .	
	4 ق	6 م		[الوقوف] تقاطع الذراعين مع المشي خلفاً مع رفع الركبة زاوية قائمة والعضدان جانباً والساعدان أثناء عرضاً والرجل خلفاً وتقوس الجزر أماماً خلفاً .	
	3 ق	2 م		[وقوف] لف الجزر جانباً مع ثني الجزر اماماً خلفاً مع الرجل اليمنى زاوية قائمة ومرجحة الذراعين عالياً اماماً .	
	1 ق	6 م			
	5 ق	1 م		الجري الخفيف في المكان [وقوف] مرجحة الذراعين عالياً	تهديئة

تابع ملحق رقم (3)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الحركية الموسيقي زومبا ب لانقاص الوزن للسيدات
الوحدة التدريبية اليومية
الاسبوع الثالث – الجلسة التاسعة

زمن الوحدة 1:30

ملاحظات	الزمن	التكرار	درجة الحمل	المحتوى	[9]
	10 ق	1 م	%90	[وقوف] الجري في المكان ثم الوثب عالياً + وضع الذراعين ثبات وسط ومرجحة الرجل اليمنى جانباً واليسرى جانباً [وقوف] ميل الجزرع أماماً خلفاً [وقوف] تشييل اليدين من المرفقين عالياً اماماً أسفل [وقوف] مد الذراع اليمنى عالياً وخفض الذراع اليسرى أسفل	الأحماء
	6 ق	2 م		[وقوف] الوثب عالياً مع تغيير الإتجاه [وقوف] تحريك الجسم لوضع الميزان (توازن) [وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين (توافق) [وقوف] الوثب في المكان [وقوف] ثني الركبتين نصفاً (قوة عضلية)	اللياقة الخاصة
	3 ق 5 ق	3 م 3 م		[وقوف ثبات الوسط] مرجحة الرجل أماماً ف خلفاً مع مرجحة الذراعين أسفل جانباً ومرجحة الجزرع أسفل جانباً + الرجل اماماً على القدمين + تقاطع الذراعين اماماً [10-5 ثواني] [وقوف] رفع العصبين عالياً مع رفع الذراعين عالياً وتقوس الجزرع خلفاً وثني الرقبة خلفاً [وقوف] ثني الركبة كاملاً + مد الرجل اليمنى جانباً مع اليد اليمنى مع النط بالقدمين + تبادل لف الذراعين مع الجري الجهة اليمنى والنط الجهة اليسرى . (راحة تنفسية) [وقوف] تحريك القدم اليسرى خطوة أماماً مع رفع الذراعان عالياً . ثني الجزرع لأسفل جانباً لمحاولة لمس الأرض بالكفين وضم الرجلين ورفع الكفين عليهما والمرفقين للخارج مع مد الركبتين وثني الركبتين وأداء دوائر جانبية مع عقارب الساعة وعكسها . [وقوف] لف الجزرع جانباً مع ثني الجزرع اماماً خلفاً مع الرجل اليمنى زاوية قائمة ومرجحة الذراعين عالياً اماماً .	تمارين زومبا
	5 ق	1 م		الجري الخفيف [وقوف] مد الرجل اليمنى أماماً وهزها بالتبادل [وقوف] مرجحة الذراعين عالياً	تهدئة

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم (4)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات الزومبا لإتقان الوزن لسيدات في صورة نهائية
الوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع الأول – التدريب الأول

زمن الوحدة 1:30

الهدف : إعداد عام + إعداد خاص + تمارينات زومبا بمصاحبة الموسيقى

م	اجزاء البرنامج	المحتوى	الشدة	التكرار مرات	الزمن	الراحة	ملاحظات
1	الأحماء	[وقوف] وثب في المكان - وثب للأمام . وثب للجانبين وثب مع فتح وضم الرجلين ، [وقوف] مد الذراعين عالياً . اطالة عضلات الرقبة [سقوط الرأس أماماً ثم خلفاً . لف الرأس يميناً ثم يساراً 8 مرات . دوران الرأس لليمين	%65	1 م	10 ق		
2	اللياقة العامة	[وقوف - ثبات وسط] الوثب في المكان مع ثني الركبتين كاملاً [وقوف] تباعد القدمين لأقصى مد ممكن . [وقوف] الميل جانباً [وقوف] فتح ثني الجزع للجانبين [وقوف] الجري المكوكي بين الخطوتين . راحة بينية		12 م	2 ق	2.5 ق	
3	اللياقة الخاصة	[الوقوف فتحاً] الوقوف على قدم واحدة [توازن] [الوقوف] الجري عكس الإشارة [رشاقة] المشي في المكان مع التصفيق باليدين كل أربعة خطوات [توافق] . راحة بينية		7 م	2 ق	2.5 ق	
4	تمارين زومبا بمصاحبة الموسيقى	1/ [وقوف] تحريك القدم اليسرى خطوة أماماً مع رفع الذراعان عالياً . ثني الجزع لأسفل لمحاولة لمس الأرض بالكفين وضم الرجلين ووضع الكفين عليهما والمرفقين للخارج مع مد الركبتين وإداء دوائر جانبية مع عقارب الساعة وعكسها . راحة بين (تمارين تنفس) 2/ [وقوف] الوثب فتحاً مع ثبات الوسط ضم القدمين . الوثب فتحاً مع الذراعين عالياً مع الطعن أماماً مع رفع الذراعين عالياً ومرجة الذراعان أسفل خلفاً الدوران تجاه اليمين على مشطي القدم مع عمل دوائر كاملة للجزع . راحة بينية تمارينات تنفس 3/ [وقوف] ثني الذراعين عالياً جانباً + المشي أماماً مع الرجوع مع رفع الركبتين عالياً + المشي مع ثني الركبتين كاملاً أماماً مع هزر الكتفين + مع لف الجزع دائرة		8 م	2 ق	3 ق	
5	تهديئة	الجري الخفيف مع مرجة الذراعين عالياً [وقوف] . الزراعين مرتختين جانبياً تبادل مرجة الرجل بإرتخاء أماماً وخلفاً .		1 م	5 ق	5 ق	

