

تأثير الألعاب الترويحية على نسبة الدهون لدى الأطفال المصابين بالسمنة

أ.د/أحمد عبد السلام عطيتو

د/ عبد الرحمن يحي عبد المطلب

الباحث/ رحاب منصور مغربي

يعتبر الترويح الرياضي من أحب الأنشطة الترويحية إلى الأفراد سواء كانوا صغارا أو كبارا ذكورا أو إناثا وذلك لما ينتج به هذا النشاط من تنمية عضوية ووظيفيه، ولما يحققه من متعة شاملة وذلك فضلا عما يستنفذه النشاط من طاقة زائدة بصورة بناءة (٢٤ : ١٨٩، ١٨٨)

ويرى محمد السمودي (٢٠١٤) أن المواظبة على النشاط الترويحي الرياضي بانتظام يوميا أفضل من التدريب المتوقع من يوم لآخر، وكل نشاط يقوم به الانسان مهما يكون ضعيفا فإنه يحتاج إلى طاقة معينة وسعرات حرارية لازمة لنشاطه اليومي. (١٧ : ٥٥)

وتشير نتائج دراسة سامي عبدالعزيز (٢٠١٦) أن هناك علاقة بين الرياضة والصحة مما تحقّقه من ممارسة الرياضات الترويحية في مكافحة البدانة عن طريق التخلص من الدهون المخترّنة وزيادة نسبة حرق الدهون والحفاظ على توازن الجسم الكيميائي (٩ : ١٣٩)

ويشير أبو العلا عبدالفتاح (٢٠٠٣) إلى الفوائد الصحية لممارسة الرياضة والأنشطة الترويحية في إنقاص الوزن حيث أن ممارسة الأنشطة الترويحية والبدنية تؤدي إلى زيادة إنتاجية الجسم للطاقة اللازمة لحركته على حساب السعرات الحرارية المخزونة بالجسم، بعكس النظم الغذائية التي تعتمد على تقليل السعرات الداخلة إلى الجسم عن طريق الطعام (١ :)

ويرى حسن علي (٢٠١٩م) أن السمنة من المشكلات الصحية التي بدأت تتفاقم باستمرار وخاصة لدى الأطفال، حيث يعاني عدد كبير من الأطفال من مشكلة البدانة، حيث يرتبط بذلك الكثير من المشكلات الصحية والقوامية التي يمكن أن تؤثر على مستقبل الطفل، وفي سبيل المجتمعات المتقدمة إلى الاهتمام بالتركيب الجسمي للطفل منذ سنوات عمره الأولى. (٧ : ٤٥)

وتشير نتائج دراسة محمد جمال (٢٠١٦) أن هناك ازدياد مثير للقلق في نسبة السمنة لدى الأطفال، حتي صارت ظاهرة عالمية وهذه الزيادة لم تقتصر على البلدان النامية، بل شملت أيضا العديد من الدول التي في طور النمو، بما في ذلك غالبية الدول العربية طبقا لتوصيف منظمة الصحة العالمية (WHO) وتكمن خطورة السمنة في الصغر في إنها ترتبط بالعديد من المشكلات الصحية

-أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

-مدرس بقسم الادارة الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

- باحث ماجستير بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

المزمنة ، كأمراض القلب والشرابين، وداء السكري، وعدم الاتزان في دهون الدم ومشكلات اجتماعية ونفسية عدة ومن الأمور المثيرة للقلق أيضا في حالات السمنة أن هناك احتمال بقاء السمين في الصغر سمين أيضا في مرحلة الرشد.(١٨ : ٣٨)

- مشكلة البحث:

تعتبر زيادة الوزن لدى الأطفال من أهم المشكلات التي تواجه الأطفال لما لها من أسباب تؤدي إلى إصابتهم بالعديد من الأمراض المزمنة والتي تؤثر على نموه الجسمي والعقلي وكذلك الاجتماعي، ومن خلال عمل أحد الباحثين في مجال التخسيس والتأهيل وجد أن معظم برامج إنقاص الوزن المقدمة للأطفال داخل الصالات تتسم بالملل والرتابة ولا يتطرق أحد إلى استخدام طرق جديدة من باب التنوع والتجديد في البرامج الحركية لتأهيل الأطفال المصابين بالسمنة، لذا فكر أحد الباحثين في الاستفادة من البيئة الساحلية (البحر - الرمال) المتوفرة في مجتمع عينة البحث لتطبيق الألعاب الترويحية داخل وخارج الوسط المائي لإنقاص الوزن للأطفال المصابين بالسمنة بطرق مبتكرة وغير تقليدية تشعر الأطفال بالمتعة والسعادة أثناء ممارسة النشاط البدني.

