

آية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ

أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ)

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

سورة المجادلة (١١)

الإهداء

إلى أحبائي

أمي.....

أبي.....

أشقائي.....

نزوجي.....

والصغار لينة وأحمد ومروان.....

شكر وعرفان

الشكر اولا لله سبحانه وتعالى الذي وفقني وأنار

طريقي لتكملة هذه الدراسة كما أتقدم بالشكر الجزيل للدكتورة الكريمة سمية جعفر حميدي المشرفة على البحث التي غمرتني بعلمها وتوجيهها والشكر موصول للدكتورة آمال محمد إبراهيم لوقفنها ودعمها وتشجيعها المتواصل وألى أساتذتي الأجلاء بكلية التربية البدنية والرياضية الأذين قدموا لي الرأي والمشورة في هذا المجال كما أتقدم بالشكر والتقدير الى الدكتور أحمد أدم الذي لم يبخل بعلمه وتوجيهه وزملاء التربية الرياضية كما أتقدم بالشكر الجزيل لأسرة نادي الشرطة الرياضي (بري) وعلى رأسهم الزميل الرائد شرطة معتصم ابراهيم وايضا زميلات التربية الرياضية بالصالة ملازم ابتسام وآمال مكي الذين قدموا المساعدة اللازمة لتنفيذ الدراسة كما أشكر أيضا محمد احمد حفظ الله لجهده ومثابرته | في طباعة البحث واخراجه بمطبعة القيروان للطباعة والانتاج الفني الخرطوم السوق العربي .

خلاصة البحث

هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمشمول على مجموعة من التمرينات الهوائية على بعض المتغيرات الجسمية (وزن الجسم -وزن الدهون والمحيطات الجسمية كمحيط الصدر - محيط الوسط - محيط الكتفين - محيط الاردا ف - محيط المقعدة - محيط العضد).

وقد اشتملت عينة البحث على ١٦ سيدة من السيدات المشاركات في المركز الرياضي بنادي الشرطة (ببري) بالخرطوم ضمن الفئة العمرية (٣٥ - ٤٥) سنة.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وفق أحد تصميماته الأساسية المسمى بالقياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة نظرا لملائمته وطبيعة هذه الدراسة .

أستغرق تطبيق البرنامج التدريبي أربعة أسابيع متصلة بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع حيث يتراوح زمن الوحدة التدريبية الواحدة تسعون دقيقة.

أظهرت نتائج هذه الدراسة ان برنامج التمرينات الهوائية المقترح قد أسهم إيجابياً في إنقاص الوزن وانقاص نسبة الدهون في الجسم من خلال نتائجه الإيجابية بوجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي والقياس البعدي في قياسات الوزن لصالح القياس البعدي، ونتائجه الإيجابية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والقياس البعدي في قياسات وزن الدهون لصالح القياس البعدي، و نتائجه الإيجابية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والقياس البعدي في قياسات محيط الصدر لصالح القياس البعدي ، ونتائجه الإيجابية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية

في القياس القبلي والقياس البعدي في قياسات محيط الوسط لصالح القياس البعدي، ونتائج الايجابية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والقياس البعدي في قياسات محيط الأرداف لصالح القياس البعدي، و نتائج الايجابية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والقياس البعدي في قياسات محيط الكتفين لصالح القياس البعدي، و نتائج الإيجابية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والقياس البعدي في قياسات محيط المقعدة لصالح القياس البعدي، و نتائج الايجابية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والقياس البعدي في قياسات محيط العضد لصالح القياس البعدي، وذلك من خلال تأثيره الإيجابي في إنقاص الوزن والقياسات الجسمية المختلفة.

وتوصي الباحثة بضرورة استخدام البرنامج المقترح في المراكز الرياضية لما له من اثار ايجابية في إنقاص الوزن وتحسين القياسات الجسمية المختلفة وآثاره الإيجابية في خفض مستوى السكر لدى مرضى السكر، كما توصي بإجراء دراسات مشابهة مع تغيير عينة الدراسة بحيث تشمل على فئات عمرية مختلفة.

ABSTRACT

This study aims to know about the proposed training program which contains of a group of aerobic exercises which focus on body changes like (Body weight - fat weight-Body Arounds: chest -waist - shoulders - buttocks -sitz -arm muscles surroundings)

The sample of this research consist of (16) ladies from those who participated with the the Sports Center at the police Club(Buri-kherthom) in the age range (35-45) years.

The Researcher uses trial approach according to one of its main designs which called the measurement before and after to one trial similar group because its is similar and suitable to the nature of this study.

This training program trial has taken (4)continuos weeks ,three training units per week ,the training unit duration is estimated up to (90)minutes .