تابع للملحق رقم (4)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات الزومبا لإنقاص الوزن لسيدات
الوحدة التدريبية اليومية

زمن الوحدة 1:30

الهدف : إعداد عام + إعداد خاص + تمارينات زومبا بمصاحبة الموسيقى

م	اجزاء البرنامج	المحتوى	الشدة	التكرار مرات	الزمن	الراحة	ملاحظات	
1	الأحماء	الجري في المكان [الجري الجانبي] الوثب في المكان الوقوف ، مد الذراعين عالياً جانبياً أماماً [وقوف] دوران الكتف الأيمن اماماً خلفاً - ودوران الكتف الأيسر اماماً خلفاً مع دوران الكتفين معاً أماماً خلفاً	%75	1 م	10 ق			
2	اللياقة العامة	[وقوف] لمس خلف الرأس] ثني الركبتان ثم الوثب لاعلى [وقوف] ثني الركبتان فقذف القدمان خلفاً ثم أمام ثم الوثب الأعلى مع ثبات الوسط [وقوف] ثني الذراعين بالتبادل [وقوف] ثني ومد الذراعين مع المشي جانبياً . راحة بينية		12 م	2 ق	2.5 ق		
3	اللياقة الخاصة	[وقوف فتحاً] ثني الجزع جانبياً (مرونة) [وقوف] الوثب عالياً مع تغيير الإتجاه ربع نصف دورة (رشاقة) [وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانبياً (توافق) راحة بينية		6 م	2 ق	2.5 ق		
4	تمارين زومبا بمصاحبة الموسيقى	1/ [وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين أماماً مع الوثب لضم القدمين وخفض الذراعين اسفل والوثب لضم القدمين مع خفض الذراعين الى أسفل راحة بين (تمارين تنفس)		8 م	2 ق	2 ق	2 ق	
		2/ [وقوف] الوثب فتحاً مع ثني الذراعين علي الصدر مع الوثب لضم القدمين مد الذراعين عالياً مع تحريك الرجل اليمنى جانباً معرف الذراعين جانبياً ومد الركبة مع رفع الذراعين عالياً وتحريك اليمنى بجانباً اليسرى مع خفض الذراعين .		8 م				
		3/ [وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين أماماً مع الوثب لضم القدمين مع خفض الذراعين اسفل والوثب لضم القدمين مع خفض الذراعين اسفل	7 م	2 ق	2 ق			
5	تهديئة	[وقوف] الجري الخفيف في المكان [وقوف] تبادل رفع الذراعان اماماً اسفل [وقوف] مرجحة الذراعين اماماً عالياً		1 م	5 ق			

تابع للملحق رقم (4)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات الزومبا لإنقاص الوزن لسيدات
الوحدة التدريبية اليومية
الاسبوع الأول – التدريب الثالث

