

## تأثير برنامج رياضي غذائي علي إنقاص الوزن لدي طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان

\*د/ يسرا عدلي رشاد

### المقدمة ومشكلة البحث:

الاهتمام بالصحة من الأولويات في حياة كل منا في جميع مراحل الحياة، وهي تأخذ حيزا كبيرا من وقتنا وتفكيرنا، كما انها تهم الإباء والامهات والمربين لان الجانب الصحي له الأثر الأكبر في إمكانية الطلاب بأداء ادوراهم وواجباتهم تجاه الاخرين. ويهتم الأطباء وعلماء الصحة في معظم دول العالم وبخاصة المتقدمة بضرورة أن يتمتع الفرد بمستوى أمثل في اللياقة البدنية والفسولوجية لان الاهتمام بهذا المستوى يعكس مظاهر محددة للحالة الصحية للفرد. (١١:١٦)

حيث يشير "محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان" (٢٠٠٠م) إلى ان الاهتمام باللياقة البدنية كانت ومازالت من الأهداف الهامة للتربية البدنية، كما ان قياسها وطرق تنميتها من الموضوعات الهامة التي شغلت اهتمام المجتمعات. (١٣: ١٠٨) ويذكر "إبراهيم سلامة" (٢٠٠٠م) أن الأدلة العلمية ازدادت تأكيدا ان المعلومات والمعارف المرتبطة بالنشاط البدني تساعد بدرجة كبيرة في محافظة الرياضي علي صحته. (١: ٣٦)

أن الرياضة في العصر الذي نعيشه تمارس من اجل هدفين أساسيين وهما الرياضة من اجل الصحة والوقاية من الامراض وفي مقدمة هذه الامراض هي قلة الحركة، والهدف الثاني الرياضة من اجل البطولة، وتعتبر الرياضة سلاح ذو حدين فإذا ما تمت ممارسة الرياضة مع إغفال الجانب الصحي تنتج اضرار صحية، لذلك يجب تقنين الممارسة الرياضية وفقا للأسس الصحية الغذائية السليمة. (٩: ٥، ٦)

ومن أهم العلوم الحديثة التي شغلت العالم هو علم التغذية وهو علم حديث نسبيا علي يد علماء الكيمياء والفسولوجيا، وتعتبر التغذية فن وعلم فعلى الرغم من أن الانسان تستجيب غرائزه للجوع فيأكل إلا أن ما يختاره من طعام يرجع إلى أمور كثيرة مثل العادات والتقاليد

\* مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي.

الشعبية والخبرات المكتسبة، فتفضيل نوع معين من الأطعمة على نوع آخر لا يحدده بالضرورة ما فيه من عناصر غذائية بل ما يميله عليه المجتمع وعاداته. (١٥: ٣٤)

ومما لاشك فيه أن من أهم واجبات علماء التغذية هو توجيه الفرد والمجتمع إلى اختيار الأطعمة الجيدة وتكوين عادات غذائية سليمة وتغيير العادات الغذائية الخاطئة وهذا ما يحتاج إلى دراسة تغيير المعتقدات والعادات المسبقة حول أطعمة معينة.

ويشير "بهاء الدين سلامة" (٢٠٠٧م) أن البرامج الغذائية والصحية للطلاب له دور هام في التنمية وتحقيق الإنجاز ولكي يتم تحقيق ذلك في أي مجتمع يجب أن يعمل المسئولين داخل الكليات والمدارس علي تنمية الوعي الغذائي والصحي للطلاب. (٦: ١٨)

وتعتبر مكونات الجسم لها أهمية كبيرة في تطوير مستوى الأداء حيث أنه من خلال تحديد وتقدير نسبة مكوناته يمكن الحصول علي البيانات الحقيقية المعبرة عن الحالة الصحية، ولضمان الحفاظ علي وزن الجسم، لابد من التوازن بين مدخلات ومخرجات الطاقة لضمان عدم حدوث أي خلل.