- This study showed that the proposed areobic exercises contrbutes positively in decreasing weight and lower the rate of fat in the body through its positive results because there is defferences have statistical sigh in before and after measurement in the scale to measure the weight of the scale of measurement .

- The positive results with statistical significance for before and after measurement to measure of the weight of fat to the favour of after measurement .
- The positive differences to find in before and after measurement of
- To the favour of after measurement, and its positive results by finding differences that have statistical significance in the arm muscles surroundings to the favour of after measurement .

The researcher recommends the importance of using the proposed program in the sports centers because it has positive effect in decreasing weight and improving the different measurement of body, also recommend conducting similar studies with the change of the sample of study and must consist of different range of ages.

المحتويات

رقم الصفحات	الموضوع	الرقم المتسلسل
أ	الآية	١
ب	الإهداء	٢
ج	شكر و عرفان	٣
د-هـ	الملخص باللغة العربية	٤
و-ز	الملخص باللغة الإنجليزية	٥
ح-م	قائمة المحتويات	٦
الفصل الاول - خطة البحث		
٢-١	١-١ المقدمة	٧
٥-٣	٢-١ مشكلة البحث	٨
٥	٣-١ أهداف البحث	٩
٥	٤-١ أهمية البحث والحاجة اليه	١٠
٦-٥	١ - ٥ فروض البحث	١١
٧-٦	٦-١ اجراءات البحث	١٢
٧	٧-١ أدوات البحث	١٣
٧	١ - ٨ مجالات البحث	١٤
٧	١ - ٩ المعالجات الاحصائية	١٥
٩-٧	١ - ١٠ المصطلحات	١٦

الفصل الثاني الإطار النظري - الدراسات السابقة		
١٠	٢- الإطار النظري	١٧
١٠	٢-٠ مقدمة	١٨
١٠	٢-١ ماهية البرامج	١٩
١٠	٢-٢ أهمية البرنامج	٢٠
١١	٢-٣ أهداف البرامج	٢١
١١	٢-٣ أهداف البرامج	٢٢
١٢	٢-٤ برامج التربية الرياضية	٢٣
١٥-١٣	٢-٤-١ المبادئ الواجب مراعاتها عند وضع برامج للتربية الرياضية	٢٤
١٦	٢-٥ تصميم البرنامج في المجال الرياضي	٢٥
١٦	٢-٥-١ مبادئ تصميم البرنامج	٢٦
١٧	٦ أسس البرنامج الرياضي	٢٧
١٨-١٧	٢-٧ برنامج التمرين The Exercise Program	٢٨
١٩-١٨	٢-٨ قواعد البرنامج الرياضي الناجح	٢٩
١٩	٢-٢-٢ ثانيا التمرينات	٣٠
٢١-١٩	٢-٢-٢ مفهوم التمرينات	٣١
٢٢-٢١	٢-٢-٢ أهمية التمرينات	٣٢
٢٦-٢٣	٢-٢-٢ أنواع التمرينات	٣٣
٢٦	٢-٢-٣-١ تعريف الرشاقة	٣٤

٢٦	٢-٣-٢-٢ تعريف السرعة	٣٥
٢٦	٢-٢-٤ تعريف قوة التحمل	٣٦
٢٧	٢-٢-٥ التوازن	٣٧
٢٧	٢-٢-٦ تمارين الارتخاء	٣٨
٢٧ - ٣٠	٢-٢-٧ فوائد التمارين	٣٩
٣٠	٢-٣ التمارين الهوائية	٤٠
٣٠ - ٣٢	٢-٣-١ تعريف التمارين الهوائية	٤١
٣٢ - ٣٤	٢-٣-٢ أهمية التمارين الهوائية	٤٢
٣٤ - ٣٦	٢-٣-٣ أهم الفوائد التي نحصل عليها من التمارين الهوائية	٤٣
٣٦	٢-٤ اللياقة البدنية	٤٤
٣٦ - ٣٧	٢-٤-١ تعريف اللياقة البدنية	٤٥
٣٧ - ٣٨	٢-٤-١ مفهوم اللياقة البدنية	٤٦
٣٨ - ٣٩	٢-٤-٣ مكونات اللياقة البدنية Components Physical Fitness	٤٧
٣٩	٢-٤-٤ عناصر اللياقة البدنية	٤٨
٣٩ - ٤٠	٢-٤-٤-١ عناصر اللياقة البدنية وكيفية قياسها	٤٩
٤٠ - ٤٢	٢-٤-٥ مراحل إعداد برنامج اللياقة البدنية	٥٠
٤٣	٢-٤-٦ اللياقة الهوائية والصحة	٥١
٤٣ - ٤٥	بنیان الجسم وحجمه وتكوينه	٥٢
٤٥	٢-٥-١ مؤشر كتلة الجسم	٥٣