زمن الوحدة 1:30

الهدف : لياقة خاصة + تمارينات زومبا بمصاحبة الموسيقى

م	اجزاء البرنامج	المحتوى	الشدة	التكرار مرات	الزمن	الراحة	ملاحظات
1	الأحماء	الجري في المكان [وقوف] المشي أماماً مع تبادل رفع أحد الذراعين عالياً والآخر خلفاً للوقوف . فتحا الذراعين مائلاً عالياً . دوران الذراعين والجزع في الإتجاه يميناً أسفل للأراضي ثم يسار عالياً للوقوف .		1 م	10ق		
2	اللياقة الخاصة	[وقوف فتحاً] عمل دوائر بالذراعين [وقوف] الذراعان عالياً ميل الجزع أماماً وتقوس الجزع خلفاً [وقوف فتحاً] تبادلاً لثي الجزع جانباً . راحة بينية	%70	9 م	1ق	4 ق	
3	تمارين زومبا بمصاحبة الموسيقى	1/ [وقوف] وضع القدم اماما ورفع الذراعين جانباً فميل الجزع ثم ثني الذراعين + مد الجزع الذراعين اسفل 2/[وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين أماماً مع الوثب لضم القدمين مع خفض الذراعين + الوثب لضم القدمين مع خفض الذراعين أماماً اسفل . (تمارين تنفس) 3/ [وقوف] الطعن جانباً بالرجل اليسرى مع لفه جهة اليسار فمر حجة الرجل اليمنى خلفاً والوثب بالقدمين معا مع الذراعين حلقة فوق الرأس ورفع الذراع اليسرى جانباً والذراع اليمنى فوق الرأس [5-10 ثواني] 4/ [وقوف] مد الركبتين نصف دورة الجهة اليسرى ثني الركبتين بالتدريج للإقصاء والوثب فتحااص مع رفع الذراعان أماماً (تمارين تنفس) 5/ [وقوف] رفع الركبة اليسرى اماما مع ثني الذراعين على الصدر ومد الركبة اليسرى اماما مع ثني الذراعين على الصدر وخفض الركبة اليسرى مع مد الذراعين اسفل . راحة بينية		4 م 10 م 8 م 2 م 4 م	2ق 1ق 3ق 5ق 2ق	4 ق 4 ق 4 ق	
4	تهديئة	[وقوف] الجري الخفيف إمتداد الرجلين [وقوف] لف الجزع دائرة		1 م	5ق		

تابع للملحق رقم (4)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات الزومبا لإنقاص الوزن لسيدات
الوحدة التدريبية اليومية
الاسبوع الثاني – التدريب الرابع

زمن الوحدة 1:30

الهدف : لياقة خاصة + تمارينات زومبا بمصاحبة الموسيقى

م	اجزاء البرنامج	المحتوى	الشدة	التكرار مرات	الزمن	الراحة	ملاحظات
1	الأحماء	[وقوف] ثني الركبة اليمين زاوية 90 درجة بالتبادل + ثني الذقن على الصدر ثم ثني الجزرع واتريا اماماً لإتجاه الأرض مع المحافظة على اثناء الظهر		1 م	10 ق		
2	اللياقة الخاصة	[وقوف] ثني الركبتين نصفاً (قوة عضلية) الجري المكوكي (رشاقة) [وقوف] تباعد القدمين لأقصى مدى (مرونة) [وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً (توقف) الجري عكس الإشارة (رشاقة) . راحة بينية		8 م	1 ق	1.5 ق	
3	تمارين زومبا بمصاحبة الموسيقى	1/[وقوف] تحريك الرجل اليمنى جانباً مع رفع الذراعين اماماً عالياً + ثني الركبتين للجتو نصف الركبة جانباً مع الدوران ربع لفة جهة اليمين ثم تحريك الذراعين مائلاً امام عالياً مد الركبتين كاملاً مع الدوران للامام ثم تحريك الذراعين مائلاً اماماً عالياً . 2/[وقوف] رفع الركبة اليسرى امام مع ثني الذراعين على الصدر ومد الركبة اليسرى جانباً مع مد الذراعين مائلاً عالياً مد الركبتين كاملاً مع الدوران للامام ثم تحريك الذراعين على الصدر وخفض الركبة اليسرى مع مد الذراعين اسفل (تمارين تنفس) 3/[وقوف] مد الركبتين مع الدوران نصف دورة الجبهة اليسرى + ثني الركبتين بالتدرج للالقاء والوثب فتحا مع رفع الذراعان اماماً 4/[وقوف] الطعن جانباً بالرجل اليسرى مع لفهجهة اليسار فمرححه الرجل اليمنى خلفاً والوثب بالقدمين معا مع الذراعين خلفه فوق الرأس ورفع الذراع اليسرى جانباً والذراع اليمنى فوق الرأس 5/[وقوف] الوثب فتحاً . مع رفع الذراعين اماماً مع الوثب لضم القدمين مع خفض الذراعين اسفل والوثب لضم القدمين مع خفض الذراعين اما اسفل. راحة بينية	75%	4 م 5 م 7 م 5 م	4 ق 3 ق 2 ق 2 ق 1 ق	2 ق 2 ق 1.5 ق	
4	تهديئة	[وقوف] الجري الخفيف في المكان [وقوف] مرجحة الذراعين خلفاً اماماً		1 م	5 ق		

تابع للملحق رقم (4)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات الزومبا لإنقاص الوزن لسيدات
الوحدة التدريبية اليومية
الاسبوع الثاني – التدريب الخامس