أهمية البحث :

- من الناحية العلمية تتمثل أهمية البحث في محاولة تسليط الضوء على فعالية الأنشطة والبرامج الترويحية الرياضية على إنقاص الوزن للأطفال المصابين بالسمنة، بالإضافة إلى قدرتها على التعريف بمسببات السمنة وإيجاد الحلول المناسبة للتخلص منها من خلال توعيتهم بمخاطر السمنة واضرارها على الصحة، وممارسة الألعاب الترويحية بانتظام وذلك من خلال البرامج الترويحية المقننة.

- ومن الناحية التطبيقية فان نتائج البحث الحالية سوف تقدم العديد من التوصيات المختلفة للمهتمين بموضوع السمنة لدى الأطفال وإنقاص الوزن بطرق مبتكرة غير تقليدية للأطفال، كذلك ستساعد في التعرف على تأثير فعالية الألعاب الترويحية الرياضية على إنقاص الوزن للمرحلة العمرية (٩ : ١١) سنة المصابين بالسمنة في محافظة البحر الأحمر.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج للألعاب الترويحية ودراسة أثره على نسبة الدهون للأطفال المصابين بالسمنة من ٩ إلى ١١ سنة من خلال التعرف على (مؤشر كتلة الجسم، محيط الصدر ، محيط العضد، محيط البطن، محيط الفخذ).

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في إنقاص الوزن للأطفال المصابين بالسمنة.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في قياس محيطات الجسم (البطن-الفخذ-الصدر-العقد) .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مؤشر كتلة الجسم.

مصطلحات البحث :

١- الألعاب الترويحية : The Recreational Games

هي أوجه النشاط الحركي التي يشارك فيها المواطنون أثناء وقت الفراغ وتكون على شكل منافسات هادفة تعود عليهم بالسرور والسعادة. (١٠ : ٢٦)

٢- السمنة : Obesity

هي زيادة وزن الجسم من الحد الطبيعي نتيجة تراكم أو تجمع الشحوم الزائدة في مناطق مختلفة. (٢٣ : ٥٤٢)

٣- مؤشر كتلة الجسم للأطفال : Body mass index for children

هو مؤشر لرسم بياني معتمد من منظمة الصحة العالمية للأطفال والشباب ولكلا الجنسين من (١ : ٢٠) سنة تم تحديده من خلال تقسيمه إلى أربعة مناطق (أقل من الطبيعي، الطبيعي، الوزن الزائد، السمنة) بعد أخذ قياسات السن والوزن والطول وحساب مؤشر كتلة الجسم بالمعادلة المعروفة وهي (الوزن بالكيلوجرام/ مربع الطول بالمتر) وتحديد نقطة التقاء مؤشر كتلة الجسم مع السن. (١ : ٥)

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لتحقيق هدف البحث, وذلك لمجموعة واحدة يتابع القياس القبلي و القياس البعدي.

- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث الأطفال المصابين بالسمنة للفئة العمرية (٩ : ١١) سنة من البنات المترددات على مركز اللياقة البدنية بمدينة الغردقة بالبحر الاحمر.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من البنات اللاتي تتراوح اعمارهن من (٩ : ١١) سنة من المترددات على مركز اللياقة البدنية بمدينة الغردقة والبالغ عددهن (١٠) مصابات بالسمنة.

- شروط اختيار العينة :

١. من نفس بيئة مجتمع البحث

٢. لا يعانون من أي أمراض

٣. ممن لا يمارسن أي نشاط رياضي آخر

٤. غير خاضعات لأي برامج علاجية وتمارين ترويقية اخري

٥. مؤشر كتلة الجسم يقع عند المستوى المئوي ٩٥ وما فوق على مخطط مؤشر كتلة الجسم للأطفال والذي يعبر عن ان الطفل يعاني من السمنة .

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات السن والوزن والطول ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٠.٦٤	٠.٩٤	٠.٠٠
الوزن	كجم	٥٩.٣٦	١.٧٣	٠.١٥
الطول	سنتيمتر	١٤٨.٣٠	٤.٢٧	٠.٥٦

يتضح من الجدول (١) أن معاملات الالتواء في المتغيرات قيد الجدول لعينة البحث ككل تراوحت ما بين ٠.٠٠ ، ٠.٥٦ أي أنها انحصرت ما بين ٣+ ، ٣- مما يدل على تجانس العينة ككل في هذه المتغيرات .

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات مؤشر كتلة الجسم ومحيط البطن والفخذ ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مؤشر كتلة الجسم	كجم	٢٦.٦٠	١.٩٦	٠.٠٤
محيط البطن	سم	٩٦.٤٥	١.٣٤	٠.٢٩
محيط الفخذ	سم	٥٢.٦٥	١.١٣	٠.٢٥

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء في المتغيرات قيد الجدول لعينة البحث ككل تراوحت ما بين ٠.٠٤ - ٠.٢٩ أي أنها انحصرت ما بين ٣+ ، ٣- مما يدل على تجانس العينة ككل في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

١. استمارة جمع بيانات العينة .