٤٦	٦-٢ وزن الجسم	٥٤
٤٨-٤٧	٦-٢ ١-التكوين الجسماني	٥٥
٤٩-٤٨	٦-٢ ٢-قياس الدهن	٥٦
٥١-٤٩	٧-٢ إنقاص الوزن (فقد الوزن المتعمد) intentional weight loss	٥٧
٥٢-٥١	٧-٢ ١-الوزن المثالي (BMI)	٥٨
٥٢	٢-٧-٢ مؤشر حجم الجسم Quetelet Index	٥٩
٥٣-٥٢	٣-٧-٢ طريقة تقدير الوزن المثالي	٦٠
٥٤-٥٣	٨-٢ البدانة (السمنة) : Obesity	٦١
٥٤	١-٨-٢ تعريف السمنة	٦٢
٥٥-٥٤	٢-٨-٢ اسباب السمنة	٦٣
٥٩-٥٥	٣-٨-٢ أسباب زيادة الوزن	٦٤
٦٤-٦٠	٩-٢ الأنماط	٦٥
٧٦-٦٥	٢- الدراسات السابقة	٦٦
الفصل الثالث - إجراءات البحث		
٧٧	٣-٠ مقدمة	٦٧
٧٧	٣-١ منهج البحث	٦٨
٧٧	٣-٢ مجتمع البحث	٦٩
٧٩-٧٧	٣-٣ عينة البحث	٧٠
٨٠	٣-٣-١ توصيف العينة	٧١

٨٢-٨٠	٣-٣-٢ تجانس العينة	٧٢
٩٥-٨٢	٣-٤-١ الدراسة الإستطلاعية الأولى	٧٣
٩٦-٩٥	٣-٤-٢ الدراسة الاستطلاعية الثانية	٧٤
٩٩-٩٦	٣٥-٤-٣ الدراسة الاستطلاعية الثالثة (للمعاملات العلمية)	٧٥
١٠٠	٣-٥ خطوات تنفيذ الدراسة	٧٦
١٠٠	٣-٥-١ البرنامج	٧٧
١٠٢-١٠١	٣-٥-٢ التصميم التجريبي	٧٨
١٠٣	٣-٥-٣ أهداف البرنامج	٧٩
١٠٣	٣-٥-٤ أسس وضع البرنامج	٨٠
١٠٥-١٠٤	٣-٥-٥ وحدات البرنامج	٨١
١٠٦-١٠٥	٣-٥-٦ محتوى البرنامج	٨٢
١٠٧-١٠٦	٣-٥-٧ تنفيذ البرنامج	٨٣
١١٠-١٠٧	٣-٦ المعالجات الإحصائية	٨٤
الفصل الرابع - عرض وتحليل ومناقشة النتائج		
١١١	٤-١ مقدمة	٨٥
١١٥-١١١	٤-٢ عرض نتائج الفرض الأول	٨٦
١١٥	٤-٢-١ مناقشة فرض البحث الأول	٨٧
١١٩-١١٦	٤-٣ عرض نتائج الفرض الثاني	٨٨
١٢٠	٤-٣-١ مناقشة نتائج الفرض الثاني	٨٩
١٢٣-١٢٠	٤-٤ عرض نتائج الفرض الثالث	٩٠

١٢٤	٤-٤-١ مناقشة نتائج الفرض الثالث	٩١
١٢٧-١٢٤	٤-٥ عرض نتائج الفرض الرابع	٩٢
١٢٨	٤-٥-١ مناقشة نتائج الفرض الرابع	٩٣
١٣٢-١٢٨	٤-٦ عرض نتائج الفرض الخامس	٩٤
١٣٣-١٣٢	٤-٦-١ مناقشة نتائج الفرض الخامس	٩٥
١٣٧-١٣٣	٤-٧ عرض نتائج الفرض السادس	٩٦
١٣٧	٤-٧-١ مناقشة نتائج الفرض السادس	٩٧
١٤٠-١٣٧	٤-٨ عرض نتائج الفرض السابع	٩٨
١٤١	٤-٨-١ مناقشة نتائج الفرض السابع	٩٩
١٤٥-١٤١	٤-٩ عرض نتائج الفرض الثامن	١٠٠
١٤٥	٤-٩-١ مناقشة نتائج الفرض الثامن	١٠١
الفصل الخامس - الاستنتاجات التوصيات المقترحات وملخص البحث		
١٤٦	٥-٠ مقدمة	١٠٢
١٤٧-١٤٤	٥-١ الاستنتاجات	١٠٣
١٤٨	٥-٢ التوصيات	١٠٤
١٤٩	٥-٣ المقترحات	١٠٥
١٥٧-١٥٠	٥-٤ ملخص البحث	١٠٦
١٦٢-١٥٨	٥-٥ المراجع	١٠٧
-	٥-٦ الملاحق	١٠٨