زمن الوحدة 1:30

الهدف : لياقة خاصة + تمارينات زومبا بمصاحبة الموسيقى

م	اجزاء البرنامج	المحتوى	الشدة	التكرار مرات	الزمن	الراحة	ملاحظات
1	الأحماء	الهرولة [وقوف] الجري في المكان مع تبادل مرجحة الذراعين + الإطالة في الجلوس [الجلوس الطويل والذراعين اماماً] دوران رسخي اليد للخارج والداخل		1 م	10 ق		
2	اللياقة الخاصة	[وقوف] رفع الرجل اماماً مع ثني الركبة الأخرى وتحريك الذراعين جانباً (توازن) [وقوف] رفع الرجلين بالتبادل اماماً عالياً خلفاً (مرونة) [وقوف] الوثب فتحاً مع وضغ الذراعين عالياً . راحة بينية		6 م	2 ق		
3	تمارين زومبا بمصاحبة الموسيقى	1/[وقوف] الوثب فتحاً مع ثني الذراعين على الصدر مع الوثب لضم القدمين ومد الذراعين عالياً مع تحريك الرجل اليمنى مع رفع الذراعين عالياً وتحريك اليمنى بجانب اليسرى مع خفض الذراعين . راحة بينية (تمارين تنفس) 2/[وقوف] ثني الركبة كاملاً مع رفع الرجل اليمنى جانباً وخفض اليسرى اماماً + مد الذراعين اماماً ورفع اليدين معاً عالياً وثني الجزرع خلفاً 3/[وقوف] الزراعان اماماً مائلاً اسفل مع ثني الجزرع اما وتقوس الجزرع خلفاً + طعن الرجل اليمنى جانباً ورفع الرجل اليسرى عالياً . راحة بينية 4/[وقوف] رفع الركبة اليمنى اماماً تحريك الرجل جانباً مع رفع الذراعين اماماً + ثني الركبتين للجتو نصف الركبة اليمنى جانباً مع الدوران ربع لفة الجبهة اليمنى ثم تحريك الذراعين مائلاً اماماً اماماً عالياً ومد الركبتين كاملاً مع الدوران للأمام ثم تحريك الذراعين مائلاً اماماً عالياً . [وقوف] رفع العقبين عالياً مع رفع الذراعين عالياً وتقوس الجزرع خلفاً وثني الرقبة خلفاً + ميل الجزرع جانباً وخلفاً . راحة بينية	85%	8 م 3 م 10 م 5 م 7 ق	3 ق 2 ق 1 ق 2 ق 1 ق	1.5 ق	
4	تهديئة	[وقوف فتحاً . رفع الذراعين جانباً] [وقوف فتحاً . رفع الذراعين جانباً عالياً] مع رفع العصين ثم السقوط بالذراعين اماماً اسفل مع اهترازهما		1 ق	5 ق		

تابع للملحق رقم (4)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات الزومبا لإنقاص الوزن لسيدات
الوحدة التدريبية اليومية
الاسبوع الثاني – التدريب السادس

زمن الوحدة 1:30

الهدف : لياقة خاصة + تمارينات زومبا بمصاحبة الموسيقى

م	اجزاء البرنامج	المحتوى	الشدة	التكرار (مرات)	الزمن	الراحة	ملاحظات
1	الأحماء	[وقوف] الجري في المكان مع تبادل مرجحة الذراعين اماماً وخلفاً + الإطالة في الجلوس [جلوس طويل . السند بالكتفين على الارض] دوران رسخي القدمين للخارج والداخل		1 م	10 ق		
2	اللياقة الخاصة	الجري عكس الإشارة (رشاقة) [وقوف] المشي في المكان مع التصفيق باليدين كل اربعة خطوات (توافق) [وقوف] تحريك الجسم لوضع الميزان (توازن) [وقوف . فتحا] ميل الجزر جانباً [وقوف] الوثب العريض من الثبات [وقوف] الوثب العمودي (قوة عضلية) [وقوف] الوثب في المكان ثم الدوران (رشاقة) . راحة بينية		4 م	2 ق	2.5ق	
3	تمارين زومبا بمصاحبة الموسيقى	1/ [وقوف فتحا . الذرعان جانباً] التصفيق مع رفع الرجل اليسرى زاوية قائمة وثنى الركبتين والساعدان مع لف الجزر دائرة والمشي مع مرجحة اليدين جانباً . 2/ [وقوف] تقاطع الذراعين مع المشي اماماً وخلفاً مع رفع الركبة زاوية قائمة العضدان جانباً والساعدان اثناء ونصف الرجل خلفاً وتقوس الجزر خلفاً . راحة بينية 3/ [وقوف] الطعن جانباً بالرجل اليسرى لفة جهة اليسار مرجحة الرجل اليمنى خلفاً والوثب بالقدمين معا مع الذراعين حلقة فوق الرأس ورفع الذراع اليسرى جانباً والذراع اليمنى فوق الرأس . 4/ [وقوف] الوثب فتحا مع ثني الذراعين على الصدر مع الوثب لضم القدمين ومد الذراعين عالياً مع تحريك الرجل اليمنى جانباً مع رفع الذراعين جانباً + مد الركبة اليمنى مع رفع الذراعين عالياً وتحريك اليمنى بجانب اليسرى مع خفض الذراعين . 5/ [وقوف] الحجل اماماً على القدمين معاً مع تقاطع الذراعين اماماً وميل الجزر اماماً خلفاً + مد الذراعين عالياً جانباً مع دوران الجزر جانباً . راحة بينية	80%	7م 3م 5م 2م 5م	3ق 2ق 4ق 4ق 1ق	1ق 2.5ق	
4	تهديئة	[وقوف] المشي الخفيف [وقوف] مد الرجلين واهتزازهما بالتبادل		5م	1ق		