وتعتبر زيادة نسبة الدهون عن النسبة الطبيعية من عوامل الخطر التي تؤدي إلي زيادة المشاكل الصحية للفرد، وانخفاض مستوى اللياقة البدنية، كما تعد السمنة مصدر أساسي للكثير من الامراض، كما انها تسبب حملا زائدا علي مفاصل الجسم. (١٠٣٨٣: ١٠)

وتذكر "الهام إسماعيل شلبي" (٢٠٠٣م) نقلا من محمد نصر الدين رضوان أن تركيب الجسم يعد من اهم المؤشرات التي تكشف عن الحالة الصحية واللياقة البدنية للفرد، ويتطلب فهم تركيب الجسم أن تأخذ في الاعتبار مكونين أساسيين هما : وزن الانسجة الدهنية، ووزن الانسجة غير الدهنية. (٥ : ١١)

ويذكر "أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين" (١٩٩٣م) الي ان نسبة الدهن تبلغ عند الرجال ١٢%، وعند السيدات ١٥%، وهذ النوع من الدهون هو المستهدف لانقاصه وتنظيم التغذية، وان الحد الأدنى للدهون المصاحبة للحالة الصحية الجيدة والغذائية المناسبة في حدود ٥% للشباب، ومن ٧-١٠% للبنات. (٢ : ٧٦)

ومن أهم المؤشرات العامة للبدانة عندما يزيد مؤشر كتلة الجسم عن ٣٠ كجم/م<sup>٣</sup>، والوزن الزائد يعني ان مؤشر الكتلة يتراوح ما بين ٢٥-٢٨ كجم/م<sup>٢</sup> والخلايا الدهنية لها

مرحلتين، احدهما في الطفولة المبكرة، والثانية في مرحلة المراهقة، كذلك الجينات تحدد عدد الخلايا، حيث يولد بعض الأطفال ولديهم عدد كبير من الخلايا الدهنية. (١٢ : ٦) (٣ : ١) ويذكر "المعهد القومي للصحة" (٢٠٠٩م) الي ان معرفة مؤشر كتلة الجسم يعد احدي وسائل تقييم الحالة الصحية للإنسان واحتمالات تعرضه للإصابة بأحد أنواع الامراض المزمنة. (٨ : ٩٨٥)

وتعتبر السمنة من المشاكل الرئيسية التي توجد الان علي مستوي العالم، وهي مشكلة الفرد الذي يستهلك كمية من الطاقة التي تفوق احتياجاته، ويحدث هذا الاختلال في الطاقة نتيجة عدة عوامل مثل نمط الغذاء الذي تناوله الطلاب والذي تنشأ نتيجة العادات المتصلة بالنشاط والراحة والعلاقات الاسرية والاجتماعية. (١٧)

إلي ان الهدف الأساسي من التربية الصحية هو تغيير المفاهيم والعادات والاتجاهات الي مفاهيم وعادات وسلوك تتماشى مع القواعد الصحية السليمة، ولتحقيق ذلك لابد من الاستعانة بأحدث الوسائل التربوية التي تساعد علي تدعيم الممارسة وتكوين العادات الصحية التي تحافظ علي الصحة وتساعد علي الوقاية من الامراض.

ومن خلال عمل الباحثة مدرس تمرينات بكلية التربية الرياضية لاحظت بزيادة في الوزن والبدانة لطالبات الفرقة الرابعة وخاصة بعد عودتهم من توقف لمدة كبيرة نظرا لجائحة كورونا واستخدام التكنولوجيا والتي توفر الكثير من الحركة، وانتشار مطاعم الوجبات السريعة والتي تحتوى علي نسبة كبيرة من الدهون، كل ذلك أدى إلي زيادة كتلة الجسم، وقلة مستوي اللياقة البدنية.

والأهم قناعة الباحثة بأن الاهتمام بالتربية الصحية والغذائية هو هدف أساسي من اهداف التدريس ومحورا أساسيا لبناء وإعداد جيل واع صحيا وقادر على إتخاذ القرارات الصحية المناسبة للمحافظة علي الحياة ووقايتها من أي أمراض، بالإضافة إلى نقص المعلومات والمعارف المتعلقة بالغذاء والتغذية تعتبر من أهم أسباب الكثير من مشكلات سوء التغذية.

لذلك مما استدعي الباحثة التفكير في محاولة بناء برنامج رياضي غذائي والتعرف علي تأثيره علي إنقاص الوزن لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان.

**أهداف البحث:**

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج رياضي غذائي علي إنقاص الوزن لدي طالبات الفرقة الرابعة كلية التربية الرياضية جامعة اسوان.

**فروض البحث:**

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوي الثقافة الصحية والغذائية لصالح القياسات البعديّة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات مؤشر كتلة الجسم لصالح القياسات البعديّة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعديّة.

**مصطلحات البحث:**

- البرنامج (البدني- الصحي الغذائي):

هو برنامج تدريبي مقنن يعطي الطالبات شروط وتعليمات صحية غذائية يلتزم بها خلال مدة معينة (تعريف إجرائي).

- مؤشر كتلة الجسم **BMI**:

هو مؤشر يعكس تناسب طول الجسم مع كتلته ( وزن الجسم ) ويمكن حسابة من خلال قسمة وزن الجسم بالكيلو جرام / مربع الطول بالمتر. ( ١٦ : ١٥ )

- القياسات الجسميّة :

قياس أجزاء الجسم البشري وله أهمية كبيرة في تقويم نمو الفرد، وهو مؤشر يعبر عن حالة النمو عند الأفراد للتعرف علي الوزن والطول والمحيطات والأعراض. (١٦ : ٣٦)

**خطوات وإجراءات البحث :**

**منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته للبحث، وذلك بأستخدام التصميم التجريبي ذات القياس البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

**مجتمع البحث:**

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الرابعة كلية التربية الرياضية جامعة أسوان للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م.

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة كلية التربية الرياضية، وبلغت حجم العينة الكلي قبل إجراء التجربة الأساسية (٨٠) طالبة، وتم استبعاد عدد (١٠) طالبات لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، ليصبح قوام عينة البحث (٧٠) طالبة، تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية وعددها (٣٥) طالبة، والاخري ضابطة وعددها (٣٥) طالبة، وقامت الباحثة بإجراء التجانس بين متغيرات البحث (الطول، الوزن، السن، المتغيرات البدنية والفسولوجية).

### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث

م	نوع العينة	العدد
١	ضابطة	٣٥
	اساسية	٣٥
٢	استطلاعية	١٠
٣	المجموع	٨٠

وقام الباحث بحساب مدى إعتدالية المتغيرات الأساسية والبدنية كما هو موضح بالجدول رقم (٢).

### جدول (٢)

التوصيف الأحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأساسية وبعض المتغيرات البدنية ن=٨٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطم	معامل الالتواء
السن	٢٠.٩٤	٢١	٠.٧٣٣	٠.٨٧٦	٠.٣٧٢
الطول	١٥٩.٠٦	١٦٠	٦.٣٣	٠.٤٣٢	٠.٤٤٥-
الوزن	٦٩.٨٢	٦٩	٦.٨٠	٠.٤٤١-	٠.٥٤٨

## تابع جدول (٢)

التوصيف الأحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأساسية وبعض المتغيرات البدنية ن=٨٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلص	معامل الالتواء
مؤشر كتلة الجسم	٢٧.٣٨	٢٧.٧٢	١.٩٤	٢.٩٧	٠.٤٦٥
سمك ثنايا الجلد منطقة البطن	١٠.١٥	١٠	١.١٩	٠.٣١٦-	٠.١٨٣-
النسبة المئوية للدهون	١٩.٨٢	٢٠	١.٨٣	٠.٠٠٣-	٠.٥٢١
الرشاقة	١٧.٠٢	١٧	١.٤٩	١.٠٧-	٠.٠٦٧-
المرونة	٢.٤٧	٢.٥٢	٠.٦٢٣	١.٠٨-	٠.٢٦٩

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء في معدلات النمو (السن- الطول- الوزن- مؤشر كتلة الجسم- سمك ثنايا الجلد- النسبة المئوية للدهون القدرات البدنية) إنحصرت ما بين  $\pm 3$  مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات.

## جدول (٣)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية وبعض المتغيرات البدنية ن=١ ن=٢=٣٥

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
	١م	١ع	٢م	٢ع	
السن	٢٠,٩٥	٠,٧٢١	٢١,٠١	٠,٧٦٢	٠,٣٢٢
الطول	١٥٦,٨٢	١٧,٣٢	١٦٠,٤٠	٦,٧٦	١,١٣
الوزن	٦٩,٧١	٦,٨٨	٧٠,٨٥	٦,٩٨	٠,٦٨٦
مؤشر كتلة الجسم	٢٧,٢٧	١,٨١	٢٧,٥٤	٢,٢٠	٠,٥٥٢
سمك ثنايا الجلد منطقة البطن	٩,٧٨	١,٢٣	١٠,٠٣	٠,٩٢٥	١,٨٦
النسبة المئوية للدهون	١٩,٤٨	٢,٠١	٢٠,٠٥	١,٤٥	١,٣٥
الرشاقة	١٦,٨٥	١,٤٥	١٧,٠٨	١,٥٧	٠,٦٢٩
المرونة	٢,٥٢	٠,٦٣٠	٢,٤٢	٠,٦٤٠	٠,٦٥٤

قيمة ت الجدولية عند  $(0,05) = (2,00)$

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية والبدنية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

#### متغيرات البحث :

##### \*المتغيرات الصحية : وتشمل

معدلات النمو (الوزن- الطول- العمر- مؤشر كتلة الجسم).  
القياسات الانثروبومترية (سمك ثنايا الجلد في منطقة البطن).

##### \*المتغيرات البدنية :

اختبارات اللياقة البدنية

\*الرشاقة : الجري المكوكي

\*المرونة : - مرونة العمود الفقري (اماما)

- مرونة العمود الفقري (خلفا)

##### الأدوات المستخدمة :

\* جهاز الرستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).

\* ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام

\*حساب مؤشر كتلة الجسم عن طريق المعادلة :

مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلو جرام ÷ الطول بالمتراً ٢.

\*جهاز Skin fold Caliper لقياس سمك ثنايا الجلد والدهن.

\*تم حساب نسبة الدهون في الجسم عن طريق معادلة لومان Lohmoan :

نسبة الدهون % = ٤.٩٥ \_ ١٠٠ × ٤٠.٥٠

\* تم حساب وزن الدهون كثافة الجسم

عن طريق المعادلة التالية : Fat Weight(FW)

وزن الدهون = وزن الجسم × نسبة الدهون في الجسم

\* تم حساب وزن الجسم بدون دهن عن طريق المعادلة التالية : Lean Body Weight

(LBW)

وزن الدهن بدون دهن = وزن الجسم - وزن الدهن. (١٢:٨٧)

#### خطوات الاستبيان :

استعانت الباحثة في جمع البيانات بالمصادر الآتية :

- تحليل المراجع العربية والأجنبية في مجال الصحة العامة والتغذية.

- الاستعانة بمجموعة من الخبراء المتخصصين العاملين في مجال التربية الصحية.

#### محاور الاستبيان :

بعد القراءات النظرية وتحليل المراجع والدراسات العربية والأجنبية قامت الباحثة بتحديد المحاور الافتراضية لاستبيان البرنامج الرياضي الصحي، ثم قامت الباحثة بعرض المحاور على الخبراء المتخصصين وعددهم (٧) محاور، وجدول (٤) يوضح نسبة موافقة الخبراء على الاستبيان.

#### جدول (٤)

نسبة موافقة الخبراء (ن=٧)

م	المحاور الافتراضية		الموافقة		عدم الموافقة	
	ك	%	ك	%	ك	%
١	٧	١٠٠%	—	—	—	—
٢	٦	٨٣.٥%	١	١٦.٥%	—	—
٣	٧	١٠٠%	—	—	—	—
٤	٧	١٠٠%	—	—	—	—
٥	٦	٨٣.٥%	١	١٦.٥%	—	—
٦	٧	١٠٠%	—	—	—	—
٧	٦	٣٨.٥%	١	١٦.٥%	—	—

ويتضح من جدول (٤) انه تم قبول جميع المحاور من قبل الباحثة.

#### الدراسة الاستطلاعية :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة عشوائية من الطالبات قوامها (١٠ طالبات) من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث، حيث خصصت الباحثة يوم السبت ٢٠/٦/٢٠٢٠م لتنفيذ قياسات الدراسة وذلك بهدف :

- \* التعرف علي الصعوبات التي من الممكن ان تحدث أثناء تنفيذ البحث.
  - \* التأكد من صلاحية سلامة المكان.
  - \* التأكد من مدي ملائمة التمرينات.
  - \* التأكد من زمن الوحدة التدريبية مع الشدة للوصول الي اقصي معدل للنقبض المطلوب.
- المعاملات العلمية لإختبارات البحث:**  
**الصدق:**

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الإختبارات علي عينة مميزة وهم عينة البحث الإستطلاعية، والمجموعة غير المميزة وهم من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان، وقد قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الإختبارات، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية ن=١ ن=٢ = ١٠

قيمة ت	المتغيرات البدنية			
	المجموعة غير المميزة	المجموعة المميزة	١م	١ع
٣,٤٨	٢,٢٦	٢٠,٣٠	١,٣٤	١٧,٤٠
٢,٥٣	٠,٦٤٦	١,٧٨	٠,٥٧٨	٢,٤٧

دال احصائياً عند مستوى  $0.05 > * \text{قيمة " ت " الجدولية عند مستوى } 0.05 = 0.160$  يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين كلا من قياسات المجموعة المميزة وغير مميزة لصالح أفراد المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى  $0.05$  وهذا يعني قدرة الإختبارات على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

#### الثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، لحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية. والجدول (٦) يوضح ذلك.

## جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البدنية ن = (١٠)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات البدنية
	٢ع	٢م	١ع	١م	
٠,٩٤٨	١,٥٦	١٧	١,٣٤	١٧,٤٠	الرشاقة
٠,٩٧٤	٠,٥٥٤	٢,٤٥	٠,٥٧٨	٢,٤٧	المرونة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0.05 > 0.602$ .

يتضح من جدول رقم (٦) وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين كل من درجات العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة في الاختبارات البدنية، حيث جاءت قيم "ر" دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف.

البرنامج الرياضي المقترح :

الهدف من البرنامج :

- \* تحسين حيوية أجهزة الجسم الداخلية بالجسم.
- \* تحسين مؤشر كتلة الجسم بعد تطبيق البرنامج.
- \* خفض نسبة تركيز الدهون بالدم.
- \* اكتساب الطالبات الوعي الرياضي والغذائي من خلال تنمية الأفكار الخاصة بالصحة
- \* اكتساب المعارف والمعلومات التي تمكن الطالبات من مواجهة اتجاهاتهم السلبية عن الصحة والغذاء والرياضة لتمكنهم من مواجهة سوق العمل.

أسس وضع البرنامج :

- \* عدد مرات التدريب ثلاث مرات أسبوعيا.
- \* الطالبة المشتركة في البرنامج يجب أن تقوم بالمشي نصف ساعة يوميا ماعدا أيام التدريب
- \* يجب ان تكون شدة و حجم التدريب مناسبة لتحقيق أعلى معدل ممكن من بذل الطاقة.
- \* يجب ان يتدرج مستوى إستهلاك الطاقة من المستويات المنخفضة إلى المستويات الأعلى.
- \* تكتسب الطالبات الوعي الصحي الرياضي السليم.

- \* أن يكون البرنامج في ضوء الأهداف الموضوعية.
  - \* أن يتناسب مع الإمكانيات المتاحة
  - \* أن يساعد البرنامج على اكتساب المعلومات والمعارف.
- تنفيذ البرنامج :**

تدريب الطالبات علي تنفيذ مجموعة من التمرينات الهوائية الخاصة لانقاص الوزن خلال (٦٠) دقيقة داخل صالة الألعاب بالكلية.

### جدول (٧)

#### محتوي البرنامج المقترح

المراحل	عدد الاسبوع	إجمالي الوحدات التدريبية	عدد الوحدات التدريبية	زمن الوحدات التدريبية	شدة الحمل
المرحلة الاولى	أربع اسابيع	١٢ وحدة تدريبية	٣ وحدات	٣٥ دقيقة	٥٠ - ٦٠% من أقصى معدل للنبض
المرحلة الثانية	أربع أسابيع	١٢ وحدة تدريبية	٣ وحدات	٤٥ دقيقة	٦٠ - ٧٠% من أقصى معدل للنبض
المرحلة الثالثة	أربع اسابيع	١٢ وحدة تدريبية	٣ وحدات	٦٠ دقيقة	٧٠ - ٨٥% من أقصى معدل للنبض

التوزيع الزمني لكل وحدة :

### جدول (٨)

أجزاء الوحدة	الاحماء	الجزء الرئيسي	التمرينات المقترحة	الختام (التهديئة)
الوحدة الاولى	٥ق	١٥ق	١٠ق	٥ق
الوحدة الثانية	١٠ق	٢٠ق	١٠ق	٥ق
الوحدة الثالثة	١٠ق	٢٥ق	٢٠ق	٥ق

خطوات تنفيذ البحث :

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي علي المجموعة التجريبية والضابطة في الفترة من

٢٠٢٠/٦/٢٢م إلي ٢٠٢٠/٦/٢٥م.

تنفيذ تجربة البحث :

يطبق البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من ٢٧/٦/٢٠٢٠م حتى يوم ٢٥/٨/٢٠٢٠م بواقع ثلاث أيام أسبوعياً باجمالي ٣٦ وحدة تدريبية علي افراد المجموعة التجريبية.

#### القياس البعدي :

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي علي افراد العينة قيد البحث في الفترة من

٢٦/٨/٢٠٢٠م الي ٢٩/٨/٢٠٢٠م.

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة :

- المعالجات الإحصائية.
- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل التقلطح.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) للمجموعة الواحدة.
- النسبة المئوية.
- معامل ارتباط بيرسون.
- نسبة التحسن.

#### عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بالنسبة لإنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي".

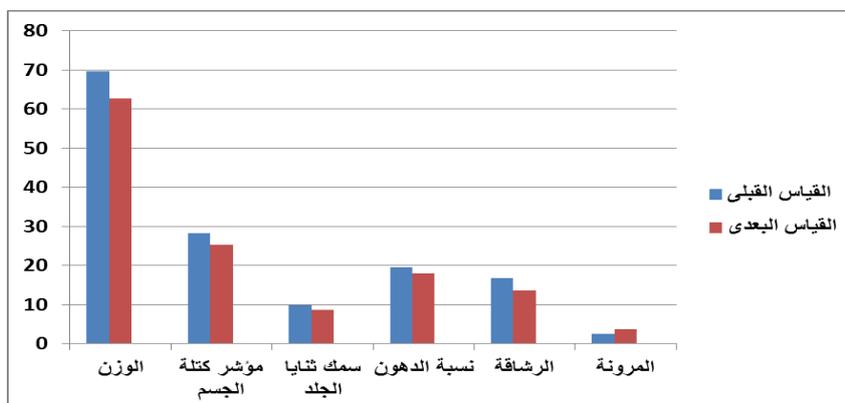
## جدول (٨)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بالنسبة لأنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية ن=٣٥

نسبة التحسن	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	
		٢٤	٢م	١٤	١م		
%١٠,١٢	١٤,٨٧	٥,٣٩	٦٢,٦٥	٦,٨٨	٦٩,٧١	الوزن	الاساسية
%١٠,٤٤	١٢,٣٤	٦,١٩	٢٥,٣٩	٦,٦٩	٢٨,٣٥	مؤشر كتلة الجسم	
%١٢,٠٦	١٣,٤٢	٠,٩١٣	٨,٦٠	١,٢٣	٩,٧٨	سمك ثنايا الجلد	
%٨,٠٥	١٣,٠٨	١,٧٨	١٧,٩١	٢,٠١	١٩,٤٨	نسبة الدهون	
%١٩,١٦	١٨,٠٢	١,١٦	١٣,٦٢	١,٤٥	١٦,٨٥	الرشاقة	البدنية
%٤٧,٢٢	١٨,٧٨	٠,٦٦٧	٣,٧١	٠,٦٣٠	٢,٥٢	المرونة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (١,٩٨٤)

يتضح من الجدول (٨)، وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات الوزن وبعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (١٢,٣٤ : ١٨,٧٨) وهى قيم اعلى من القيمة الجدولية لاختبار (ت) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يؤكد تحسن مجموعة البحث التجريبية في هذه المتغيرات، كما يوضح الجدول معدل التحسن في تلك المتغيرات بين القياس القبلي والبعدي.



شكل (١)

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى والذى ينص على: "توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة بالنسبة لأنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدى.

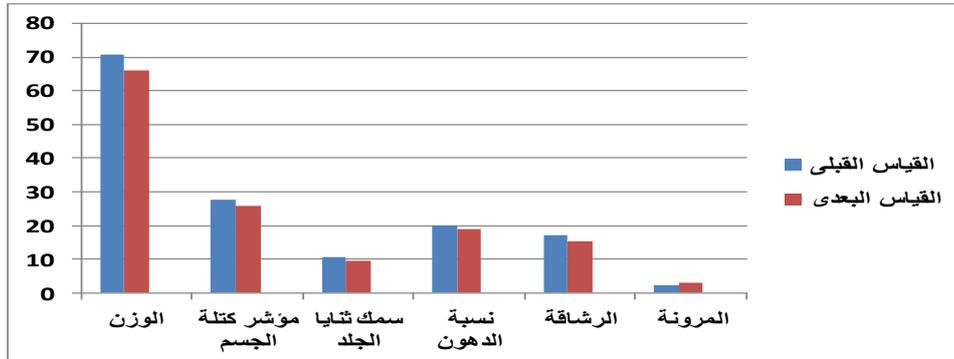
### جدول (٩)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة بالنسبة لأنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية ن=٣٥

نسبة التحسن	قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات	
		٢٤	٢م	١٤	١م		
%٦,٥٦	١٥,٩١	٦,٤٥	٦٦,٢٠	٦,٩٨	٧٠,٨٥	الوزن	الاساسية
%٦,٥٣	١٦,٥٧	٢,١٥	٢٥,٧٤	٢,٢٠	٢٧,٥٤	مؤشر كتلة الجسم	
%٧,٨٨	١١,١٥	٠,٩٣٧	٩,٧٠	٠,٩٢٥	١٠,٥٣	سمك ثنايا الجلد	
%٤,٩٨	١٤,٧٠	١,٣٧	١٩,٠٥	١,٤٥	٢٠,٠٥	نسبة الدهون	
%١٠,٨٨	١٢,٠٤	١,٨١	١٥,٢٢	١,٥٧	١٧,٠٨	الرشاقة	البدنية
%٢٦,٤٤	٧,٣١	١,٠٥	٣,٠٦	٠,٦٤٠	٢,٤٢	المرونة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (١,٩٨٤)

يتضح من الجدول (٩)، وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات الوزن وبعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (٧,٣١: ١٦,٥٧) وهى قيم اعلى من القيمة الجدولية لاختبار(ت) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يؤكد تحسن مجموعة البحث الضابطة في هذه المتغيرات، كما يوضح الجدول معدل التحسن في تلك المتغيرات بين القياس القبلى والبعدى.



شكل (٢)

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على: " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين بالنسبة لأنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٠)

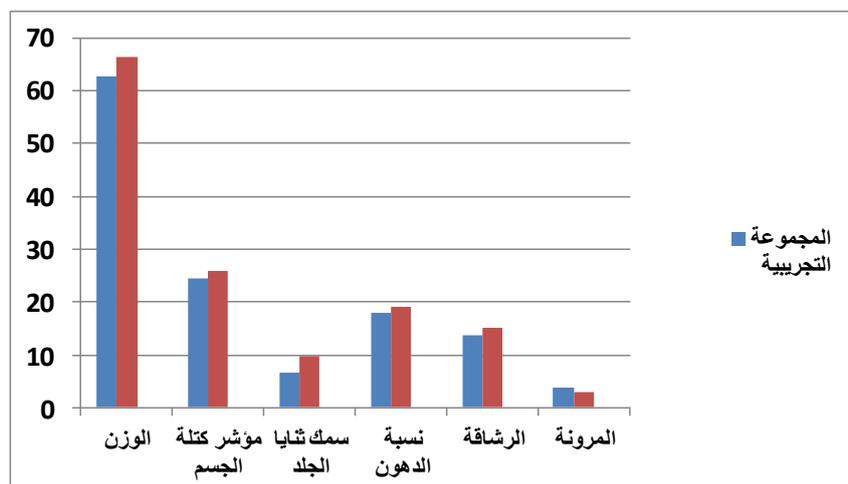
دلالة الفروق بين متوسطات القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة بالنسبة لأنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية ن=١ ن=٢=٣٥

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
	٢٤	٢٢	١٤	١٢		
٢,٤٩	٦,٤٥	٦٦,٢٠	٥,٣٩	٦٢,٦٥	الوزن	الاساسية
٢,٨١	٢,١٥	٢٥,٧٤	١,٨٠	٢٤,٤٠	مؤشر كتلة الجسم	
٤,٩٩	٠,٩٣٧	٩,٧٠	٠,٩١٣	٦,٦٠	سمك ثنايا الجلد	
٢,٩٩	١,٣٧	١٩,٠٥	١,٧٨	١٧,٩١	نسبة الدهون	
٤,٣٨	١,٨١	١٥,٢٢	١,١٦	١٣,٦٢	الرشاقة	البدنية
٣,٠٧	١,٠٥	٣,٠٦	٠,٦٦٧	٣,٧١	المرونة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٢,٠٠)

يتضح من الجدول (١٠)، وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات الوزن وبعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث

لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (٢,٤٩ : ٤,٩٩) وهى قيم اعلى من القيمة الجدولية لاختبار(ت) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يؤكد على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات.



شكل (٣)

#### الاستنتاجات :

- ١- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية.
- ٢- وجود فروق غير دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية.
- ٣- وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية.
- ٤- وجود فروق غير دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات (متغير سمك ثنايا الجلد في منطقة البطن).
- ٥- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي (متغير سمك ثنايا الجلد في منطقة البطن).



- ٦- بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧م): الاتجاهات الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- ثابت عارف اشتيوي (٢٠٠٢م): بناء مستويات معيارية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المرحلة الأساسية العليا لدي السلطة الوطنية الفلسطينية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- ٨- رولا علي عمر (٢٠٠٤م) : مستويات الليبتين في البلازما ومؤشر السمنة وعلاقتها بالنمط الغذائي والعادات الغذائية في مجموعة من السيدات الاردنيات، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ٩- عبد الرحمن عبدالباسط (٢٠١٧م): برنامج مقترح للتربية الصحية للمرحلة الاولى من التعليم الاساسي من ٦-١٢ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.
- ١٠- علاء الدين محمد عليوة (١٩٩٧م): الصحة في المجال الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١١- فواز حميد خضير عباس (٢٠١٩م): تأثير برنامج لياقة بدنية وتنقيف غذائي الكتروني علي إنقاص الوزن لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان.
- ١٢- كارين سوليفان (٢٠٠٥م): كيف تساعد طفلك البدن، جريز للترجمة والنشر، الرياض.
- ١٣- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٠م): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- محمد سعد زغول، مكارم حلمي أبو هرجة، هاني سعيد (٢٠٠١م) : تكنولوجيا التعليم واساليبها في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٧م) : المرجع في القياسات الجسمية، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٦- ناصر مصطفى محمد، مصطفى حسين باهي (٢٠٠٣م): بناء مقياس معرفي للثقافة الصحية للرياضيين، المجلة الصحية لعلوم التربية الرياضية، جامعة طنطا، العدد الثالث، ديسمبر.

١٧- هدى عبد الرحمن عبد السلام (١٩٩٨م): اتجاهات السنة بين طالبات الجامعة، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان، القاهرة.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

19- Chan, Ew & Av, Ey & Chan, BH, et al. (2003): Relation among physical activity, physical fitness, and self –perceived fitness in Hong Kong adolescents , the Hong Kong polytechnic university ,National Library Of medicine ,96(3pt):787-97-Jun.

20- Symontte , Pattied (1995) : The relationships of dietary patterns and exercise habits to risk factors for cardiovascular disease in Bahamian adolescent females , Howard , university.