٢. المقابلة الشخصية مع بعض أولياء الأمور والأطباء والمتخصصين.

٣. برنامج الألعاب الترويقية المقترح .

أجهزة القياس :

١. جهاز Rest meter لقياس الطول (سم) والوزن (كجم)
 ٢. شريط قياس لقياس محيطات الجسم (بالسنتيمتر)
 ٣. جهاز in body لقياس نسبة الدهون ، مؤشر كتلة الجسم.
- برنامج الألعاب الترويحية المقترح :

تصميم الباحثون:

أ- هدف البرنامج

- إنقاص الوزن لدى البنات المصابات بالسمنة.
 - تقليل قياس المحيطات ونسبة الدهون المختزنة بالجسم لدى البنات المصابات بالسمنة.
 - إنقاص مؤشر كتلة الجسم لدى البنات المصابات بالسمنة.
- ب- أسس وضع البرنامج المقترح:
- قام الباحثون بعمل مسح مرجعي للمراجع والدراسات العربية والاجنبية -المتاحة- والمرتبطة بالبحث، كما صمم أحد الباحثين برنامج الألعاب الترويحية بما يتناسب مع قدرات واستعدادات عينة البحث وطبيعة البيئة والإمكانات المتاحة، وقد راعت الباحثة الاتي:

- استخدام الالعاب الترويحية التي تتسم بالتشويق والمرح والبساطة في الاداء .
- أن تتناسب الألعاب الترويحية مع قدرات عينة البحث والخصائص السنية في هذه المرحلة.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهداف البحث.
- أن تتناسب الالعاب الترويحية مع صالة اللياقة البدنية و البيئة الساحلية (البحر - الشاطئ)
- أن تتناسب الألعاب الترويحية مع الأدوات المتاحة.
- مراعاة التدرج في الألعاب الترويحية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب
- ان يحتوي على فترات راحة اثناء التدريب.
- تحقيق مبدأ الأمن والسلامة لأفراد عينة البحث
- تنوع وشمول الالعاب الترويحية لتغطي كافة أجزاء الجسم
- مراعاة المرونة في تطبيق الالعاب
- تنوع الألعاب الترويحية في صالة اللياقة البدنية وعلى الشاطئ.
- ان يتحدى محتوى البرنامج قدرات الاطفال بما يتيح باستثارة دوافعهم لتحقيق العائد من البرنامج

ج- محتوى البرنامج:

- بعد إطلاع الباحثون على المراجع العلمية والبحوث المتخصصة-التي أتاحت لها- لكل من هناء فريد (٢٠٠٠م) (٢٢)، Lmamura H,et al (٢٠٠٠م) (٣١)، محمد أبوشوارب (٢٠٠١م) (١٩) ،

Allen Jackson et al (٢٠٠١م) (٢٥)، بهاء الدين سلامة (٢٠٠٢م) (٦) ماهر عبداللطيف (٢٠٠٢م) (١٦)، ابو العلا عبدالفتاح، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م) (١)، خيرية السكري، عاصم العشماوي، محمد برق (٢٠٠٤م) (٨)، فتحي ندا (٢٠٠٦م) (١٥)، عادل عبدالعال (٢٠١٠م) (١٣)، عايدة شريف (٢٠١٢م) (١٤)، أحمد حسن حسن (٢٠١١م) (٤)، أحمد جلال عبدالكريم (٢٠١٦م) (٣)، اسراء بكري محمد (٢٠١٧م) (٥)، حسن علي محيسن (٢٠١٩م) (٧)

- قام الباحثون باختيار أفضل وأنسب التمرينات الهوائية المستخدمة على أسس علمية وقد توصلت إلى ما يلي:

جدول (٣) التقسيم الزمني لبرنامج الألعاب الترويحية

١	مدة البرنامج	٣ شهور
٢	عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع	٣ وحدات
٣	زمن الوحدة التدريبية	٤٠ دقيقة في بداية البرنامج لمدة اسبوع و ٥٥ دقيقة لمدة اسبوعان و ٥٠ دقيقة لمدة ثلاث أسابيع و ٥٥ دقيقة لمدة ثلاث أسابيع و ٦٠ دقيقة لمدة ثلاث أسابيع.
	شدة الحمل داخل الوحدة التدريبية	٣٠% : ٥٠%

الأدوات المستخدمة لتنفيذ البرنامج :

- ١- حبال
- ٢- جبر
- ٣- صولجانا
- ٤- اطواق
- ٥- كرات ملونة
- ٦- كرات تنس
- ٧- كرات يد
- ٨- كرات طائرة
- ٩- بالونات ملونه
- ١٠- عصا
- ١١- كرات طبيه
- ١٢- مقعد سويدي
- ١٣- صناديق خشبية
- ١٤- اقماع
- ١٥- اكياس رمل
- ١٦- ملاعق

محتوى الوحدة التدريبية :

- الجزء التمهيدي :

يهدف هذا الجزء إلى إعداد أفراد العينة وتهيئتهم بدنيا ونفسيا وفسولوجيا وإدخال روح المرح والسرور والمشاركة الفعالة في وحدات البرنامج، ويحتوي هذا الجزء على ألعاب ترويحية في شكل مسابقات ومدتها من (٦ : ١٠) دقائق

– الجزء الاساسي (الرئيسي) :

يهدف هذا الجزء إلى تحسين اللياقة البدنية العامة و حرق السعرات الحرارية للأطفال المصابين بالسمنة، ويحتوي على مجموعة من الألعاب الترويحية التي تتسم بالمرح والسرور وتتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج وهو إنقاص نسبة الدهون لدى الأطفال المصابين بالسمنة ومدتها من (٣٠ : ٤٢) دقيقة

– الجزء الختامي :

يهدف هذا الجزء إلى تهدئة واسترخاء الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية وإدخال روح المرح والسرور للمشاركين ، ويحتوي هذا الجزء على ألعاب ترويحية متنوعة ومدتها من (٤ : ٨) دقائق.

جدول (٤) نموذج لوحدة تدريبية أسبوعية من مجموعة الألعاب الترويحية المقترحة

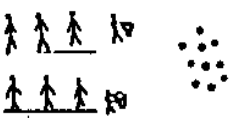
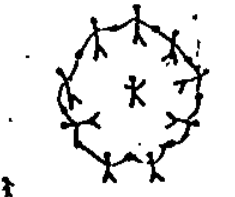
داخل الوسط المائي

الزمن : ٥٠ دقيقة

الوحدة : الثانية عشر

الاسبوع : الرابع

اجزاء الوحدة	الزمن دقيقة	الهدف	م	المحتوى	الادوات	الاخراج
التمهيدي	٨ ق	الاحماء والتهيئة	١	اسم اللعبة : كرة اللقف الوصف : يتم تقسيم الأطفال إلى دائرتين ويقف لاعب في منتصف كل دائرة يمثل قائد هذه الدائرة ومعه كرة وعند الإشارة يبدأ القائد بقذف الكرة وينادي على اي لاعب في الدائرة فيجري المنادي عليه مسرعا ليلقف الكرة قبل ان تقع على الارض واذا نجح يحل محل القائد.	كرة متوسطة	
الرئيسي	٣٦ ق	الالعب الترويحية داخل الوسط المائي	١	يقف المتدربون انتشار حر داخل الماء وكل لاعب معه كره وعند الإشارة يتم دوران كره حول الوسط والفائز من يحافظ على الكره دون ان تقع منه.	كرات متوسطة - كرات صغيرة - جردلان	

	شبكة - كرة طائرة - كرة طائرة	٢ يقسم المتدربون فريقين ويقف كل فريق على شكل قاطرة داخل الماء ويكون الاول من كل قاطرة معه جردل فارغ ويتم نثر كرات صغيره على الماء وعند الإشارة يقوم الاول من كل قاطرة بجمع الكرات الصغيرة داخل الجردل والفائز من يجمع اكبر عدد من الكرات وتحسب نقطة لفريقه. ٣ يقسم المتدربون فريقين بالتساوي داخل الماء ويتم وضع شبكة كرة طائرة بينهم وعند اشارة المدرب يبدأ تتابع ارسال الكرة باليد من الفريق (أ) لتعبر الشبكة المرتفعة عن الارض مسافة ٢ متر ويحاول لاعبي الفريق (ب) استقبالها ولقفها واعادتها بنفس الطريقة للفريق (أ) واذا سقطت الكرة تحسب للفريق الاخر نقطة .				
	بدون ادوات	١ اسم اللعبة : امسك الدب الوصف : يقف اللاعبين على شكل دائرة متشابكين الايدي داخل الماء ويقف احد لاعبين في منتصف الدائرة ليكون الدب ويحاول الخروج من الدائرة بالعبور من تحت ازرع زملائه او بمحاولة فك الايدي وعندما يستطيع الخروج يحاول اللاعبون الامساك به ومن يستطيع الامساك به يصبح هو الدب .		الاسترخاء والتهديئة	٦ ق	الختامي

الخطوات التنفيذية للبحث :

- تحليل المراجع والدراسات السابقة الخاصة بالسمنة والالعب الترويحية.
 - بناء برنامج الألعاب الترويحية بأدوات وبدون أدوات داخل الماء وعلى الشاطئ وفي صالة اللياقة البدنية .
 - إجراء القياس القبلي.
 - تطبيق البرنامج المقترح.
 - إجراء القياس البعدي.
 - رصد البيانات ومعالجتها إحصائياً.
 - عرض نتائج الدراسة التجريبية ومناقشتها وتفسيرها.
 - تقديم بعض التوصيات والمقترحات في ضوء ما سوف يسفر عنه البحث من نتائج.
- القياسات القبلية:

- تم إجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٩ : ٣٠/٥/٢٠٢٢ وذلك لمجموعة تجريبية واحدة قيد البحث، واشتملت على الآتي:
- قياس طول الجسم - قياس مؤشر كتلة الجسم
 - قياس وزن الجسم - قياس محيطات الجسم (العضد ، الصدر، البطن، الفخذ)

تطبيق برنامج الألعاب الترويحية المقترح:

لقد قام أحد الباحثين بإجراء القياسات القبلية والبعدي لأفراد العينة كما قامت بالتدريب بنفسها لتطبيق برنامج التمرينات الهوائية باستخدام الالعب الترويحية المقترح على المصابين بالسمنة من البنات التي تتراوح اعمارهن من (٩ - ١١) عاماً في الفترة من ٢٩/٥/٢٠٢٢ إلى ١/٩/٢٠٢٢ في مركز اللياقة البدنية وعلى ساحل مدينة الغردقة بمحافظة البحر الأحمر.

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة للمتغيرات في الفترة من ٣٠/٨/٢٠٢٢ إلى ١/٩/٢٠٢٢ وقد طبقت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث وبنفس الأسلوب.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط.
- معامل الالتواء .
- معدل التغير %

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي ومعدل التغير

لدى مجموعة البحث في متغيرات البحث ن = ١٠

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين القياسين	معدل التغير %
		س	ع±	س	ع±		
الوزن	كجم	٥٩.٣٦	١.٧٣	٤٧.٥٣	٠.٨٢	١١.٨٣	١٩.٩٢
محيط البطن	سم	٩٦.٤٥	١.٣٤	٨١.٥٥	١.٠٩	١٤.٩	١٥.٤٤
محيط الفخذ	سم	٥٢.٦٥	١.١٣	٤٥.٤٠	٠.٨٤	٧.٢٥	١٣.٧٧
مؤشر كتلة الجسم	كجم	٢٦.٦٠	١.٩٦	٢١.٦٧	١.٣٦	٤.٩٣	١٨.٥٣

يوضح جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي في متغيرات البحث حيث بلغ معدل التغير في الوزن ١٩.٩٢%، وبالنسبة لمحيط البطن بلغ ١٥.٤٤%، ومحيط الفخذ فبلغت نسبته ١٣.٧٧%، أما بالنسبة لمؤشر كتلة الجسم فقد بلغت ١٨.٥٣%.

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

من خلال العرض السابق للنتائج الخاصة بفروض البحث وجد الباحثون أن حجم تأثير الألعاب الترويحية على متغيرات البحث كبيرة ويرجع الباحثون ذلك إلى أن الألعاب المستخدمة والمطبقة على عينة البحث تتميز بأنها مقننة علمياً، وحققت الأهداف الرئيسية والفرعية التي تم تصميمها من أجل تحقيقها.

فمن خلال جدول (٥) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغير وزن الجسم لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التغير ١٩.٩٢%، وهذا مؤشر على أن الألعاب الترويحية لها تأثير إيجابي على حالات إنقاص الوزن لدى البنات المصابات بالسمنة، وذلك من خلال استخدام أسلوب غير تقليدي يتم فيه استخدام الألعاب الترويحية واستغلال البيئة الساحلية لما لها من طابع مميز، حيث البيئة مفتوحة ويمكن الاستفادة منها في ذلك.

وهذا ما يتفق مع كلا من دراسة هاشم عدنان (٢٠٠٩م) (٢١)، سامي عبدالعزيز (٢٠١٦م) (٩)، في أن تمتع البرنامج بالشمول والتكامل والتوازن في تحسين متغيرات البحث لدى عينة البحث، كذلك فإن

انتظام أفراد عينة البحث في الحضور والاستمرارية في أداء الالعاب الترويحية كان له دور هام في حدوث هذا التأثير الايجابي على تحسين متغيرات البحث لدى عينة البحث ومنها انقاص الوزن . وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في إنقاص الوزن للأطفال المصابين بالسمنة".

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في قياس محيطات الجسم (البطن-الفخذ) لصالح القياس البعدي .

يشير جدول(٥) إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في قياس محيطات الجسم (البطن-الفخذ) لصالح القياس البعدي حيث بلغ الفرق بين القياسين القبلي والبعدي (١٤.٩) ومعدل التغير نسبته ١٥.٤٤ % بالنسبة لمحيط البطن، أما بالنسبة لمحيط الفخذ بلغ الفرق بين القياسين القبلي والبعدي (٧.٢٥) بمعدل تغير بلغ ١٣.٧٧ % وهذا التغير يدل على إنقاص نسبة الدهون بالجسم .

تتفق هذه النتائج مع دراسة كلا مصطفى دعبس (٢٠٠٥م) (٢٠) وحيوراس وتياكسيريا باينتو ورايبيرو Guerra S, Teixeira-Pinto A, Ribeiro JC (٢٠١٦م) (٢٩)، على أن ممارسة الألعاب الترويحية هي دعوة إلى استمرار الصحة العامة وإنقاص الوزن وإكساب اللياقة البدنية والمحافظة عليها والسعي إلى تحسينها.

ويشير أبوالعلا عبد الفتاح، أحمد نصرالدين (٢٠٠٣م) إلى أن التمرينات -تم توظيفها في صورة العاب ترويحية- أصبحت الهدف الرئيسي لجميع برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة، ويقصد بها العمل العضلي وعمليات التمثيل الغذائي الهوائية وتعتمد بشكل أساسي على استهلاك الأكسجين في إنتاج الطاقة، حيث ترتبط التمرينات الهوائية بعمليات الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي، كما تساعد على إنقاص الوزن وتحسين ضغط الدم وتركيز دهنيات البلازما وتعويض نشاط الأنسولين وتقليل جلوكوز الدم وتخفيض دهون الجسم. (١: ٢١١)

وتشير نتائج دراسة كل من شيماء شاهين (٢٠١٢م) (١١) دورثي و زكرايجاسك Dorothy b. zakrajsek et al (٢٠١٤م) (٢٧) ومحمد جمال (٢٠١٦م) (١٨) إلى أن إنقاص الوزن بالجسم لا يتم دفعة واحدة لذا يجب ألا يكون إنقاص الوزن سريعاً بمعنى أن الأشخاص الذين يستخدمون النظم الغذائية لإنقاص الوزن بسرعة غالباً ما يعودون إلى أوزانهم سريعاً بالإضافة إلى ما قد يتعرض له من مشاكل صحية ناتجة عن سرعة إنقاص الوزن، لذلك كان لزاماً على الفرد الحفاظ على صحته وحيويته أن يسعى إلى تطوير أداء أجهزة الجسم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

وبذلك يحقق الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في قياس محيطات الجسم (البطن-الفخذ) " .

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يوضح جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مؤشر كتلة الجسم لصالح القياس البعدي ، حيث بلغ الفرق بين القياس القبلي والبعدي (٤.٥٣) بمعدل التغير ١٨.٥٣%، وهذا يدل على أن مؤشر كتلة الجسم انخفض بشكل ملحوظ نتيجة تطبيق برنامج التمرينات الهوائية باستخدام الالعاب الترويحية .

ويعتقد الباحثون أن التأثير الإيجابي جاء من الأهمية الكبيرة التي تتمتع بها ممارسة الألعاب الترويحية، حيث يذكر كل من ألين جاكسون Allen Jackson et al (٢٠٠١م) (٢٥)، جوناثون شيرمان Jonathon ehrman (٢٠١٣م) (٣٠) " محمد السمنودي " (٢٠١٤) (١٧) أن للترويج أهمية كبيرة في تنمية مهارات الافراد بالخبرات والتجارب الجديدة، كما تحقق افضل استفادة من الامكانيات المتاحة، وبذلك يعمل على الوقاية من الملل والقلق والاكتئاب النفسي والاحباط والصراع النفسي.

إن من العوامل التي جعلت للبرنامج المقترح تأثيرا إيجابيا على مؤشر كتلة الجسم لعينة البحث هو الآثار الإيجابية المصاحبة للعملية الترويحية ، حيث يذكر " هاشم عدنان " (٢٠٠٩) ، أنه يوجد العديد من الآثار الإيجابية المصاحبة للعملية الترويحية بشتى صورها وأشكالها والتي من أهمها اشباع الحاجات الاجتماعية للفرد، كذلك تساعد على اكتشاف العديد من السجايا والأخلاق والطباع التي يحملها الافراد، كما تعمل الأنشطة الترويحية على إحداث مزيد من الترابط الأسري بين أفراد الأسرة الواحدة نظراً لممارستها بشكل جماعي . (٥٨:٢١)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مؤشر كتلة الجسم".

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء تحقيق الهدف من البحث والنتائج التي تم التوصل إليها من خلال استجابات العينة

المختارة لتطبيق أداة جمع البيانات عليها، فقد تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١ - إن الالعاب الترويحية داخل صالة اللياقة البدنية وفي الوسط المائي وعلى الشاطئ ذات تأثير إيجابي مما ساعد في إنقاص الوزن.

٢ - الالعاب الترويحية داخل صالة اللياقة البدنية وفي الوسط المائي وعلى الشاطئ ذات تأثير إيجابي على عينة البحث في انخفاض قياس المحيطات بالجسم.

٣ - تأثرت نسبة الدهون بالجسم نتيجة الالعاب الترويحية داخل صالة اللياقة البدنية وعلى الشاطئ وفي الوسط المائي

٤ - انخفاض مؤشر كتلة الجسم.

ثانيا : التوصيات:

- ١- في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثون بما يلي:
١ - تطبيق الألعاب الترويحية قيد البحث وتعميمها كنوع من التجديد خاصة للمصابين الذين يؤسوا من إنقاص وزنهم.
- ٢ - نشر الوعي الصحي بين افراد المجتمع على كيفية الحد من البدانة بوضع ملصقات والندوات والاعلانات ومحاضرات تثقيفية والبرامج الثقافية.
- ٣ - على المدربين والمدربات مراعاة التنوع في التمرينات لكسر حدة الملل .
- ٤ - الاهتمام بعلاج البدانة مبكرا لتجنب الوصول الى أي أعراض مرضية مرتبطة بها.
- ٧ - إجراء بحوث مشابهة باستخدام الالعاب الترويحية في بيئات متنوعة للمصابين بالبدانة بمراحل عمرية مختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١ - أبو العلا احمد عبدالفتاح، احمد نصر الدين(٢٠٠٣م): "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢ - أحمد السيد محمد(٢٠١١م): "تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على مفهوم الذات والإقلال من السمنة عند الأطفال من (١٢ : ١٥) سنه" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣ - احمد جلال عبدالكريم (٢٠١٦م): برنامج ترويحي رياضي لكبار السن بالمشروع القومي للرواد، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ٤ - أحمد حسن حسن(٢٠١١م): تأثير برنامج ترويحي رياضي في اكساب بعض القيم الجمالية لدى طفل مرحلة ما قبل المدرسة ،ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
- ٥ - إسراء بكري محمد(٢٠١٧م):تأثير برنامج تحمل هوائي على بعض المتغيرات البيوكيميائية والتركيب الجسمي لدى السيدات البدنيات رسالة ماجستير ،غير منشورة، جامعة سوهاج.
- ٦ - بهاء الدين سلامه(٢٠٠٢م): "الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة.
- ٧ - حسن علي محيسن(٢٠١٩م): "الترويح والسمنة"، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الاسكندرية.
- ٨ - خيرية ابراهيم السكري ،عاصم محمد العشماوي، محمد جابر برق (٢٠٠٤م):"التخطيط لتدريب الاداء الفني في الوسط المائي"، منشأة المعارف ، الاسكندرية.

٩- سامي عبدالعزيز عيسى(٢٠١٦م): "تأثير برنامج تمرينات هوائية للوقاية من مرض السكر على تلاميذ المرحلة المتوسطة المصابين بالسمنة بدولة الكويت"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

١٠- سامية حسن حسين(٢٠١٨م): "الترويج العلاجي"، مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية.

١١- شيماء شاهين(٢٠١٢م): "تأثير برنامج رياضي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية ونسبة الدهون في الدم لدى السيدات البدينات" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.

١٢- صفوت عبدالستار عبدالغفار(٢٠١٧م): "علاقة بعض دلالات السمنة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بصحة الاطفال ٩:١٢ سنة"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ع ٧٩ ص ١٥

١٣- عادل عبدالعال(٢٠١٠م): "التخسيس والنصائح الغذائية لمشكلاتك الصحية"، مطبعة فجر الاسلام، القاهرة.

١٤- عايذة محمد حسين(٢٠١٢م): "تأثير برنامج التمرينات الهوائية باستخدام التدليك على انقاص الوزن والكفاءة الوظيفية لدى السيدات البدينات"، رسالة ماجستير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

١٥- فتحي محمد ندا(٢٠٠٦م): "التغيرات المرتبطة بالنشاط البدني في دهون الجسم والأداء الحركي للأطفال المصابون بالسمنة"، بحث منشور مجلة التربية الرياضية جامعة طنطا.

١٦- ماهر عبداللطيف عارف (٢٠٠٢م): "اثر التدريب البدني في النسبة المئوية للدهون"، بحوث المؤتمر العلمي العاشر لكليات واقسام التربية الرياضية في العراق المجلد السابع، عدد ٢ خاص

١٧- محمد السمنودي (٢٠١٤م): "البرامج الترويحية بالمؤسسات التربوية"، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.

١٨- محمد جمال محمد(٢٠١٦م): "تأثير التمرينات الهوائية والحجامة على تركيز حمض اليوريك اسيد في الدم " كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.

١٩- محمد علي ابو شوارب(٢٠٠١م): "فعالية برنامج رياضي مقترح لانقاص الوزن على بعض المتغيرات البيولوجية للشباب من ٢٥ : ٣٠ سنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس.

٢٠- مصطفى حامد دعبس(٢٠٠٥م): "تأثير برنامج التمرينات الهوائية في تصلب شرايين المخ السباتي"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

٢١- هاشم عدنان الكيلاني (٢٠٠٩م): "تأثير النشاط البدني على مستوى السمنة واللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع والخامس، قسم التربية الرياضية، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، عمان.

- ٢٢- هناء محمد فريد (٢٠٠٠م): "تأثير برنامج رياضي مقترح على مستوى الكفاءة البدنية وانقاص الوزن للسيدات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٣- وديع ياسين التكريتي، ياسين طه الحجار (٢٠١٧م): "الموسوعة الكاملة في الإعداد البدني للنساء"، دار الوفاء، الاسكندرية.
- ٢٤- يوسف لازم كماش، نمير يوسف لازم (٢٠١٩م): "التربية الصحية والصحة الرياضية"، دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 25- Allen Jackson et al(2001):Physical activity for health and fitness
- 26- Deborah a. wast & chales a. voucher(2013): foundation of physical education exercise science and sport, 14th edition, Boston burr ridge, new York.
- 27- Dorothy b. zakrajsek et al (2014): quality lesson plans for secondary physical education, second edition : human kinetics, united states of America.
- 28- Fulton J,Geneve Burgeson C, Perry G, Sherry B,Galuska D, Alexander M, Wechsler H, Caspersen C (2011): Assessment of physical activity and sedentary behavior in preschool-age children: priorities for research. Pediatric Exerc Sci.
- 29- Guerras S, Teixeira-Pinto A, Ribeiro JC (2016): Relationship between physical activity and obesity in children and adolescents .J sports med phys fitness. human kinetics, University of North.
- 30- Jonathon ehrman and others(2013): clinical exercise physiology-54 human kinetics, U.S.A
- 31- Lmamura H,Katagiri S,uchid K,miyamoto N,Nakano H,shirota T.A.,(2000):Cute effects of moderate exercise on serum

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير الألعاب الترويحية على نسبة الدهون لدى الأطفال المصابين بالسمنة

أ.د/أحمد عبد السلام عطيتو

د/ عبد الرحمن يحي عبد المطلب

الباحث/ رحاب منصور مغربي

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تمرينات باستخدام الالعب الترويحية ومعرفة تأثيرها على نسبة الدهون لدى الاطفال المصابين بالسمنة بمدينة الغردقة بمحافظة البحر الاحمر . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث ويمثل مجتمع البحث الاطفال المصابين بالسمنة للفئة العمرية (٩ : ١١) سنة من البنات المترددات على مركز اللياقة البدنية بمدينة الغردقة بمحافظة البحر الاحمر، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من البنات والبالغ عددهن (١٠) مصابات بالسمنة، ومن اهم النتائج التي تم التوصل اليها وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في انقاص الوزن للأطفال المصابين بالسمنة .

-أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

-مدرس بقسم الادارة الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

- باحث ماجستير بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

Summary

The effect of recreational games on the percentage of fat in children with obesity

Prof. Dr. Ahmed Abdel Salam Atito

Dr. Abdul Rahman Yahya Abdul Muttalib

Researcher/ Rehab Mansour Maghribi

The research aims at designing a program of exercises using recreational games and knowing their impact on the percentage of children with obesity in hurghada in the red sea governorate. The research used the one- group pilot curriculum to suit the nature of the research . The research community represents children with obesity in the age group (9: 11) years who are frequent girls at the fitness center in hurghada ,red sea governorate . the sample of the research was chosen in the deliberate manner of the girls and their number(10) obese, and one of the most significant findings was that there were statistically significant differences between tribal and postgraduate measurements of the experimental group weight for obese children.

–Professor and Head of the Department of Sports Health Sciences and Vice Dean for Postgraduate Studies and Research at the Faculty of Physical Education, South Valley University.

–Teacher in the Department of Sports Management and Recreation, Faculty of Physical Education, South Valley University.

– Master’s researcher in the Department of Sports Health Sciences, Faculty of Physical Education, South Valley University.