تابع للملحق رقم (4)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات الزومبا لإنتقاص الوزن لسيدات
الوحدة التدريبية اليومية
الاسبوع الثالث – التدريب السابع

زمن الوحدة 1:30

الهدف : لياقة خاصة + تمارينات زومبا بمصاحبة الموسيقى

م	اجزاء البرنامج	المحتوى	الشدة	التكرار (مرات)	الزمن	الراحة	ملاحظات
1	الأحماء	[وقوف] الجري في المكان مع تحريك الذراعين [وقوف] الحجل امام القدمين (جلوس طويل) ثني الجزء الأسفل للمس اليدين القدمين		8م	1ق		
2	اللياقة الخاصة	[وقوف] تباعد القدمين لأقصى مدى (مرونة) الجري ... (رشاقة) [وقوف ثبات وسط] الوثب في المكان مع ثني الركبتين كاملاً (قوة عضلية) [وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً (توافق) [وقوف] الجري خلف الزميل بإتجاهات مختلفة (سرعة) ، الميل جانبياً أماماً (مرونة) . راحة بينية		4م	2ق	1.5ق	
3	تمارين زومبا بمصاحبة الموسيقى	1/ [وقوف فتح الذراعين جانباً] التصفيق مع رفع الرجل اليسرى زاوية قائمة وثنى الركبتين والساعدين مع لف الجزء دائرة المشي مع مرجحة اليدين جانباً . [10-5 %75 2/[وقوف] ثني الركبة كاملاً مع رفع الرجل اليمنى جانبياً وطفن اليسرى اماماً + مد الذراعين اماماً ورفع اليدين معاً عالياً وثنى الجزء خلفاً . [10-5 ثواني] 3/ [وقوف ثبات الوسط] مرجحة الرجل أماماً فخلفاً مع مرجحة الذراعين أسفل جانبياً وثنى الجزء أسفل جانبياً . [10-5 ثواني] . راحة بينية 4/ [وقوف] الطعن جانبياً مع رفع الذراعين حلقة فوق الرأس ولف الجزء جانبياً + التصفيق ورفع الركبة زاوية قائمة . 5/ [وقوف] حلقة لاسفل ، مع مد الذراع اليمنى جانبياً وميل الجزء اماماً خلفاً ورفع الرجلين اماماً بالتبادل . 6/ [وقوف] تحريك الذراعين أثناء عرض ورفع الرجلين زاوية قائمة وثنى العضدان على الصدر ولف الجزء جهة اليمين وجهة اليسار . راحة بينية		8م 4م 3م 3م 4م 6م	2ق 2ق 2ق 3ق 2ق 1ق	2ق	1.5اق
4	تهنئة	[وقوف] الجري الخفيف في المكان لعبة زيل الطار [وقوف مواجهة القطار] محاولة لمس آخر لاعب في القطار .		4	1ق		

تابع للملحق رقم (4)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات الزومبا لإنقاص الوزن لسيدات
الوحدة التدريبية اليومية

الاسبوع الثالث – التدريب الثامن

الهدف : لياقة خاصة + تمارينات زومبا بمصاحبة الموسيقى

زمن الوحدة 1:30

م	اجزاء البرنامج	المحتوى	الشدة	التكرار (مرات)	الزمن	الراحة	ملاحظات
1	الأحماء	الجري الخفيف + الوثب في المكان مع ثني الذفن على الصدر ثم ثني الجزع أماماً خلفاً [وقوف] تبادل رفع الركبتين اماماً 90 درجة مع لمها بالذراع المخالفة . جلوس طويل دوران الرجل اليمين للخارج واليسرى للداخل		1 م	10ق		
2	اللياقة الخاصة	[وقوف فتحاً] ثني الجزع للجانبين (مرونة) الوقوف على قدم واحدة الجري المكوكي بين خطين (رشاقة) [وقوف] الوثب فتحاً مع رفع الزراعين جانباً أسفل ثم جانباً عالياً (توافق) [وقوف] ثني الركبتين نصفاً (قوة عضلية) .راحة بينية	80%	6 م	2 ق	1 ق	
3	تمارين زومبا بمصاحبة الموسيقى	1/ [وقوف ثبات الوسط] مرجحة الرجل أماماً خلفاً مع مرجحة الزراعين أسفل جانباً وثني الجزع أسفل جانباً . 2/ [وقوف] الطعن جانباً مع رفع الزراعين حلقة فوق الرأس ولف الجزع جانباً + التصفيق مع مد الذراع اليمنى جانباً وميل الجزع أماماً خلفاً ورفع الرجلين أماماً بالتبادل . راحة بينية (تمارينات تنفس) 3/ [وقوف] ذراع ثبات الوسط والأخرى لمس الرقبة مع رفع الركبة زاوية قائمة والتصفيق وشد المشط اماماً خلفاً ولف الجزع دائرة . 4/ [الوقوف] تقاطع الزراعين مع المشي خلفاً مع رفع الركبة زاوية قائمة والعضدان جانباً والساعدان أثناء عرضاً والرجل خلفاً وتقوس الجزع أماماً خلفاً . 5/ [وقوف] لف الجزع جانباً مع ثني الجزع اماماً خلفاً مع الرجل اليمنى زاوية قائمة ومرجحة الزراعين عالياً اماماً . راحة بينية		5 م 6 م 4 م 4 م 3 م	2ق 4ق 3ق 2ق 1 ق	3ق 1ق	
4	تهدئة	الجري الخفيف في المكان [وقوف] مرجحة الزراعين عالياً		4 م	1ق		

تابع للملحق رقم (4)

تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات الزومبا لإنقاص الوزن لسيدات
الوحدة التدريبية اليومية

الهدف : لياقة خاصة + تمارينات زومبا بمصاحبة الموسيقى

زمن الوحدة 1:30

م	اجزاء البرنامج	المحتوى	الشدة	التكرار (مرات)	الزمن	الراحة	ملاحظات
1	الأحماء	[وقوف] الجري في المكان ثم الوثب عالياً + وضع الذراعين ثبات وسط ومرجحة الرجل اليمنى جانباً واليسرى جانباً [وقوف] ميل الجزع أماماً خلفاً [وقوف] تشييل اليدين من المرفقين عالياً اماماً أسفل [وقوف] مد الذراع اليمنى عالياً وخفض الذراع اليسرى أسفل		1 م	10 ق		
2	اللياقة الخاصة	[وقوف] الوثب عالياً مع تغيير الإتجاه [وقوف] تحريك الجسم لوضع الميزان (توازن) [وقوف] الوثب فتحة مع رفع الذراعين (توافق) [وقوف] الوثب في المكان [وقوف] ثني الركبتين نصفاً (قوة عضلية) . راحة بينية	90%	6 م	2 ق	2.5 ق	
3	تمارين زومبا بمصاحبة الموسيقى	1/ [وقوف ثبات الوسط] مرجحة الرجل أماماً خلفاً مع مرجحة الذراعين أسفل جانباً ومرجحة الجزع أسفل جانباً + الرجل اماماً على القدمين + تقاطع الذراعين اماماً 2/ [وقوف] رفع العصبين عالياً مع رفع الذراعين عالياً وتقوس الجزع خلفاً وثني الرقبة خلفاً [وقوف] ثني الركبة كاملاً + مد الرجل اليمنى جانباً مع اليد اليمنى مع النط بالقدمين + تبادل لف الذراعين مع الجري الجهة اليمنى والنط الجهة اليسرى . راحة بينية (تمارينات تنفس) 3/ [وقوف] تحريك القدم اليسرى خطوة أماماً مع رفع الذراعان عالياً . ثني الجزع لأسفل جانباً لمحاولة لمس الأرض بالكفين وضم الرجلين ورفع الكفين عليهما والمرفقين للخارج مع مد الركبتين وثني الركبتين وأداء دوائر جانبية مع عقارب الساعة وعكسها . 4/ [وقوف] لف الجزع جانباً مع ثني الجزع اماماً خلفاً مع الرجل اليمنى زاوية قائمة ومرجحة الذراعين عالياً اماماً راحة بينية		3 م 5 م 6 م 4 م	3 ق 3 ق 4 ق 3 ق	3 ق 2.5 ق	
4	تهديئة	الجري الخفيف [وقوف] مد الرجل اليمنى أماماً وهزها بالتبادل [وقوف] مرجحة الذراعين عالياً		1 ق	5 ق		

ملحق رقم (5)

البرنامج الغذائي لإنقاص الوزن

اليوم الأول :

الإفطار

بيضة مسلوقة + نصف رغيف بلدي + طبق سلطة + كوب صغير منزوع الدسم .

وجبة خفيفة :

قطعة فاكهة

الغداء :

نصف رغيف بلدي + طبق شوربة خضار + طبق سلطة + ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية منزوعة

الجلد .

وجبة خفيفة :

قطعة فاكهة

العشاء :

1 رغيف بلدي + كاس زبادي قليل الدسم

اليوم الثاني

الإفطار

نصف رغيف بلدي + طبق سلطة مع توة + قطعة جبن بحجم علبة الكبريت

وجبة خفيفة :

قطعة فاكهة

الغداء :

نصف رغيف بلدي + طبق خضار + شريحة لحم مشوية بحجم كفة اليد

وجبة خفيفة :

قطعة فاكهة

العشاء :

نصف رغيف بلدي + 5 ملاعق فول من دون زيت + سلطة خضراء

تابع لمالحق رقم (5)

اليوم الثالث :

الإفطار

نصف رغيف بلدي + كوب حليب منزوع الدسم + ملاعق فول بدون زيت + ملعقة عسل

وجبة خفيفة :

قطعة فاكهة

الغداء :

نصف رغيف بلدي + سلطة خضراء بالخل والليمون + كمشة عدس

وجبة خفيفة :

قطعة فاكهة

العشاء :

نصف رغيف بلدي + خيار وطماطم + كاس زبادي قليل الدسم

اليوم الرابع :

الإفطار

نصف رغيف بلدي + بيضة مسلوقة + كاس زبادي قليل الدسم + سلطة مع زيت زيتون

وجبة خفيفة :

قطعة فاكهة

الغداء :

نصف رغيف بلدي + طبق شوربة + سمكة مشوية بحجم كفة اليد + خضار سوتيه

وجبة خفيفة :

قطعة فاكهة

العشاء :

نصف رغيف بلدي + 5 ملاعق فول من دون زيت + سلطة خضراء

اليوم الخامس :

الإفطار

نصف رغيف بلدي + كمشة عدس + قطعة جبن + سلطة خضراء

تابع لمحق رقم (5) النظام الغذائي للاسبوع الثاني

البرنامج (2) لإنقاص الوزن

الصباح : شاي بلبن + 2 قطعة قرقوش

الطور:

2 بيضة مسلوقة + كوب سلطة خضراء ناعمة

أو 5 ملاعق فول + كوب سلطة خضراء ناعمة

أو علبة تونة مصفاة من الزيت + سلطة خضراء ناعمة

أو 3 قطع صغيرة طعمية + سلطة خضراء ناعمة

أو قطعة جبنة + سلطة خضراء ناعمة

أو كورة شوفان بالحليب

وجبة خفيفة :

قطعة خيار أو قطعة تفاح

الغداء

قطعة محشي + كوب شوربة خضار

أو ربع فرخة مشوية أو مسلوقة منزوعة الجلد + 1 قطعة بطاطسة صغيرة مسلوقة أو مشوية أو

طريقتين كسرة مع أي ملاح + كوب شوربة كوسة

أو شوربة عدس بالخضار كورة كبيرة + سلطة روب

أو خضار مشكل بالفرن + 5 ملاعق ارز

أو 5 ملاعق مكرونة بالبشمل + كوب شوربة خضار

أو كمشة ملاح رجلة أو خضرة + 5 ملاعق رز + سلطة روب

وجبة خفيفة :

كوب شاي مع ملعقة صغيرة سكر + 2 قطعة قرقوش أو بسكويت قليل السكر

العشاء :

كاس زبادي + قطعتين فاكهة

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم (6)

القياسات الجسمية التجريبية (القبليّة) 2016/12/1 هـ

العضد	الصدر	محيط الخصر	الوزن القبلي	الطول	رقم العينة
44	107	113	113,5	1,72	1
43	108,2	112,5	100,1	1,61	2
47	109,9	117	109.9	1,60	3
40	100	103,9	93,0	1,53	4
38	96	91	74,9	1,63	5
43	102,3	103	83,4	1,52	6
37	106	107	92,9	1,58	7
44	96	95	76,6	1,45	8
48,5	115	129	113,3	1,50	9
44	99	106	93,1	1,52	10
36,2	110	102	114,7	1,68	11

تابع للملحق رقم (6)

القياسات الجسمية التجريبية (القبليّة)

العضد	الصدر	محيط الخصر	الوزن القبلي	الطول	رقم العينّة
48	115	132	130,8	1,67	12
36	91	90	73,5	1,63	13
47	113	132,2	121,3	1,54	14
33	94,3	96	75,0	1,68	15
32	81	76	54,0	1,50	16
36	108	107	80,5	1,53	17
46	117	121	139	1,69	18
41	119	107	99,5	1,65	19
42	97	99	86,3	1,58	20
33	100	102	79,2	1,68	21
42	114	83,9	82,9	1,62	22
43	94	82	70,5	1,60	23

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم (7)

القياسات الجسمية التجريبية (البعديّة) بعد الأسبوع الثالث يوم الاثنين: 2016/12/31م (النهائي)

رقم العينة	الوزن بعد (الاسبوع الثاني)	الوزن البعدي (الاسبوع الثالث)	محيط الخصر	الصدر	العضد
1	108	107	110	104	39
2	95,5	94	108	104	38
3	105	104,9	113	106	42
4	88,0	87,9	99	97	38
5	74,6	69	87	95	34
6	79,8	78,2	99	98	39
7	89	87,0	104	103	34
8	72	70,9	91	92	40
9	107	106,8	126	113	45
10	88	86	102	97	41
11	108	108,9	100	108	34

تابع للملحق رقم (7)

القياسات الجسميّة التجريبية (البعديّة) بعد الأسبوع الثالث (النهائي)

العضد	الصدر	محيط الخصر	الوزن البعدي (الاسبوع الثالث)	الوزن بعد (الاسبوع الثاني)	رقم العينة
44	112	130	125,0	125,2	12
34	90	88	67,0	68,2	13
45	111	129	116,2	117	14
30	93	95	69,9	70,2	15
29	79,5	75	49,9	49	16
33	106,2	106	74,9	74,4	17
32	116	119	133,7	133,5	18
38	117	105	94	94,2	19
38	94	95	80,4	81,2	20
30	96	100	73,9	74,9	21
39	112	82	76,3	77	22
40	91	80	65,5	65,3	23

بسم الله الرحمن الرحيم
ملحق رقم (8)

الحالات المختلفة للعينات في البرنامج التدريبي المقترح لانقاص الوزن

محيط العضد		محيط الصدر		محيط الخصر		الوزن		وسيلة النقل	وجود أمراض	الحالة الاجتماعية	الترتيب في الاسرة	العمل	السكن	العمر	رقم العينة
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي								
39	44	104	107	110	113	107	113,5	عربية	لا يوجد	متزوجة	2	ربة منزل	قريب	21	1
38	43	104	108,2	108	112,5	94	100,1	مواصلات	لا يوجد	متزوجة	1	ربة منزل	قريب	31	2
42	47	106	109,9	113	117	104,9	109,9	مواصلات	لا يوجد	متزوجة	4	ربة منزل	بعيد	31	3
38	40	97	100	99	103,9	87,9	93,0	مواصلات	لا يوجد	متزوجة	1	ربة منزل	بعيد	32	4
34	38	95	96	87	91	69	74,9	مواصلات	لا يوجد	غير متزوجة	1	طالبة	بعيد	22	5
39	43	98	102,3	99	103	78,2	83,4	عربية خاصة	لا يوجد	متزوجة	1	ربة منزل	بعيد	40	6
34	37	103	106	104	107	87	92,9	المشي	غضروف	متزوجة	1	ربة منزل	قريب	33	7
40	44	92	96	91	95	70,9	76,6	مواصلات	لا يوجد	غير متزوجة	3	طالبة	بعيد	25	8
45	48,5	113	115	126	129	106,8	113,3	مواصلات	لا يوجد	متزوجة	نهاي 4	ربة منزل	بعيد	23	9
41	44	97	99	102	106	86	93,1	مواصلات	لا يوجد	متزوجة	1	ربة منزل	قريب	46	10
34	36,2	108	110	100	102	108.9	114,7	المشي	لا يوجد	متزوجة	1	مهندسة	قريب	27	11

ملحوظة: كلمة بعيد من السكن تعني أكثر من 3 كم، وكلمة قريب من السكن تعني أقل من 1 كم

تابع للملحق رقم (8)

محيط الضد		محيط الصدر		محيط الخصر		الوزن		وسيلة النقل	وجود أمراض	العالة الاجتماعية	الترتيب في الاسرة	العمل	السكن	العمر	رقم العينة
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي								
44	48	112	115	130	132	125	110,8	المشي	ازمت	متزوجة	2	ريّة منزل	بعيد	34	12
34	36	90	91	88	90	67	73,5	عربيّة	لا يوجد	متزوجة	1	مهندسة	بعيد	35	13
45	47	111	113	129	132,2	116,9	121,3	مواصلات	لا يوجد	متزوجة	1	ريّة منزل	بعيد	42	14
30	33	93	94,3	95	96	69,9	75	مواصلات	لا يوجد	غير متزوجة	3	طالبة	بعيد	21	15
29	32	79,5	81	75	76	49,9	54	مواصلات	لا يوجد	غير متزوجة	6	طالبة	بعيد	19	16
33	36	106,2	108	106	107	74,9	70,5	مواصلات	تسبب	متزوجة	1	ريّة منزل	بعيد	36	17
42	46	116	117	119	121	133,7	139	عربيّة	لا يوجد	متزوجة	4	ريّة منزل	قريبة	37	18
38	41	117	119	105	107	94	99,5	مواصلات	تسبب	متزوجة	3	ريّة منزل	بعيد	35	19
38	42	94	97	95	99	80,4	86,3	مواصلات	لا يوجد	غير متزوجة	5	طالبة	بعيد	20	20
30	33	96	100	100	102	73,9	79,2	مواصلات	لا يوجد	غير متزوجة	2	طالبة	بعيد	22	21
39	42	112	114	82	83,8	76,3	82,9	مواصلات	لا يوجد	متزوجة	1	ريّة منزل	بعيد	33	22
40	43	91	94	80	82	65,5	70,5	مواصلات	لا يوجد	غير متزوجة	5	طالبة	بعيد	21	23

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم (9)

إستمارة المشاركين في البرنامج التدريبي المقترح لإنقاص الوزن بإستخدام:

(تمارينات الزومبا للسيدات)

بصالة بوذي ماستر - أم درمان

رقم المشترك : ()

□

❖ الاسم :

❖ العمر :

❖ السكن :

❖ العمل :

❖ ما هو ترتيبك في الأسرة :

❖ الحالة الإجتماعية :

❖ رقم الموبايل :

❖ هل تعاني من أي نوع من الأمراض :

.....

❖ ما هي الوسيلة المستخدمة للوصول إلى الصالة: