

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Mouhamed Uthug - Tabiret -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

تصميم تطبيق إلكتروني كموجه لإعداد البرامج التدريبية والغذائية
الخاصة بالبالغين ذوي الوزن الزائد والسمنة

إشراف:

أ.د. حاج أحمد مراد

د. بعوش خالد

إعداد الطالب:

فراح عزيز

السنة الجامعية: 2024/2023

كلمة شكر:

اللهم صلي على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

اللهم إنا نسألك التوفيق في كل أعمالنا وفي حياتنا ويسر لنا أمرنا

وتب علينا ووفقنا لما تحب وترضى

اللهم اختم بالسعادة أحلامنا وحقق بالزيادة آمالنا وتقبل دعائنا

الحمد والشكر لله أن وفقنا إلى إتمام مذكرتنا على هذه الصورة المتواضعة

ثم الشكر كل الشكر لأستاذنا الفاضل، د. حاج أحمد مراد/ د. بعوش خالد.

على قبولهما الإشراف على هذه الدراسة وعلى توجيهاته الدقيقة ورعاية صدره

وتواضعه الشديد متمنيا له دوام الصحة والعافية

كما لا يفوتنا ان نتقدم بالشكر إلى كل أساتذة كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم

التسيير وإلى كل من ساعدنا

لإتمام هذه الدراسة ولو بالشيء اليسير.

شكرا لكم جميعا

إهداء

إلى نفس قلبي من وضعت الجنة تحت أقدامها والدتي العزيزة إلى أُملي في الحياة
والدي
العزيز.

إلى الأستاذ المشرف "، د. حاج أحمد مراد/ د. بعوش خالد " اللذان أمدانا بتوجيهاته
ونصائحه القيمة.

إلى كل أساتذتي الأفاضل الذين أفادونا بأرائهم ومعلوماتهم.
إلى رفقاء روحي.

إلى أخي، أخواتي، أصدقائي وزملائي وكل من أعانني على إتمام هذا العمل
المتواضع ولو بكلمة طيبة ومد يد العون من قريب أو من بعيد.

فهرس المحتويات.

كلمة شكر:	2
إهداء	3
فهرس المحتويات.	4
فهرس الجداول	6
فهرس الأشكال	6
المستخلص:	7
مقدمة:	ب
الفصل الأول: التعريف بالبحث	7
1-الإشكالية:	7
2-أهداف البحث:	7
3-أسئلة البحث:	8
4-أسباب اختيار الموضوع:	8
5-أهمية البحث:	8
6-مصطلحات البحث:	8
7-الدراسات السابقة:	9
الفصل الثاني: الخلفية المعرفية النظرية للبحث	13
تمهيد:	13
أولاً: ماهية التدريب الرياضي:	13
1-تعريف التدريب الرياضي:	13
2-خصائص التدريب الرياضي:	14
3-أهداف التدريب الرياضي:	15
ثانياً: عموميات حول البرنامج التدريبي	16

16	1-تعريف البرنامج التدريبي:
17	2-فوائد البرنامج التدريبي:
18	3-الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريب:
20	4-التخطيط في التدريب الرياضي:
24	الفصل الثالث: قراءة في مفهوم البدانة وكيفية التخلص منها بتصميم برامج تدريبية.
24	تمهيد:
25	1-مفهوم البدانة:
26	2-أشكال البدانة:
31	3-مبادئ تصميم البرنامج التدريبي:
32	4-أهمية الغذاء في حياة الإنسان:
34	5-أساليب التخلص من السمنة
44	الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
44	* تمهيد:
45	1-منهج البحث:
45	2-مجتمع البحث وعينته:
45	3-أدوات جمع البيانات:
47	3-أسئلة الاستبيان
52	الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج
52	* تمهيد:
52	* مناقشة النتائج
57	خاتمة:
57	* التوصيات:
59	* قائمة المراجع:

فهرس الجداول

- جدول 01: يوضح مدى انتظام أفراد العينة في برنامج تمرين لخفض الوزن (الدهون). 52
- جدول 02: يوضح نوع التمارين التي يمارسها الطلبة. 53
- جدول 03: يوضح مدى اتباع أفراد العينة لبرنامج تغذية رياضية لغرض خفض الوزن (الدهون). 54

فهرس الأشكال

- الشكل 01: يوضح كيفية استخراج نسبة الشدة والتكرار والراحة. 31
- الشكل 02: الهيكل التنظيمي للشركة الناشئة BMC: 48
- الشكل 03: نموذج تجريبي للتطبيق Hatha prototype 49

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى مواكبة العصر الذي برزت فيه التطبيقات والذكاء الاصطناعي في كل المجالات تقريبا وكان للصحة بشكل عام والرياضة بشكل خاص نصيب من هذا التطور التكنولوجي حيث يقوم أساس هذه الشركة الناشئة على الدمج بين التغذية والرياضة مستهدفا الفئة التي لها وزن زائد ومنه الوقاية من كل ما يترتب عنها من أمراض مثل سكري الدم وارتفاع ضغط الدم تم استخدام المنهج الوصفي لملائمة طبيعة الدراسة على عينة غير عشوائية تتمثل في 23 من الذين يعانون من السمنة والوزن الزائد وتم توزيع استمارة لجمع المعلومات وإدخال البيانات في التطبيق للحصول على نسبة الدهون ومنه اقتراح برنامج غذائي وتدريب مناسب حسب كل عينة.

المصطلحات الدالة: تطبيق الكتروني، البرنامج التدريبي، التغذية، السمنة.

مقدمة

مقدمة:

تشير الدلائل والشواهد إلى أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية، وكذا خطورة الخمول البدني على صحة الفرد ووظائف أجهزة جسمه، وعلى الرغم من أن المعلومات العلمية حول فائدة النشاط البدني لصحة الفرد ليست وليدة اليوم، إلا أن التغيرات الحياتية التي شهدتها العالم الصناعي في النصف الثاني من القرن الماضي، وما تبع ذلك من زيادة ملحوظة في الأمراض المرتبطة بنمط الحياة المعاصرة، ومنها أمراض القلب، داء السكري، البدانة، وهشاشة العظام، أدت إلى تسارع وتيرة حركة البحث العلمي في العقود الثلاثة الماضية حول دور الخمول البدني في حدوث أمراض نقص الحركة المشار إليها، الأمر الذي نتج عنه كما هائلا من الحقائق العلمية، التي بينت الخطورة الصحية للخمول البدني على صحة الانسان ووظائف أعضائه، والدور الإيجابي الذي يسهم به كل من زيادة النشاط البدني وارتفاع اللياقة القلبية التنفسية للفرد في تحسين وظائف أجهزة جسمه وفي تعزيز صحته.

إذ تبين الإحصائيات الصادرة في الدول الصناعية مثل الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن 35 % من وفيات أمراض القلب التاجية، و 35 % من وفيات داء السكري و 32% من وفيات سرطان القولون تعزى إلى الخمول البدني، كما تشير التقديرات في أمريكا إلى أن الأمراض المرتبطة بنقص الحركة تتسبب في وفاة أعداد من الناس تزيد بمقدار 14 ضعفا عن الوفيات التي يسببها مرض الإيدز، كما أن الاعتقاد السائد حاليا في الأوساط العلمية والطبية هو أن الآثار السلبية المترتبة عليه من جراء زيادة الكوليسترول في الدم، أو من ضغط الدم الشرياني، نظرا لأن نسبة الخاملين بدنيا في المجتمع تتجاوز بكثير نسبة المصابين بارتفاع في كوليسترول الدم أو زيادة فيضغط الدم الشرياني أو حتى نسبة المدخنين في المجتمع، الأمر الذي جعل الجمعية الأمريكية لطب القلب تدرج الخمول البدني بدءا من عام 1992م كأحد العوامل الرئيسية لأمراض القلب التاجية، وكانت الجمعية الأمريكية لطب القلب قبل ذلك التاريخ تعد الخمول البدني أحد العوامل المساهمة في حدوث أمراض القلب التاجية فقط، كل هذا التأثير السلبي للخمول البدني والدور المتنامي لأهمية النشاط البدني لصحة الانسان قادا إلى صدور وثائق إرشادية وتوصيات علمية من قبل العديد من الجمعيات العلمية والمنظمات الصحية تركز على أهمية النشاط البدني للصحة، و توصي بضرورة ممارسة حد ادنى منه بشكل منتظم، من قبل الرجال والنساء، صغارا وكبارا على حد سواء.

ويؤدي نمط حياة الانسان دورا مهما في ذلك، فقد كان الانسان قديما يعتمد على قواه العضلية في التنقل وتحصيل قوته اليومي الطازج، فضلا عن عدم وجود التلوث البيئي المعاصر، وهو ما جعله قويا ذا صحة

جيدة، على العكس من نمط حياة الإنسان الحالي الذي قل اعتماده على قواه العضلية، فضلا عن اعتماده على الأغذية الجاهزة، لذلك نرى أن منحى اللياقة البدنية والصحية العامة أخذ بالانحدار المستمر ولا سيما في السنوات المبكرة من العمر.

إن الزيادة في الوزن فوق النسب المثالية موضوع لا يمكن تجاهله عند الحديث عن اللياقة البدنية. ولو أننا عملنا على تحسين وتطوير مستوى اللياقة البدنية لشخص ما سواء كان رياضيا أم غير رياضي بحيث يتم تطوير كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية دون العمل على قياس وتحديد مكونات جسمه وعلى الأخص تحديد ما يحمله الشخص من كتلة شحمية فلا بد أن يكون برنامجا مفتقرا إلى الدقة العلمية التي توصلنا إلى العناصر المثلى.

ومن أجل تخفيض الوزن عند زيادة نسبة الدهون المخزونة في الجسم لا بد من تقليل عدد السعرات الحرارية الداخلة إلى الجسم عن طريق السيطرة الغذائية واستهلاك عدد من السعرات الأخرى بواسطة ممارسة نشاط رياضي مبرمج.

حيث أن ممارسة النشاط الرياضي يؤدي دورا مهما في تحسين مستوى اللياقة وتحسين نسبة الدهون في الدم، إذ أن زيادة مستوى الدهن الكلية في بلازما الدم تعتبر عامل صراع مؤثر في حياة البشرية بسبب العلاقة الكبيرة بين هذه الزيادة واحتمالية زيادة الإصابة بأمراض القلب والشرابين، وكذلك هناك علاقة كبيرة بين زيادة وزن الدهون المخزونة في الجسم وزيادة ثلاثي الغليسريد في الدم وهو أحد المكونات المهمة للأنواع الثلاثة للمكونات الأساسية للدهون في الجسم والذي يلعب دورا كبيرا في زيادة الوزن كذلك تؤدي التمارين الرياضية إلى خفض نسبة LDL (الدهون البروتينية منخفضة الكثافة)، في الدم والذي يؤدي ترسبه في الشرايين إلى تضيقها وتصلبها مما يؤدي إلى حدوث الجلطة القلبية، وارتفاع نسبة HDL (الدهون البروتينية عالية الكثافة) والذي يقوم بحمل الكوليسترول الموجود في الشرايين وغيرها من الخلايا إلى الكبد حيث يتخلص منها هناك.

مما لا شك فيه أن الدول المتقدمة لم تصل إلى ما وصلت إليه من تقدم إلى بفضل شعوبها، فمقياس التقدم في أي دولة لا يقاس بحجم ما تملكه من ثروات طبيعية، بقدر ما يعتمد على حصيلة ما تيسره لها ثروتها البشرية من علم وثقافة وسلوك ومهارة، وفلسفة التقدم في أي زمان ومكان تعتمد أساسا على رصيد الثروة البشرية وكيفية تنميتها واستخراجها ومن ثم الاستفادة منها. ومعلوم أن بناء الإنسان هو أصعب أنواع البناء إذ يتطلب التوازن بين النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية من جهة، والقدرة على تحقيق الهدف الذي

يبني من أجله هذا الاسان من جهة ثانية، لذا كان بناء الانسان جسميا وخلوه من الأمراض مهما كي يكون قادرا على العمل والإنتاج ودفع عجلة التنمية إلى الأمام.

ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة باللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة والعوامل المؤثرة عليها من قبل الهيئات والمنظمات الصحية، إذ تعد من أهم الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها، لذا أصبحت الحاجة لممارسة الأنشطة البدنية من قبل مختلف الأعمار ولكلا الجنسين مطلوبة بل وضرورية، من أجل تحسين وتنمية متغيرات الصحة، حيث تؤكد الدراسات الحديثة والهيئات والمنظمات الصحية كالكلية الأمريكية للطب الرياضي على أهمية الانتظام في ممارسة النشاط البدني وما يترتب عنه من فوائد لصحة الانسان النفسية والعضوية. حيث تشير العديد من الدراسات الطبية أن الانتظام في ممارسة التمرينات الرياضية البسيطة مرتين في الأسبوع لا سيما الذين تتجاوز أعمارهم سن الستين عاما تساهم في تجديد نشاط العضلات لديهم مثلما كان عليه الحال في سن الشباب، ووجد الباحثون أن من بين حوالي (900) فرد في سن الخمسين وأكثر يمارسون الرياضة وخاصة الجوي بانتظام تقل نسبة اصابتهم بالألم المفصلي والعضلي بنسبة (25%) خلال فترة (14) عاما قادمة. ويوضح البروفيسور Kindermen رئيس معهد الطب الرياضي بجامعة سار أن القيام بالنشاط البدني بانتظام لا يمنع الشيخوخة ولكن يجعلها بصورة واضحة قد ثبت أنه يمكن القيام بتدريبات بدنية حتى سن 80 عاما وفوق ذلك يقول Kindermen أن العدو البطيء وركوب الدرجات والسياسة هي الرياضة المناسبة لصحة القلب والدورة الدموية (سلامة، 2008، ص 424، 425)، وهذا ما أكدته أبو المجد المكي على أن الأنشطة البدنية تنمي قدرة الجسم على التكيف للمجهود وكذلك على مواجهة التعب ومقاومته وتساعد على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية، كما تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية وتعمل على الارتقاء بمعدلات اللياقة البدنية بجميع عناصرها المختلفة فهي تعمل على رفع معدلات التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي ولها تأثيرها الواضح على القدرة الوظيفية للدورة الدموية والتنفس ومختلف أجهزة الجسم، وبمجرد انخراط الناس عادة تخصيص الوقت في معظم أيام الأسبوع لممارسة النشاط البدني، فهم يميلون أن يكونوا أكثر انفتاحا على أنواع جديدة من الأنشطة حيث يشعرون بأنهم أقوى وأكثر قدرة على ممارسة التمارين الرياضية. وقد يجد الأشخاص الذين لم يفكروا في ممارسة رياضة جديدة انفسهم يميلون الى تجربة الرقص، او تمارين ترفيهية، ثم يصبحون اكثر نشاطا مع مرور الوقت، مما يساعدهم في علاج زيادة الوزن، لذلك يجب تحديد ساعات في اليوم للممارسة الرياضية، خاصة أثناء الحجر المنزلي الذي ينتج عنه قلة الحركة والاكالات الزائدة عن اللزوم وكثرة النوم مع احتمال زيادة الوزن وبالتالي ارتفاع احتمال الإصابة بأمراض خطيرة والمزمنة مثل: السكري و ارتفاع ضغط الدم والتهاب

المفاصل، بالإضافة إلى الأمراض النفسية كالكآبة والقلق والملل والتوتر الذي بدوره يؤدي الى اضطرابات نفس-حركية.

الفصل الأول

التعريف بالبحث

الفصل الأول:

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

بنا أننا نعيش في عصر جديد يتسم بالابتكار والابداع والسرعة إضافة إلى الجدية والإنجاز، وإعداد وسائل هذا العصر هي التطبيقات الالكترونية والتي علينا أن نواصل تشجيعها وتطويرها بما يساهم في خدمة مجتمعنا وتنمية وطننا في كل المجالات خاصة المجال الرياضي واستوجب علينا مواكبة هذا العصر بتطوير تطبيق إلكتروني يعالج البيانات بطريقة علمية وموثقة تسمح لنا بتنظيم برنامج تدريبي خاص بكل حالة والشريحة الأكثر استهدافا من طرف هذا التطبيق هي الشريحة التي تعاني من السمنة خاصة فئة البالغين.

تعد السمنة مرض معقد تزيد فيه كمية دهون الجسم زيادة كبيرة، السمنة ليست مجرد مشكلة تتعلق بالمظهر الجمالي، بل إنها مشكلة طبية تزيد من عوامل خطر الإصابة بكثير من الأمراض والمشكلات الصحية الأخرى، قد يتضمن هذا مرض القلب وداء السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول وأمراض الكبد وانقطاع النفس النومي وبعض أنواع السرطان.

وما سهل تصميم تطبيقات الكترونية ما يشهده العالم في الآونة الأخيرة تطورا رهيبا في التكنولوجيا أين ظهرت العديد منها تمس مختلف ميادين الحياة، خاصة التي تتعلق بالجانب الرياضي، وإدراكا منا لأهمية التكنولوجيا ودورها الفعال في المجتمع وتأثيرا في البالغين ذوي السمنة المفرطة، ونظرا لأهميتها لديهم جاءت هذه الدراسة لوضع تطبيق إلكتروني كموجه لإعداد البرامج التدريبية والغذائية الخاصة بالبالغين ذوي الوزن الزائد والسمنة.

2- أهداف البحث:

- التعرف على واقع التدريب والتغذية عند البالغين ذوي الوزن الزائد والسمنة.
- تصميم تطبيق إلكتروني كموجه لإعداد البرامج التدريبية والغذائية الخاصة بالبالغين ذوي الوزن الزائد والسمنة.

3- أسئلة البحث:

- ما واقع التدريب والتغذية عند البالغين ذوي الوزن الزائد والسمنة؟
- هل تصميم تطبيق إلكتروني يسهل عملية وضع البرامج التدريبية والغذائية للبالغين ذوي الوزن الزائد والسمنة؟

4- أسباب اختيار الموضوع:

نظرا لارتباط السمنة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والسكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية فقد صنفت السمنة من قبل الجمعية الطبية الأمريكية في عام 2013 بأنها أحد الأمراض المزمنة التي لتطور المجتمع لأن الرياضة لا ترتبط فقط بالمحترفين بل هي ثقافة وتربية وخاصة وقاية وعلاج.

5- أهمية البحث:

يمكن استخلاص أهمية البحث من خلال الفائدة الاقتصادية التي تقدمها الشركات الناشئة وتوفير مناصب شغل ناهيك عن الخدمات الصحية من تغذية وبرامج تدريبية ممنهجة والقيمة الاجتماعية المضافة حيث يعتبر المجتمع الصحي الأكثر انتاجا وأقل عرضة للأمراض خاصة الناتجة عن السمنة.

6- مصطلحات البحث:

6-1- الموقع الإلكتروني (بالإنجليزية website).

* **التعريف الإصطلاحي:** هو مجموعة من الملفات والموارد ذات الصلة التي يمكن الوصول إليها عبر شبكة الويب العالمية، حيث تكون هذه الملفات والموارد منظمة ومجموعة تحت اسم مجال واحد بالإنجليزية (Domain Name)، وتتنوع الملفات التي يمكن تواجدها عبر الموقع الإلكتروني بين المستندات، وصور والنصوص، وغيرها من أنواع الملفات الأخرى، ولا يشير اسم الموقع الى تواجده في مكان مادي معين، حيث يتواجد الموقع الإلكتروني على ما يعرف بخوادم الويب التي تنتشر فعليا في مواقع مختلفة من العالم، ويمكن ان يتكون الموقع الإلكتروني من ملف (HTML) او الالاف من الملفات ذات الصلة.

* **التعريف الإجرائي للموقع الإلكتروني:** هو برنامج يحتوي على عدة ملفات تعمل بشكل مترابط، يمكن تصفحه عن طريق الأنترنت وتختلف المواقع من حيث نوعها والهدف من تصميمها فمنها المواقع الرسمية للمؤسسات او المواقع التجارية او المواقع الإخبارية ... الخ.

- هو مجموعة من الخبرات التدريبية المتبعة من خلال تنفيذ أهداف الوحدة التدريبية في البرنامج المعد من قبل المدرب، وكل ما هو يتعلق بتنفيذه من إمكانيات ومحتوى وتنظيم الأنشطة التفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف المطلوب.

(عبد الواحد عيسى، 2007، ص 15).

6-2- البرنامج التدريبي:

* التعريف الإصطلاحي:

يعرفه ماتيفيف: الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا لإعداد الرياضيين وما يتطلب ذلك لتنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقيق هذه الخطة للوصول إلى المستوى الرياضي العالي فالأعلى.

(النجار، 2017، ص 19).

* **التعريف الإجرائي:** هو مجموعة خطوات مدروسة بطريقة علمية يتعرض لها المتدرب في مدة زمنية محددة قصد تطوير المهارات في شتى المجالات لاكتساب النجاعة والفعالية أثناء الأداء.

6-3- السمنة:

* **التعريف الإصطلاحي:** السمنة هي اضطراب مزمن ومشكله صحية عامه معقده ومتعددة العوامل في اسباب حدوثها. فالسمنة هي عبارة عن تخزين الطاقة في صورته دهن، مما يؤدي الى تغيرات فيزيولوجية تؤثر في صحة الانسان المصاب بالسمنة طوال مده حياته.

(عبد زيد الدليمي، 2016م، ص 17).

* **التعريف الإجرائي للسمنة:** هي الزيادة المفرطة في الأنسجة الدهنية وتكون نسبتها أكثر من الطبيعي وقد يكون لأسباب جينية وراثية او نتيجة النظام الغذائي المتبع.

7-الدراسات السابقة:

7-1- دراسة زاوي محمد حسام، قدور بن دهمه طارق (2018) بعنوان:

وضع برنامج موجه مقترح للأنشطة البدنية ونظام غذائي مناسب للتقليل من نسبة الشحوم عند التلاميذ ذوي الوزن الزائد (15-17).

هدفت هذه الدراسة الى وضع برنامج موجه مقترح للأنشطة البدنية ونظام غذائي مناسب للتقليل من نسبة الشحوم عند التلاميذ ذوي الوزن الزائد (15-17) سنة استخدامنا المنهج التجريبي، بحيث قمنا باختيار 04 ثانويات على مستوى مدينة عين تموشنت، بمجموع 1257 تلميذ السنة الاولى و الثانية ثانوي، وبحساب مؤشر كتلة الجسم وحساب سمك ثنايا الجلد بجهاز (كالير) للتلاميذ، توصلنا لإصابة حوالي 117 تلميذ، وعدد الاناث 60 تلميذة، واستندنا في بحثنا على الدراسات السابقة، الكتب والمجلات، الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية للمختصين في مجال التربية البدنية والرياضية، الطب والتغذية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الموجه المقترح، والحصول على نتائج الاختبارات البعدية ومقارنتها بالنتائج القبلية، توصلنا لفعالية البرنامج التدريبي-الغذائي الذي اثر ايجابيا في التقليل من نسبه الشحوم في الجسم.

7-2- دراسة حمودة محمد لمين، كوتشوك سيدي محمد، فغلول سنوسي (2020) بعنوان:

تأثير عملية إنقاص الوزن السريع على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بمصارعي الفريق الوطني للجيدو أقل من 19 سنة ذكور.

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير عملية إنقاص الوزن السريع على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بمصارعي الفريق الوطني للجيدو اقل من 19 سنه ذكور، قمنا باختيار عينه بحثنا بطريقه مقصودة (منتظمة)، شملت 15 مصارع من الفريق الوطني قاموا بعملية إنقاص الوزن السريع، خلال التريص التحضيرى للبطولة العربية من شهر فيفري سنة 2019 المقامة بالمغرب .حيث قمنا بالاعتماد على اختبار Sift لقياس اللياقة البدنية الخاصة قبل إنقاص الوزن واختبار اخر خلال فتره إنقاص الوزن السريع وهذا لمعرفة التأثير عليه إنقاص الوزن على اللياقة البدنية الخاصة بالمصارعين وبعد جمع البيانات ثم تحليلها بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، توصلنا الى ان عملية إنقاص الوزن السريع لها تأثير سلبي على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بمصارعي الفريق الوطني للجيدو Abstract .

7-3- دراسة محمد أمين شريفي، ياسين مختاري (2021) بعنوان:

وصف ظاهرة جديدة وهي زيادة الوزن والبدانة في المدارس الجزائرية من خلال وصف نمط حياة أطفال.

هدف البحث إلى وصف ظاهرة جديدة وهي زيادة الوزن والبدانة في المدارس الجزائرية من خلال وصف نمط حياة أطفال (عادات الأكل، ومستوى نشاطهم البدني) والأسباب المؤدية لزيادة الوزن الغير متزن دون

ان ننسى دور العوامل النفسية والثقافية والعاطفية في تحديد سلوك تناول الطعام وهي عوامل رئيسية للكثير من الأمراض وكانت نتائج بحثنا هذا أن السلوكيات الغير مستقرة للطفل كقضاء معظم وقته في مشاهدة التلفزيون عوضا للقيام بأنشطة يدفع به لتناول أطعمة خارج الأوقات المخصصة للأكل من الوجبات (الوجبات الخفيفة)، والتي تؤدي إلى زيادة الوزن. وكانت من أهم التوصيات بشكل عام بإعادة تطوير البيئة الأسرية: الجلوس على المائدة، تناول الطعام في أربع وجبات بكميات معقولة. الأكل وببطء، وشرب الماء فقط عند الإحساس بالجوع خارج الأوقات المحددة للأكل.

7-4- دراسة قرماط مصطفى، رحمانى محمد، بمزراق شيخ (2024) بعنوان:

أثر برنامج تدريبي قائم على الاستراتيجية النشطة للانقاص من الوزن الزائد لدى التلاميذ البدناء.

هدفت هذه الدراسة الى معرفه أثر برنامج تدريبي قائم على الاستراتيجية النشطة للانقاص من الوزن الزائد لدى التلاميذ البدناء، وقد اشتملت عينة الدراسة على (15) تلميذ ذكور، تم اختيارهم من بعض متوسطات مدينة قصر الشلالة بولاية تيارت، كما انتهج الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وبعد تطبي البرنامج التدريبي الذي تخلل القياسين القبلي والبعدي (وزن الجسم، مؤشر كتلة الجسم BMI، أسفرت النتائج على انخفاض الوزن وتحسن في مستوى اللياقة البدنية مع تحسن في مؤشر كتلة الجسم لدى عينة الدراسة في الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية.

الفصل الثاني

الخلفية المعرفية النظرية للبحث

الفصل الثاني: الخلفية المعرفية النظرية للبحث

تمهيد:

التدريب عملية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول الشخص الى التكامل في الأداء الرياضي والصحي، حيث يتم وضع برنامج تدريبي وتخطيطي يسعى لتحقيق مستويات عالية من الانجاز ومتطلبات نجاح هذه العملية تتحقق من خلال تحديد نقاط القوة ونقاط الضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحديد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب. مع مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب او الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له، حيث سنطرق في هذا الفصل لإعطاء نظرة عامة عن النقاط الأساسية المرتبطة بالتخطيط والبرامج التدريبية في مجال التدريب الرياضي، والتعريف بصفة عامة بالصحة.

أولاً: ماهية التدريب الرياضي:

يرى البعض ان كلمة التدريب " "Training مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية " "Trahere وتعني يسحب او يجذب، وقد انتهى الامر بهذا المصطلح الى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديما سحب أو جذب الجواد من مربطه الجيادي اسطبل لإعداده للاشتراك في السباقات.

وفي لغتنا العربية يقال: "درب فلانا بالشيء اي عوده ومرنه ويقال "درب البعير "اي أدبه وعلمه السير في الدروب.

1-تعريف التدريب الرياضي:

البروفيسور Holman، يعرفه على انه عباره عن جميع كميته الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة ويهدف الى دفع الانجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية.

أما الباحث Matwin، فيرى ان اصطلاح التدريب الرياضي يعين التحضير الجسم والتكتيكي والعقلي والنفس والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد.

ويقول الدكتور «عصام عبد الخالق» ان التدريب هو التمرين للحركات الرياضية المبنية على الاسس العلمية في إطار خطه موضوعية مع مراعاة النواحي التربوية وكذلك الرعاية الصحية، تهدف الوصول بالفرد الى

اعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس، يتم من خلال التخطيط الجيد والدقيق لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية وكذلك البيانات الرياضية والدوافع النفسية.

وبحسب الدكتور "محمد حسن العلاوي"، فإن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

وفي ضوء هذا التعريف يمكن ان نستخلص ان التدريب الرياضي من العملية التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح وعلم وظائف الاعضاء والعلوم الإنسانية...)، ويشمل على كل الجوانب الخاصة بالفرد سواء كانت بدنية تكتيكية، اجتماعية او النفسية، وحتى الصحية.

هو العملية البدنية التربوية الخاصة التي تهدف إلى تحقيق النتائج العالية، ويعرف التدريب الرياضي بأنه "عملية تربوية موجهة تهدف إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية بدنيا وفسولوجيا ومهاريا وخططيا ونفسيا، وهي العملية الاستراتيجية الهامة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة في العملية التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود، والتدريب الرياضي عملية مستمرة طوال حياة الفرد الرياضي. ويعرف التدريب الرياضي بأنه: "عملية خاصة منظمة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس من خلال التشكيل السليم لحمل التدريب باستخدام التمارين البنائية والمعارف المصاحبة وذلك لتنمية قدرات اللاعب البدنية وتحسين مهاراته الحركية وامكانياته الخططية وقدراته العقلية، وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية".

وبذلك يمكن أن نلخص التدريب الرياضي بأنه: "هو عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وامكانيات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في هذا النشاط الرياضي".

2-خصائص التدريب الرياضي:

الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق اعلى مستويات الانجاز معتمدة على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي.

يتميز التدريب الرياضي بخصوصيه التدريب ومراعاة الفروق في السن والجنس ومراعاة الفروق الفردية بين افراد الجنس في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الاولى حيث انه عليه مستمرة

وليست موسمية وهذا يعني استمرار في التدريب ليس لموسم واحد فقط بل لعدة سنوات من أجل تحقيق أفضل الانجازات، كما يتميز كذلك بالتدرج في زيادة متطلبات التدريب.

ويتميز كذلك بمراعاة ديناميكية التطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية ومنها اختلاف نسبه تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات البدنية وبما يتناسب ونموها. ويتميز ايضا بالاستمرارية حيث انه عمليه مستمرة وليست موسمية وهذا يعني الاستمرار في التدريب ليس لموسم واحد فقط بل عدة سنوات من أجل تحقيق أفضل الانجازات، كما يتميز كذلك بالتدرج في زيادة متطلبات التدريب.

ويتميز تدريب الرياضي بعملية التقديم والمراقبة الطبية والتربوية للفرد من خلال مراحل التدريب والاعداد الذي يقيم مدى تحمل اللاعب المجهود البدني العام للارتقاء بمستوى الاعمال التدريبية، وكذا المراقبة الطبية لضمان استمرارية الحالة الصحية الجيدة للاعب.

كما يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب حياة الفرد من نوعيه التغذية الصحية وتنظيم الحياة اليومية (النوم العمل التدريب...الله)، ويتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب.

3-أهداف التدريب الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي الى اعداد الرياضي او الفرض من النواحي: البدنية (القوة، السرعة، المطاولة، المرونة والرشاقة)، والحركية والفكرية والنفسية كوحده واحده متصلة ومتسلسلة للفرد، من خلال هذه المعلومة إذا التدريب الرياضي يعمل على زيادة كفاءه وقدرة الفرد الانتاجية، وكذلك استعداد الفرد وموقفه من النشاط الرياضي وفقا لمتطلبات الحياة التي يلتزم بها الرياضي من خلال عمليه التدريب والمنافسة.

3-1-مجالات التدريب الرياضي:

لا يقتصر التدريب الرياضي على المستويات الرياضية العالية "قطاع البطولة"، فقط، سواء مجال الناشئين او المتقدمين بل يتعدى الى قطاعات اخرى كثيره في المجتمع هي في اشد الحاجة الى التدريب الرياضي نتيجة الى المستوى العالي كونه عملية تربوية لاعداد الرياضيين بدنيا ومباريا ونفسيا وخلقيا وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

-مجال الرياضة المدرسية.

-مجال الرياضة الجماهيرية.

-مجال الرياضة العلاجية.

-مجال رياضة المعاقين.

-مجال رياضة المستويات العالية.

ثانيا: عموميات حول البرنامج التدريبي

1-تعريف البرنامج التدريبي:

عرفه وليامس بأنه: البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والانشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة.

وتعرفه حورية موسى حلمي ابراهيم بانه: هو مجموعه من اوجه نشاط معين ذات صيغه معينه لتحقيق هدف واحد.

برنامج تدريبي يعني بداية رحلة نحو التطور والتميز، فهو فرصة لتطوير مهاراتك وتوزيع افائك وتعلم أمور جديدة في مجال عملك فاختيار برنامج تدريبي تعليمي تم تجهيزه بشكل مسبق بدقة وعناية، هو طريقك لتحقيق الانجازات.

- هو مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية والحركية المتنوعة التي تهدف الى تحقيق أهداف المدرب، ويجب على كل مدرب رياضي أن يضم برنامجا مقننا ومنظما بشكل علمي مراعيًا مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف المخطط اليها باستخدام كل الأدوات والوسائل الحديثة والطرائق والأساليب التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريبي.

لذا أصبح وضع وبناء البرامج التدريبية من الأمور الأساسية التي تشغل بال المدربين والخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي لأن البرامج العلمية هي السبيل الوحيد للوصول باللاعبين الى المستويات المتقدمة في الأداء وتحقيق الأهداف والمبادئ والالتزام بها الذي تعد من أهم الشروط التي يعول عليها في نجاح أي برنامج تدريبي لتحقيق اغراضه، والوحدات التدريبية هي (المرأة العاكسة)، لحالة اللاعب ومجموع الوحدات التدريبية التي تشكل البرنامج التدريبي لها علاقة بالأهداف المستقبلية لأن ما يحققه اللاعب في هذه الوحدات

يعد الأساس لبناء الأهداف الرئيسية في البرنامج التدريبي، الذي يعتمد على عدة أمور يجب تحقيقها في الوحدات التدريبية التي يبنى عليها البرنامج وأساس ذلك هو العلاقات المتداخلة بين كل الوحدات التدريبية وزمنها وعددها في الأسبوع والعدد.

(عبد الواحد عيسى، 2007، ص 15).

2- فوائد البرنامج التدريبي:

تتمثل فوائد البرنامج التدريبي في 04 نقاط رئيسية:

أولاً: سهولة الاستخدام حيث يمكنك البدء بالتعلم بشكل مباشر دون الحاجة الى اي تحضير .

ثانياً: التوفير في الوقت والجهد، البرنامج التدريبي يوفر لك الوقت والجهد الذي ستحتاجه لجمع المعلومات وتنظيمها.

ثالثاً: التعلم المخصص، يمكنك اختيار برنامج تدريبي الذي يناسب احتياجاتك وأهدافك.

رابعاً: التعلم الذاتي، يمكنك التعلم في اي وقت وفي اي مكان.

ولكنك تحتاج لتحديد بعض الامور ومعرفة كيف يمكنك اختيار البرنامج التدريبي المناسب، من خلال:

تحديد اهدافك، ومعرفة المهارات التي ترغب في تطويرها واكتسابها.

معرفة احتياجاتك ونوعية المعلومات التي تحتاج اليها.

تحديد ميزانيتك ومعرفة كم انت مستعد لدفع البحث عن البرامج التدريبية المتاحة والمقارنة بين البرامج المختلفة حتى تتمكن من اختيار البرنامج الذي يناسبك.

لنتمكن من اختيار برنامج التدريب المناسب الخاص بك بين انواع البرامج التدريبية المختلفة والمتنوعة، لتقوم بتعزيز مهاراتك وتحقيق المزيد من التقدم والانجازات.

(مركز الأبحاث الدولية للتدريب).

2-1- أهمية البرنامج التدريبي:

يمكن ان نستخلص أهمية البرنامج التدريبي بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

-اكتساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث ان البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط وبغياب البرنامج تصبح عملية تخطيط ناقصه مما يجعلها عديمة الفاعلية.

-اكتساب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة ومنه لا جدوى منها.

ضياح الأهداف: عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الاهداف.

الاقتصاد في الوقت: حيث يعطي البرنامج قيمه للوقت، ويساعد على انجاز العمل في أقصر وقت ممكن.

-نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:

إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ اهداف الخطط الموضوعه، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح ناجحة.

-البعد عن العشوائية في التنفيذ:

في غياب البرامج تتسلل العشوائية الى عملية التنفيذ ومنه تعثر العملية الإدارية بأكملها وذلك لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

-دقة التنفيذ:

ان العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الافضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل، كل هذا يساعد على الثقة في التنفيذ اي ان البرامج سبب في الانجاز الدقيق.

3-الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريب:

بحسب كل من محمد الحماحي وامين الخولي وكذلك عمر ابو المجد وجمال المكي بان الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية تتلخص فيما:

-تحديد هدف البرنامج واهداف كل مرحلة من مراحل التنفيذ.

- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوى.

- تحديد اهم واجبات التدريب وترتيب اسبقيتها وتدرجها.

-الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.

- تتناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- تخطيط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- ان تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي الى النمو المتوازن.
- ان تبني البرامج في ضوء الامكانيات المتاحة، والأهداف الإجتماعية وفلسفة المجتمع وشخصية الفئات العمرية الصغيرة.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الاهداف (اللياقة البدنية، المهارات، المعلومات الرياضية، المعلومات الشخصية والاجتماعية)، بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- يقدم البرنامج الأنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكالية او التقليدية، ويجب ادخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.

3-1- خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

يعتبر بناء البرامج من أهم الاعمال التي يهتم بها المدربون وخاصة تلك البرامج المقننة والمنظمة والتي تتبع الاصول العلمية وتؤدي الى تطوير حالة الفرد وتجعله لائقا من الناحية البدنية قادرا على القيام بمهام وواجبات النشاط الذي يمارسه كما انها تحقق التكيف لأجهزة اللعب الحيوية، كما ان البرامج المخططة والموضوعة على أسس علمية تحقق أفضل مستوى من الانجاز، وتختلف البرامج التدريبية الموضوعة من نشاط رياضي لآخر، وكذلك من لعبة الى اخرى وذلك طبقا لمتطلبات كل نشاط رياضي.

وهناك خطوات تراعي عند التصميم البرنامج التدريبي الرياضي وهي:

أ-المبادئ التي يقوم عليها البرنامج.

ان تصميم اي برنامج تدريبي لأي فعالية رياضية يجب ان يعتمد على العلوم الاخرى كالطب الرياضي والبايوميكانيك وعلم النفس وعلم الحركة وغيرها.

ب-الهدف العام والاهداف الفرعية للبرنامج:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة نفسها والتي يجب ان يكون قابل للتحقيق وان تحديد الاهداف يساعد بدرجة كبيرة في اختيار التمارين الملائمة وطرق تنفيذها.

ج-تحديد التمارين ضمن أقسام المنهج التدريبي:

وهي كما يلي: الاحصاء، القسم الرئيسي (تمارين لتطوير القدرات المهارية والبدنية)، الخاتمة(التهئية).

د-كيفية تنظيم التمارين ضمن المنهج التدريبي:

ويعتمد أساسا على عدة عناصر وهي مكونات الحمل التدريبي وكيفية توزيعه في مراحل الوحدات التدريبية، وكذلك توزيع ازمدة التدريب لكل جزء من اجزاء البرنامج.

هـ-الخطوات التنفيذية في تطبيق البرنامج التدريبي: وتتم كما يلي:

- يقوم المدرب بشرح مفردات الوحدة التدريبية ومعرفة تأثير الحمل السابق وحل المشاكل.

- تنظيم مكان التدريب قبل البدء بالتدريب.

-تحضير الأجهزة والادوات اللازمة.

- إجراء عملية الاحصاء بصورة جيدة.

- تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية بصورة تدريجية وفق التسلسل العلمي الصحيح.

- اجراء تمارين للتهئية والارتقاء.

4-التخطيط في التدريب الرياضي:

تتطلب عملية التدريب للوصول الى المستويات الرياضية العالية الاعداد لسنوات عديدة، والاعداد لا يأتي جزافا انما عن طريق التخطيط القائم على عملية سليمة تتضمن الوصول بعملية التدريب الى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

4-1-تعريف التخطيط الرياضي:

يعتبر التخطيط الرياضي نوعا من انواع التخطيط العام فهو مرتبط بالمجال الرياضي، ولقد اعطى الخبراء جملة من التعريفات للتخطيط الرياضي نذكر منها ما يلي:

- هو عمليه التفكير العلمي المنظم لتقرير الاجراءات التنفيذية للتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب، والارتقاء بها لتحقيق أفضل مستوى انجاز لم يسبق تحقيقه من قبل، وهو في أفضل حاله تدريبه اثناء البطولة او المسابقة.

- هو عملية تنظيمية لوضع برنامج معين يقصد به تحقيق هدف محدد، ويتضمن برنامج الخطة التزامات أساسية وإضافية، فالالتزامات الأساسية تنحصر في وضع البرنامج على ضوء البرنامج الزمني للبطولات والمسابقات والتجارب المحلية والارتباطات الدولية، أما الالتزامات الإضافية فتتطلب مواد البرنامج عن عوامل تساعد اللاعب على التقدم المستمر كإمكانيات الضرورية والرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية.
- ان مفهوم التخطيط الرياضي لا يخرج عن المفهوم العام للتخطيط كعنصر اساس من عناصر الادارة، ويكتسب اهميته من المستوى العالي والمعقد في ادارة العملية التدريبية وقيادتها، وهناك كثير من التعاريف تشترك في عناصر اساسية في مقدمتها القدرة على التنبؤ والنظرة المستقبلية الواعية، ويعرفه مارتن انه عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم مكونات وعناصر التدريب الأساسية وتسجيلها لتحقيق هدف معين، في حين يعرفه علي البيك انه تصور للظروف التدريبية واستخدام للوسائل والطرق الخاصة لتحقيق اهداف محددة لمراحل الاعداد الرياضي والنتائج الرياضية المستقبلية التي يجب ان يحققها الرياضيون.
- هو التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محدودة او مرغوب فيها.
- وكذلك يعرف بأنهم أقصر الطرق وأكثر هذا ما نوع اقلها تكلفة لتحقيق المستويات الرياضية المرغوبة وفق الاهداف المحددة في مختلف الأنواع الرياضة.

4-2- أهمية التخطيط الرياضي:

ويمكن تلخيص اهمية تخطيط الرياضي فيما يلي:

أ- يحدد الاهداف ويعمل على تحقيقها: تحديد اهداف موضوعية.

ب- يتنبأ بالعقبات:

مما يمكن من اتخاذ اجراءات تكفل لمواجهة المشكلات والعقبات.

ج- تحديد المسؤوليات:

يضع كافة أفراد الأجهزة الفنية والإدارية المسؤولة عن تنفيذ خطط وبرامج التدريب الرياضي أمام مسؤولياتهم وبالتالي يزداد انتاجهم وفعاليتهم.

د- الاتصال الفعال:

الاتصال بين كافة أجهزه ووظائف التنظيم وافراده بدءا من اعلى مركز قيادي رياضي وانتهاء بالأجهزة الفنية والإدارية على تطبيق الخطط والبرامج.

هـ-التقويم الدوري:

تتضمن خطط التدريب الرياضي اساليب وطرق التقويم بشكل دوري للتعرف على المستويات التي تم تحقيقها خلال مراحل تنفيذ الخطة، اذ ان الاهداف المرحلية التي تم وضعها تعد معايير تقويميه لتحقيق مستويات الاعداد خلال تنفيذ الخطط.

(معاشو سليمان، أثر برنامج رياضي وقائي لتحسين متغيرات الصحة الفسيولوجية 2021/2020، ص 22-33).

الفصل الثالث

قراءة في مفهوم البدانة وكيفية التخلص منها بتصميم
برامج تدريبية

الفصل الثالث: قراءة في مفهوم البدانة وكيفية التخلص منها بتصميم برامج تدريبية.

تمهيد:

البدانة من أكثر الأمراض انتشارا وتأثيرا على الصحة العامة للأفراد والمجتمعات وهي أكثر مشكلات التغذية شيوعا كما أنها من أصعب المشكلات الصحية وقاية وعلاجاً، قد ينظر الكثير إليها على أنها امر بسيط وقد ينظر البعض إليها على أنها مجرد منظر غير مقبول، أو تشويه لجمال أجسادنا وقد يتفطن البعض الى خطورتها ومع ذلك يقف مكتوف الأيدي غير قادر على إيقافها.

يطلقوا على البدانة في الوقت الحاضر اسم مرض العصر نظرا لزيادة معدل شيوعها المتعاظم وخاصة في 20 سنة الأخيرة حيث ارتفع معدل انتشارها من 12% عام 1991 الى 18% عام 1998.

ويقدر عدد زائد الوزن حاليا حول العالم بـ 1.5 مليار شخص وقد شملت هذه الزيادة كلا الجنسين وجميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية مع زيادة أعظمية لوحظت عند الفئة العمرية بين 19 و 29، وتبلغ نسبة الأمريكيين البالغين زائدي الوزن حوالي 65% أما البدينين فقدت نسبتهم حوالي 31% (حسب احصائيات المعهد الأمريكي الوطني للصحة لعام 2002)، كما ازدادت نسبة الأطفال الفرنسيين البدينين خمسة اضعاف خلال العقد الماضي فقط زي هذه الزيادة المستمرة إلى نمط الحياة الخمولي العائد اذا تطور أساليب الحياة في كل جوانبها، (نوعية الطعام عالي الدهون، قلة النشاط الفيزيائي، التحول السريع تجاه حياة أكثر عصرية و سهولة)، كما تؤكد الدراسات ان أمراض الأوعية تعتبر من أهم أسباب الوفيات في الوقت الحاضر وكما هو مثبت بأن البدانة هي عامل خطورة كبير لهذه الامراض.

1- مفهوم البدانة:

نستطيع القول ان هناك العديد من التعريفات للبدانة تم طرحها على مر السنين لكن واحدا منها لا يصل الى مستوى التعريف الموضوع الذي لا يظهر ما يعارضه. فلو ان هناك نقطة محددة وثابتة يبدأ عندها تأثير واضح للبدانة على المرضية او معدل الوفيات لكان من السهل وضع تعريف موضوعي للبدانة، الا ان الامر ابعد ما يكون عن ذلك، كما ان المعيار الذي يعتمد عليه التشخيص ايضا ليس محددا، فهل المعيار هو زيادة تراكم الدهون في الجسم عن حد يتفق عليه، أم المعيار هو زيادة وزن الجسم عن حد معين مرغوب فيه بالنسبة للطول بغض النظر عن سبب هذه الزيادة؟

ثم ما هي الحدود الفاصلة بين الوزن الزائد بالميزان، والبدانة كما تراها العين؟ كثير من التساؤلات ليس له جواب محدد.

وبالجملة فان البدانة تعرف على انها زيادة وزن الجسم على الحد الطبيعي بسبب زيادة الأنسجة الدهنية وتراكم الدهون، وينتج تراكم الدهون في الجسم عن زيادة حجم الخلايا الدهنية بسبب زيادة عددها، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة.

وتختلف طريقة تحديد البدانة بحسب العمر، حيث تعرف البدانة لدى الأطفال والمراهقين دون سنه 18 سنه بأنها وقوع مؤشر كتلة الجسم في مستوى يزيد عن 95% من منحنى النمو، ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم بقسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتري، أما عند البالغين فتعرف زيادة الوزن بأنها وقوع مؤشر كتلة الجسم في مقدار يزيد عن 24.9% وتعرف البدانة على أنها زيادة مؤشر كتلة الجسم على 29.9% من المقدار المثالي.

وتمثل السمنة انحرافا عن التركيب الطبيعي لجسم الانسان، ويعد الدهن أحد مكونات الجسم الطبيعي وله نسبه معينه إذا زاد عنها، بعد ذلك سمنة وهذه النسبة تكون عند الرجال حوالي 15,7% وعند السيدات حوالي 25% وتزداد هذه النسبة مع زيادة العمر حوالي 5%.

وتعد السمنة كذلك نتاجا لتناول كميات كبيره من الأطعمة المقررتناولها، وقد اثبتت بعض الدراسات العلمية ان المصابين بالسمنة لا سيما النساء يبالغن فيه تدوين نشاطهن الرياضي ويقللن من شان تدوين تناولهن الطعام الى صعوبة إنقاص الوزن لديهن على المدى الطويل. لان الحميه الغذائية او الرجيم الغذائي تحديد

السرعات تقلل من وزن الجسم الا انها في الوقت نفسه تزيد من فاعليه الطاقة على المدى القصير ولكن على المدى البعيد يتبدد الاحتفاظ بالطاقة.

ان الافراد المصابين بالسمنة الذين قاموا بعملية إنقاص الوزن يختلفون عن الافراد غير المصابين بالسمنة بسبب تكاثر الخلايا الدهنية في اجسامهم فيزداد عددها ويزداد خزنها، لذا فان الدلائل تشير الى ان ازدياد مستوى الأنشطة الرياضية، يصاحبه الاستمرار في النجاح الذي يتحقق من برنامج إنقاص.

(عبد زيد الدليمي، 2016م، ص17).

1-1-الجوانب التاريخية للبدانة:

كان ينظر للسمنة في العصور الوسطى وعصر النهضة على أنها علامة من الثروة وكانت شائعة نسبيا بين موظفي الدولة، وأول من تعرف على السمنة كاضطراب صحي هم اليونانيون، حيث كتب (أبقراط)، أن البدانة ليست مرضا في حد ذاتها فقط لكنها نذير لغيرها من الأمراض ايضا، هذا وقد ربط الجراح الهندي سوشروت " Sushrut " ق 16 قبل الميلاد بين أمراض السمنة والسكري واضطرابات القلب.

وخلال القرن 20 بعدما وصلت المجتمعات الى اقصى طول تسمح به جيناتها، بدا الوزن في الزيادة بمعدلات أكبر من الطول، وفي الخمسينات من القرن 20 أدت الثورة في العالم المتقدم الى انخفاض الوفيات بين الاطفال، لكن مع زيادة الوزن أصبحت امراض الكلى والقلب أكثر شيوعا.

2-أشكال البدانة:

اعتمد العياديون تقسيم السمنة الى شكلين عياديين هما:

-السمنة المتمركزة في البطن (Obésité Androïde).

-السمنة المتمركزة في الوركين (Obésité Gynoïde)، نبدأ بالحديث بأخطرها وهي:

السمنة المتمركزة في البطن:

وهي السمنة التي تتظاهر بتراكم الأنسجة في القسم الاعلى من الجسم اي منطقة البطن بحيث يكون عرض الحوض أصغر من عرض الكتفين وهذا النوع من السمنة هو أكثر حدوثا لدى الذكور منه لدى الاناث.

السمنة المتمركزة في الوركين:

ويمتاز هذا النوع من السمنة بكون عرض حوض الوركين أكبر من عرض الكتفين وذلك بسبب تركز النسيج الشحم في منطقة الوركين، وهذا النوع من السمنة هو الأكثر حدوثا لدى النساء.

وهذا التقسيم جليل الفائدة، لأنه يساعدنا على تحديد احتمالات حدوث التأثيرات الجانبية للبدانة، فعلى سبيل المثال فإن السمنة المتمركزة في الوركين تؤدي الى ظهور تعقيدات مثل الدوال الفتاق، الام المفاصل وامراضها.

اما السمنة المتمركزة في البطن فهي تؤدي الى تعقيدات من نوع اخر مثل التعقيدات الأيضية كالسكري زيادة نسبة الدهون في الدم...الخ، هذا وقد دلت دراسة أجريت في جامعة غوتنبورغ على 3000 من مرضى السمنة على ان سمنه البطن تجعل المصاب بها عرضة للإصابة بأمراض انسداد الشرايين القلبية أو الدماغية.

الى أن التقسيم العيادي للسمنة لا يعتمد فقط على الشكل وانما الى السن الذي بدأت البدانة الظهور فيه وعلى هذا الأساس تقسم السمنة الى:

أ-السمنة المبكرة:

وهي التي تحدث قبل سن العشرين يزداد فيها عدد الخلايا الدهنية في الجسم المريض لتبقى ثابتة بعد ذلك، وهذه الزيادة هي التي تجعل من علاج هذا النوع من السمنة عسيرا اذ لم نقل مستحيلا، وهي تتركز عادة حول الوركين.

ب-السمنة المتأخرة:

تحدث بعد سن العشرين، وفيها يكون عدد الخلايا الدهنية طبيعيا الى انها تكون ضخمة بحيث يصل حجمها الى 100 ميكرون، في حين ان الحجم العادي للخلية الدهنية لا يتعدى 20 الى 30 ميكرون، وهذا النوع من السمنة يتركز عادة حول البطن وهو أسهل علاجاً من السمنة المبكرة.

ومثلها مثل بقية الامراض فان تحديد تاريخ السمنة وشكلها العيادي هو من الأمور الأساسية في تشخيص المرض وتحديد الخطوات العلاجية الواجب اتخاذها حياله وانطلاقاً من هذه المعطيات وجب علينا ان نحدد تاريخ بداية ارتفاع وزن المريض، ومن المهم جدا تحديد وزن المريض عندما كان في سن العشرين من عمره، كما انه من المفيد لنا ان نحدد وزن مريض لدى ولادته اذا امكن ذلك واما في حالة النساء فمن المهم ان نعرف وزن الاولاد الذين وضعتهم المريضة، وايضا يتوجب علينا ان نستوجب المريضة بدقة بهدف محاولة

تحديد السبب المباشر المؤدي الذي قد يكون ناجما عن الحمل، سن اليأس، صراعات نفسية، تغيير نمط الحياة، الإقلال من الجهد الجسدي كالتوقف عن ممارسة الرياضة... الخ، وهذه العوامل كثيرا ما تكون غامضة وصعبة التحديد فعند فحص البديل لابد من تحديد ما اذا كان وزنه في ارتفاع مستمر فنتكلم عن السمنة في مرحلتها الديناميكية أما اذا كان الوزن ثابتا فعندها نتكلم عن السمنة في مرحلتها المستقرة.

2-1-أسباب السمنة:

للسمنة اسباب كثيرة ويتفق الأطباء على مجموعة منها وهي:

النمط الغذائي:

حيث أنه من المؤكد ان نتناول الغذاء الغني بالسعرات الحرارية العالية مع عدم صرف هذه السعرات يؤدي الى تراكم الدهون في جسم الانسان علما بأن الدهون لها قدرة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل في أنسجة الجسم الدهنية.

قلة النشاط والحركة:

من المعروف ان السمنة نادرة الحدوث في الاشخاص الدائمين الحركة او الذين تتطلب اعمالهم النشاط المستمر ولكن يجب ايضا ان نعرف ان قلة حجم نشاط بمفرده ليس بسبب الكافي لحدوث السمنة فلا شك ان النشاط والحركة لهما فائدة كبيرة في تحسين صحة الانسان فقد أشارت الدراسات ان للرياضة دورا في تخفيض نسبة الدهون والجلوكوز في الدم كما ان لها دور في نشاط الانسولين واستقبال أنسجة الجسم له.

العوامل النفسية:

هذه الحالة منتشرة في السيدات أكثر منها في الرجال فحين يتعرضن لمشاكل نفسية قاسية ينعكس ذلك في صورة التهام الكثير من الطعام.

الأسباب الوراثية:

تؤكد الابحاث الحديثة ان الوراثة تحتل بين 80.6% من اسباب الإصابة بمرض السمنة والمسؤول عنه الجينات الوراثية في الجسم وقد تم اكتشاف أكثر من 200 جين مسؤولا عن السمنة في حيوانات المعمل الى ان معظمها ما زالت تحت مجال البحث بالنسبة للإنسان والاسباب الوراثية تشمل طريقه توزيع الدهون في

الجسم معدل الحرق للجسم وكيفية تحويل الدهون الى طاقة كما ان النشاط بعض الانزيمات يعتمد على بعض الجينات الوراثية.

الجنس:

هناك بعض الاجناس الاكثر عرضة للسمنة مثل سكان منطقة حوض البحر الابيض المتوسط والامريكان من أصل المكسيكي والزنوج الامريكان بينما تقل بين اجناس الشرق الأقصى مثل اليابان والصين والاجناس البيضاء في اوروبا وامريكا.

السن:

وتزيد معدلات السمنة مع السن فكلما تقدم السن زاد الوزن ومن المقبول ان يزداد الوزن بمعدل 2-4 كلغ كل 10 سنوات وهذه الزيادة الطبيعية مع تقدم السن لها فوائد خاصة بين الاناث فهي تحمي من الإصابة بمرض هشاشة العظام حيث تقوم الدهون بإفراز هرمون الاستروجين، كما انها تقلل من ظهور التجاعيد في الوجه والرقبة والكفين ومن المعروف ان الاطفال المصابون بالسمنة معرضون للإصابة بالسمنة مدى الحياة.

الهرمونات والغدد:

وهناك فترات حرجه للإصابة بمرض السمنة واهمها فترة البلوغ والحمل والارضاع وفترة انقطاع الطمث ومن المعروف ان هذه الفترات يصاحبها الاضطرابات في هرمونات الجسم وخاصة هرمونات الأنوثة ولذلك فالإصابة بالسمنة بالنسبة للإناث هي ضعف الرجال، وهناك بعض الاسباب التي يمكن التحكم فيها وعلاجها وهي:

-السلوكيات والعادات الصحية المرتبطة بالتغذية والرياضة.

-بعض الأدوية التي تؤدي الى فتح الشهية او للإقلال من معدل حرق الجسم وتخزين الدهون واهمها الكورتيزون ومضادات الحساسية والهيستامين ومضادات الاكتئاب.

-الضغوط النفسية اليومية والقلق والتوتر الدائم والاكتئاب (وهي من اهم الاسباب الخارجية) وقدرت الابحاث ان 70% من المصابين بمرض السمنة هو نتيجة للتوتر والقلق والضغوط النفسية. بالإضافة الى اسباب اخرى مثل:

- مساهمة أسلوب حياة المدن وعولمة اسواق الطعام في زيادة انتشار السمنة في العالم مما أسفر على وجود أكثر من مليار شخص من سكان العالم البالغين وأكثر من 155 مليون طفل يعانون من زيادة الوزن عالميا، وربما تساهم البطالة في زيادة السمنة وخاصة إذا كان لديه مصادر مالية من الوالدين أو الأصدقاء.

2-2-أنواع السمنة:

السمنة الوراثية:

ويعتقد أن السبب في هذا النوع من السمنة هو اضطراب في عملية تنظيم الشهية والجوع وقد تكون بسبب عوامل وراثية نفسية تزيد الشهية وزيادة الاكل لدى الشخص.

السمنة العصبية:

وقد يكون السبب في ذلك اصابات بالجهاز العصبي، حيث اثبتت التجارب على الحيوان زيادة نسبة السمنة بعد اصابة أجزاء من الجهاز العصبي، ويتميز هذا النوع بالجوع الشديد للشخص مما يسبب الزيادة المفرطة في تناول الطعام.

السمنة بسبب عدم توازن الغدد الصماء.

نقص إفراز الغدة الدرقية:

تسبب زيادة الوزن نتيجة تجمع كميات من الماء تحت الجلد وزيادة نسبة الدهون لنقص التمثيل الدهني.

اضطراب إفراز الغدة الدرقية:

تسبب السمنة وخاصة في منطقة الوجه والعنق والاطراف الأمامية بسبب تجمع السوائل بها (زيادة الكورتيزول).

إصابة الغدة النخامية:

وبها يزيد تجمع السوائل في منطقة الوجه والعنق فقط، وليس بالأطراف.

نقص افراز الغدة الجنسية:

تسبب زيادة في الوزن خاصة للسيدات في سن اليأس، او عند الاضطراب الناتج عن نزاع المبيض او الخصية جراحيا.

(الجندي، 2016/2015، ص 35-41).

3-مبادئ تصميم البرنامج التدريبي:

- يجب أن يكون بناء وتصميم البرامج التدريبية من قبل ذوي الخبرة والاختصاص.
- يجب أن تتطابق مفردات البرنامج التدريبي مع الفئة العمرية التي صمم لها البرنامج.
- أن يمتاز البرنامج التدريبي بالمرونة في التغير والتنوع والاضافة.
- الأخذ بنظر الاعتبار إمكانيات وقابليات وقدرات ومستويات اللاعبين الذي يطبق عليهم البرنامج التدريبي.
- تحديد اللاعبين الذين يشاركون في البرنامج التدريبي.
- السعي إلى تحقيق الأهداف المخطط الوصول إليها.
- كيفية استخراج نسبة الشدة والتكرار والراحة:

(عبد الواحد عيسى، 2007،ص 18).

الشكل 01: يوضح كيفية استخراج نسبة الشدة والتكرار والراحة.

الشدة	التكرار	الراحة
100	1	-
90	1	-
92,5	2-1	(5-4)
90	3-2	(5-4)
87,5	4-3	(4-3)
85	5-4	(4-3)
82,5	7-6	(3-2)
80	9-8	(3-2)

3-1-أسس نجاح البرنامج التدريبي.

يعتمد نجاح البرنامج التدريبي على الأسس التالية.

-وضوح الأهداف العامة والخاصة للبرنامج التدريبي.

-التأكيد على بناء الوحدة التدريبية بشكل علمي مدروس لنجاح البرنامج التدريبي.

-تنظيم الحمل التدريبي بكل تفاصيله من حيث درجاته ومكوناته.

-حرص والتزام اللاعبين واندفاعهم وتعاونهم مع المدرب في تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي.

-توفير وتهيئة الأدوات والمستلزمات الخاصة بالتدريب.

-تحديد مدة البرنامج التدريبي مدة البرنامج وفقا للبطولات التي سوف تقام.

-اعتماد التجديد والتنويع والتطوير في مفاصل وفقرات البرنامج التدريبي في حالة الحصول على مادة علمية ومفردة جديدة تسهم في دعم البرنامج.

-اجراء تقويم شامل للبرنامج التدريبي باستخدام الاختبارات والقياسات والفحوصات للنواحي البدنية والفنية والمهارية والخططية والذهنية والطبية.

-إيجاد البدائل الطارئة للحالات الطارئة التي قد يتعرض لها البرنامج التدريبي.

-دراية المدرب وعلميته وخبرته ومعلوماته تسهل مهمته في إيجاد إنجاح البرنامج.

-أن يتضمن البرنامج التدريبي بعض النشاطات الترفيهية والترفيهية لأبعاد اللاعبين عن الملل وتجديد نشاطهم.

(عبد الواحد عيسى، 2007، ص 17).

4-أهمية الغذاء في حياة الإنسان:

تبرز أهمية الغذاء من كون أن كل جيم بشري حي لكي يحافظ على حياته لا بد له من استهلاك قدر معين من الطاقة والتي يحصل عليها من الغذاء طبقا للكمية التي يحتاج إليها، فقديمًا كان الانسان يعتمد في وجباته الغذائية على محاصيل الحبوب التي كانت متوفرة بشكل أكثر من اللحوم والأسماك والخضروات، وقد استمر في اعتماده على هذه الوجبة الأساسية حتى يومنا هذا وبالرغم من أن أنواع الوجبات الغذائية أصبح أكثر تركيباً وتعقيداً ومتنوعاً ولقد أسهمت الوسائل التكنولوجية الحديثة اسهاماً فعالاً في تنوع الغذاء وذلك عن

طريق حفظ الأطعمة وإلى تصدير ونقل الأطعمة الى الدول الأخرى التي ليس لديها انتاج مثل تلك المنتجات الغذائية.

وتعتبر المهمة الأساسية للتغذية البشرية وهي توفير المواد الغذائية اللازمة لتوليد الطاقة والقوة اللازمة للحركة والعمل وبالتالي الإنتاج، وكذلك بنفس الوقت يوفر الغذاء الطاقة اللازمة لكي يحافظ الجسم على درجة حرارة تبلغ من 36-37 درجة مئوية بالإضافة إلى بناء الجسم بصورة خاصة، من حيث تكوين أنسجة الجسم وتجديدها حيث أن المواد الغذائية هي مزيج من المنتجات الحيوانية والنباتية التي تحتوي على جميع المواد الغذائية الأساسية.

ولقد أثبتت التجارب العلمية المتعددة وبما لا يقبل الشك للتغذية من أثر كبير على الجسم البشري والتي يأتي في مقدمها نمو الجسم ومقدرته على الحركة والإنتاج ومقاومة الأمراض بالإضافة إلى ذلك، للتغذية تأثير على حالة الفرد النفسية والعقلية والجسمية والبدنية والاجتماعية. (رحمة، 2009، ص 13).

حيث أكد فاروق النوري (1981) بأن علم التغذية: هو العلم الذي يفسر العلاقة بين الغذاء وبين وظائف الكائن الحي.

بالوقت الذي أكد فيه كمال عبد الحميد وآخرون (1999)، بأن علم التغذية يعني علم دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة، ومدى الاستفادة منها طبقاً للعديد من المتغيرات التي يكون في مقدمتها العمر الزمني (السن) والنوع (الجنس) والظروف الجوية (الطقس)، والحالة الاقتصادية 2 والحالة الاجتماعية وطبيعة العمل الذي يقوم به الإنسان.

ويضيف حسن حيدر (1994)، بأن أجهزة الجسم هي التي تقوم بالعمل الكيماوي الذي يحمل المواد الغذائية التي يتناولها إلى مواد أخرى تساعد على نمو الجسم والمحافظة عليه.

واستناداً لما تقدم يمكن أن نوجز أهمية دراسة التغذية بما يلي:

1- تسليط الضوء على التربية الغذائية للفرد وخاصة فيما يتعلق بمكونات الغذاء السليم وكمياته والعادات الغذائية السليمة.

2- مواجهة الحاجة للنمو وبناء أنسجة الجسم وخاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة والشباب وحتى لا يكون النمو بطيئاً وغير طبيعي.

3-مواجهة النشاط والطاقة الزائدة التي يتصف بها الطفل في المراحل الأولى من حياته.

4-بناء المقاومة للأمراض وخاصة المعدية وكذلك الوقاية من أمراض سوء التغذية مثل فقر الدم.

5-رفع الكفاية العقلية وذلك بتوفير العناصر اللازمة لصحة وفاعلية خلايا المخ.

(عبد زيد الدليمي، الربيعي، 2016م، ص 15).

وكما لا بد من الإشارة إلى أن قيمة الغذاء لا تقاس بكمية ما يتناوله الإنسان بل تقاس بما يحتويه من عناصر غذائية يحتاج إليها الجسم والتي تساعد على النمو البدني والحيوي والوقاية أيضا من الأمراض من حيث ما يوفره للجسم من العناصر الأساسية واللازمة لتكوين الأجسام المضادة، كما يساعد على الصمود أمام أهم المسببات للأمراض المختلفة كما يمكن التخلص من أمراض نقص التغذية والتي منها الأنيميا.

إن التغذية السليمة من أهم المتطلبات التي تؤدي إلى رفع المستوى الصحي في المجتمع، كما أنه في حالة زيادة كمية المواد الغذائية المتناولة والتي تزيد عن حاجة الجسم تؤدي إلى أمراض السمنة، وكما أنها تؤدي إلى النحافة.

إن ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل عام وممارسة رياضة المستويات العالية تعمل على نمو وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وهو الذي يؤدي بالتالي وبالتأكيد على زيادة الكتلة العضلية في الجسم وكذلك قوتها وتحملها وتعمل على تقوية الأربطة في مفاصل الجسم المختلفة وزيادة سرعة انقباض العضلي وبالتالي زيادة السرعة الحركية للجسم بشكل عام/ ومن أجل تحقيق كل هذه المهمات لا بد من تناول الطعام بشكل سليم.

أن الطعام يجب أن يرتبط بحياة البشر بصورة مباشرة وليس أن يبقى سرا من أسرار الحياة.

إذن أن دراسة التغذية: هي دراسة الطعام فيما يتعلق بهضمه وامتصاصه وتشمل عملية بناء الأنسجة وكذلك عملية تكسير العناصر الغذائية داخل الجسم وعملية أكسدة هذه العناصر لأجل إنتاج الطاقة للجسم.

ولقد اكتسب علم التغذية أهمية لارتباطه الوثيق بصحة الإنسان وبالتالي المجتمع، فالطعام عامل أساس في نمو الإنسان وتكامل صحته وقد أظهرت البحوث العلمية أنه من الممكن إطالة عمر الإنسان وبإذن الله بالتغذية السليمة.

(عبد زيد الدليمي، الربيعي، 2016م، ص 14).

5-أساليب التخلص من السمنة

-التقليل من العادة تناول الطعام اثناء مشاهدة التلفزيون لان تناول الطعام امام التلفزيون قد يؤدي الى زيادة تناول الطعام.

-عدم استعمال الطعام للعقاب او الثواب مثل الحرمان من طعام مفيد كنوع من العقاب، فان ذلك يجعل الفرد غير مرتاح نفسيا وسيحاول ان يتناول اي طعام اخر يسد جوعه، كما ان مكافأة المرأة بالحلويات والشوكولاتة سوف يجعله يعتقد ان هذه الأطعمة أفضل من غيرها كالفواكه والخضروات.

-تشجيع الفرض على مزاوله الرياضة بأنواعها والأنشطة والتمارين البدنية التي تعمل على زيادة السرعات الحرارية الخارجة من الجسم

-تعديل السلوك الغذائي بما يضمن تقليل كميته السرعات الحرارية الداخلة الى الجسم

-ان أفضل الطرق او الاساليب في الوقاية والسيطرة على السمنة هي مزج ما بين الأنظمة الغذائية والتدريب الرياضي.

توجد اساليب مختلفة للتخلص من السمنة واهم هذه الاساليب الاتي:

أولاً: التدخل الجراحي

لإزالة الزائد من الدهون المتراكمة في مناطق مختلفة من الجسم ويكون التدخل الجراحي للتخلص من السمنة على نوعين هما.

(عبد زيد الدليمي، الربيعي، 2016م، 31).

أ-عمليات للتخلص من الشحوم من موقعها مثل البطن الفخذين الردين وهذه العمليات تتم بشفط الشحوم او قص الشحوم

ب-عمليات لتتزيل الوزن وذلك يتم من خلال تصغير حجم المعدة لكي يشعر المصاب بالسمنة بالشبع بكمية اقل من الاول وهذه العمليات هي قص المعدة الجزئي خياطه المعدة من المنتصف او وضع بالون داخل المعدة

ثانياً: المعاملة بالعقاقير الطبية

وتشمل الحقن المذيبة للدهون مدرات البول عقاقير تثبيط الشهية، الهرمونات مثل الثيروكسين.

ثالثاً: التخلص من الدهون الموضعية

ويتم ذلك من خلال جلسات علاجيه بالموجات فوق الصوتية الخاصة بعلاج الدهون، إذ يؤدي ذلك الى إنقاص الوزن.

رابعاً: استعمال التغذية في صور مختلفة لنقص وزن الجسم

يجب ان يتم التخلص من السمنة تدريجيا كما اكتسبت بالتدريج، ويتطلب ذلك من الفضل المصاب بالسمنة ان يتحلى بالصبر وقوه الإرادة والمثابرة، اذ ليس المهم تقليل كميات الغذاء لمدته قصيره بل يجب تغيير العادة الغذائية حتى يمكنه التحكم في غذائه وعدم زيادة وزنه مره اخرى، وعند تقليل كميته الغذاء يجب مراعاة توافر العناصر الغذائية الرئيسية، ولا سيما البروتينات والفيتامينات.

(عبد زيد الدليمي، الربيعي، 2016م، ص 32).

5-1-الدهون Lipids

الدهون هي مصادر مركزة للطاقة المخزونة، لا خاصيه البقاء من طويله في القناة الهضمية، باعتبارها من العناصر الغذائية الصعبة الهضم التي تمتص بمعدل اقل من المواد الكربوهيدراتية، والتي تتفق في تركيبها الكيميائي مع التركيب الكيميائي للمواد الكربوهيدراتية، ولكن بنسب تختلف عنها، حيث كلاهما يتحلل الى الكربون والايروجين والاكسجين، الامر الذي يشير الى انه يمكن للمواد الدهنية ان تتحول الى مواد كربوهيدراتية، والامر كذلك للمواد الكربوهيدراتية، يمكن ان تتحول الى مواد دهنيه من خلال عمليه التمثيل الغذائي.

مصادر الدهون: هناك مصدرين اساسيين للدهون هما

مصادر دهنيه حيوانيه مستقرة: ويأتي في مقدمتها ما يليه:

القشدة	المسلى سمن الحيواني
اللحم الدسم	الكبدة
المخ	الزبدة
الزيوت الحيوانية زيت سمك الحوت	السمك الدسم
صفار البيض	البرجون الموجود في الجبن

وما الى ذلك من مصادر دهنيه حيوانيه مستقرة.

(عبد الحميد وآخرون، 2009، ص 33).

5-2- كمية الماء في الجسم البشري

يحتوي الجسم البشري على حوالي 70 %، من وزنه ماء، لذا فإن الماء له اهمية كالمواد الغذائية الاخرى، فلقد اشار فاروق عبد الوهاب الى ما توصل اليه جيتون عام 1976م " بأن جسم الانسان يحتوي على كميته كبيره من الماء تتراوح من 45% الى 75% من وزن الجسم، فكلما كان تركيب الجسم عضليا، كلما كانت نسبة الماء أكبر، بينما إذا زادت نسبة الدهون بالجسم، فإن نسبة الدهون في الجسم، نسبة الماء تكون اقل، نظرا لان النسيج الدهني يحتوي على كميته اقل من الماء، بعكس النسيج العضلي".

كما ان نسبة الماء تكون في جسم الطفل عالية، وتقل تدريجيا كلما تقدم الانسان في العمر الزمني، وكذلك تكون نسبة الماء في جسم الانثى اقل منها في جسم الذكر، نظرا لان اجسام الاناث تحتوي على نسبة أكبر من الدهون، وأكد ذلك فاروق عبد الوهاب عام 1989م في قوله "بان النسيج الدهني يحتوي على 25% من وزنه ماء، بينما يحتوي النسيج العضلي على من وزنه ماء، 72%

فالماء يوجد داخل خلايا جسم الانسان بنسبه 62%، وفي المصل واللعاب والغدد وحول الاعصاب وفي المعدة بالنسبة 38%.

5-3- مصادر الماء للجسم البشري

ان مصادر الماء للجسم البشري، هو ما يشربه من الماء الخالص، وما يحتويه الطعام من نسب مختلفة منه مثال لذلك ما هو وارد في الجدول(أ) بالإضافة الى ما ينتج من اكسده المواد الكربوهيدراتية، والبروتينية والدهنية في الجسم، وما يفرزه الجسم من الماء في الجسم، بالإضافة الى ما يفرزه من العصارات الهضمية في المعدة، حيث يمتص الماء في الامعاء الدقيقة وبدرجه اقل من امتصاص في الامعاء الغليظة بدون تأخير طبقا لاحتياجات الجسم، ما الذي يتناسب بدوره في الدم، حيث يفرز عن طريق الرئتان والكليتان والجلد.

(عبد الحميد وآخرون، 2009 ص 77).

5-4- البروتينات proteins

تعتبر البروتينات اهم المواد العضوية المكونة للخلية التي في حاجه الى العناصر الكيميائية الموجودة في البروتين كالكربون، الأزوت، الهيدروجين، الاكسجين، المعادن المتعددة والتي منها الحديد، الكبريت، الفسفور، اليود، الزنك والمغنسيوم، باعتبار الخلية دعائم بناء الجسم المطلوبة لعملية النوم واستبدال الخلايا المستهلكة، كما تساعد البروتينات في الجسم في عملية الهضم، ونتاج المركبات الحيوية القصوى للجسم التي منها الاجسام المضادة Antie Bodies، والهرمونات Hormones

حيث يدخل الفينيل ألانين، phenyl Alanine في تركيب هرمون الغدة الدرقية thyroid، الذي يطلق عليه إسم ثيروكسين Thyroxin، وفي تركيب هرمون الأدرينالين Adrenaline في الغدة الكظرية cottex، كما تدخل البروتينات في تكوين الانزيمات enzymes والتي منها أنزيم الببسين pepsin enzyme، وذلك من خلال اشتراكها مع عناصر أخرى.

مكونات المواد البروتينية

تتكون البروتينات من وحدات اساسيه يطلق عليها اسم الاحماض الأمينية Amino Acids ويتم تصنيفها في علم التغذية الانسان طبقا لما يلي:

أحماض أمينية اساسيه Essential Amino Acids

ان الاحماض الأمينية الأساسية ضرورية للحياة حيث لا يستطيع الكائن الحي تكوينها بنفسه من عناصر اخرى، وتتضمن الاحماض الأمينية الأساسية مما يلي:

ليوسين Leucine

ميثيونين Methionine

أيزو ليوسين Isoleucine

فينيل ألانين phenyl Alanine

(عبد الحميد وآخرون، 2009، ص 22).

5-5-أهمية الماء لجسم الإنسان

يرجع اغنيه معليش لتعدد وظائفه طبقا لما اتفقت عليه غالبية المراجع العلمية في التغذية بصفه عامه والتغذية للرياضيين بصفه خاصه والتي يأتي في مقدمتها ما يلي

ضروري لتكوين الخلايا الجسم وأنسجته المختلفة فالماء يوجد في الجسم على هيئة سوائل الجسم مثل تم الذي يعادل حوالي 5% من وزن الجسم وكذلك السوائل الموجودة داخل خلايا الجسم، وهذه عبارته عن 50% من وزن الجسم، بالإضافة الى السوائل التي بين الخلايا التي يطلق عليها اسم الليل وهذا السائل يحفظ التوازن بين الدم والسائل ما بين الخلايا، حيث يمثل همزه الوصل بين الدم والسائل في الخلايا، وهو كثير التغيير حسب حاجه الجسم بالماء.

-يحافظ على تركيب الدم والحياة للخلايا والأنسجة

-يساعد على السيولة الطبيعية للدم في الجسم

-يعتبر الوسيط الناقل للغذاء من القناة الهضمية الى الدم، ثم الى جميع خلايا الجسم، اذ يساعد في عمليه الهضم والامتصاص.

-اساسي لجميع العصارات والافرازات والتفاعلات الكيميائية التي لا تتم بداخل الجسم الا في وجود الماء.

-يحول دون تكاثر الجراثيم في الأمعاء.

-ترطيب المفاصل والأغشية المخاطية، حتى تتمكن من تأدية وظائفها.

-التخلص من النفايات الضارة الناتجة عن عمليات الأكسدة التي تتخلف في القناة الهضمية، حيث يذيب هذه النفايات التي يتم طرحها مع العرق والبول والبراز منعا لحدوث تسمم للجسم

-تلطيف وتنظيم درجه حرارة الجسم عن طريق التبخر من على سطح.

(عبد الحميد واخرون، 2009، ص 79).

5-6-مكونات الغذاء الصحي

ان النظام الصحي يشير إلى أن اغلب الأطعمة الغذائية والمشروبات التي يتناولها الانسان، تحتوي على كميات متفاوتة من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن والماء والالياف

العناصر الغذائية

الكربوهيدرات carbohydrates

تشكل المواد الكربوهيدراتية الجزء الأكثر اهميه من غذاء الانسان باعتبارها من المصادر الأساسية لتوليد الطاقة الحرارية في الجسم البشري

فالكربوهيدرات ما هي السكريات والنشويات المتواجدة في الحبوب ومنتجاتها الغلال الخبز الارز المعجنات وما الى ذلك، والفاكهة والحليب ومنتجاته والعديد من الأطعمة المصنعة منه والمشروبات، حيث توفر الكربوهيدرات للفرد 50% على الاقل من الطاقة التي يحتاجها من خلال مكوناتها الأساسية من عناصر الكربون والايروجين والاكسجين.

وترجع اهمية الكربوهيدرات الى تشغيل المخ لصعوبة عمله دون توفرها الى جانب كونها مصدرا حيويا للطاقة، كما ان تامين اعدادات الجليكوجين Glycogen للعضلات هام وحيوي لاستمرار عملية التحول الغذائي الهوائي ولتوفير الوقود الازم لعملية التحول الغذائي اللاهوائي، ويجمع خبراء التغذية الرياضيين على ان زيادة مخزون الجليكوجين في العضلات يؤدي الى تحسين الاداء الرياضي من جانب قوه وطول ومدة زمن الاداء الرياضي.

مصادر الكربوهيدرات

هناك مصدرين رئيسيين يحصل منهما الانسان على المواد الكربوهيدراتية وهما (عبد الحميد واخرون، 2009، ص 12).

الاضرار الناتجة عن زيادة تناول فيتامين B2 في الجسم

لا توجد خطورة زيادة تناول فيتامين B2 بصفة عامة والمخلق منه معمليا بصفة خاصة، ولكنه يؤدي الى كون البول ذو اللون أصفر فاتح فقط.

الاملاح المعدنية Mineral salts

تعتبر الاملاح المعدنية جزءا اساسيا وهاما من مكونات الجسم، فالكثير من الاملاح المعدنية يلعب دورا هاما في الجسم، حيث يقوم بعملية حيوية ذات اهمية كبيره ولذا فهي من الضروري ان تكون ضمن الوجبة الغذائية بصفه دائمة، ويؤدي نقص هذه الاملاح لفترة طويلة الى حدوث اختلال في عمليات البناء ووظائف الجسم. (عبد الحميد واخرون، 2009، ص 63).

الفيتامينات والأملاح المعدنية

الفيتامينات vitamins

اشتقت كلمة فيتامين من الكلمة ذات الأصل اللاتيني فيتا vita التي تعني الحياة، حيث توجد الفيتامينات بكميات قليلة جدا في المواد الغذائية على صوره مركبات عضويه بيولوجية نشطة، وهي عناصر اساسيه في التغذية والتي لا غنى عن وجودها في الغذاء المتكامل، لتأثيرها على الجسم البشري برغم كميتها القليلة، المكونات الأغذية التي تدعم التأثيرات المفيدة في الجسم البشري، الاملاح المعدنية العناصر المعدنية التي يطلق عليها احيانا اسم المعادن الغذائية بالإضافة الى الالياف الغذائية الطبيعية

لا تستخدم الفيتامينات للحصول على الطاقة، ولا تدخل في بناء الأنسجة بطريقه مباشره كالتى تؤديه بقية العناصر الغذائية الكربوهيدرات البروتينات الدهون، لذلك يحتاج الجسم الى كميته ضئيلة للغاية من الفيتامينات.

مميزات الفيتامينات

تتميز الفيتامينات بالعديد من الخواص التي يأتي في مقدمتها هيمنتها على عمله التمثيل الغذائي في الجسم، وهذا عمله الاحتراق وتوليد الطاقة، فهي تساعد الانزيمات على القيام بالتفاعلات الكيميائية المختلفة لأنسجة الجسم للشعور بالصحة والنشاط دون الشعور بالإجهاد.

المصادر الهامة للفيتامينات

يحصل الجسم البشري على الفيتامينات من مصادر حيوانيه ومصادر نباتيه، حيث تكون في داخل الجسم في حالات نادره، ولا تتراكم داخله وقد أمكن تخليق كثير من الفيتامينات كيميائيا.

(عبد الحميد واخرون، 2009، ص 49).

الألياف الطبيعية.

لقد زادت في اواخر القرن العشرين اهميه الألياف الطبيعية التي يتناولها الانسان، التي يطلق عليها العناصر الخشنة، وذلك لفوائدها العظيمة على جسم الانسان، الامر الذي ادى الى تسابق المجالات العلمية، والدوريات الطبية لنشر الكثير من فوائدها، حتى اصبحت معروفه تماما بين معظم شعوب العالم، والتي منها الولايات المتحدة الأمريكية، ودول غرب اوروبا، وأصبح معظم سكان هذه الدول يتناولون الأطعمة الغنية بالألياف الطبيعية، بعد ان كان تناولها مقصورا على قلة قليلة من الناس الذين يدركون اهميتها في اسلوب الغذاء الصحي.

التعريف المحدد لألياف الغذاء الطبيعية

يشير ادري ايتون الى تعريف الياف الغذاء الطبيعية محددا اياها بقوله، قد يكون تعريف الياف الغذاء الطبيعية قاصره، اذا وصفناها على انها المواد الخشنة على عناصر اخرى بجانب الياف الغذاء الطبيعية، كذلك يمكن وصفها على انها تلك العناصر الكربوهيدراتية التي تتوفر في النباتات، والتي يتعذر على الانسان هضمها، ويجب ملاحظه ان هذه العبارة، تعني بالدرجة الاولى ان جسم الانسان لا يقوم بامتصاصها، وهذا يجعلنا نفكر في مميزات وفوائد هذه العناصر في التخلص من وزن جسم الانسان الزائد، فالغذاء الذي لا يقوم جسم الانسان بهضمه فانه لا يتحول داخله الى مواد دهنية .

الالياف الغذائية الطبيعية

الالياف الغذائية الطبيعية، عنصرها من العناصر الغذائية التي تتوفر عادة بكميات كبيرة في النبات الحبي والفواكه والخضروات وقشره البقول.

(عبد الحميد وآخرون، 2009، ص 42).

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

* تمهيد:

سنستعرض في هذا الفصل المنهجية والإجراءات المتبعة في الإجابة على أسئلة البحث، ابتداء بعرض منهج البحث، ثم مجتمع وعينة البحث، أدوات البحث والإجراءات الميدانية، وأخيرا التحليل الإحصائي للبيانات.

1- منهج البحث:

يقصد بالمنهج الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة موضوع ما، ويعرف منهج البحث العلمي بأنه أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول الى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة.

(المحمودي، 2019، ص 35).

وفي بحثنا هذا اعتمدنا على المنهج الوصفي، حيث يعرفه عبد الجليل الزويحي بقوله "في المجال العلوم التربوية والنفسية يعتبر المنهج الوصفي هو كما استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أو أخرى.

(بلقاسم، 2021/2020 ص 33).

2- مجتمع البحث وعينته:

يعرف مجتمع البحث على أنه جميع وحدات المعاينة التي تنتمي الى مجتمع البحث.

(عاروري، 2013، ص 18).

وفي دراستنا هذه يتكون مجتمع الدراسة في الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة من رواد الصالات الرياضية.

تعني العينة طريقة جمع البيانات والمعلومات من وعن عناصر وحالات محددة يتم اختيارها بأسلوب معين من جميع عناصر ومفردات ومجتمع الدراسة وبما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق هدف البحث.

(عليان، ص 160).

تم اختيار عينة البحث بطريقة متاحة مكونة من 27 شخص، حيث وزعت 40 استمارة على مستوى الصالات الرياضية استهدفنا بها الفئة التي تعاني من الوزن الزائد السمنة، وتم استرجاع 27 استمارة صالحة، وعدم استرجاع 13 منها.

3- أدوات جمع البيانات:

اعتمدنا في هذا البحث على أداة الاستبيان ويعرف على أنه:

أحد الوسائل التي يعتمد عليها الباحث في تجميع البيانات والمعلومات من مصادرها، ويعتمد الاستبيان على استنطاق الناس المستهدفين بالبحث من أجل الحصول على اجاباتهم عن الموضوع والتي يتوقع الباحث أنها تعطيه المعلومات المفيدة للدراسة والبحث والمراد معرفتها، ما يجعله يعمم أحكامه من خلال النتائج المتوصل اليها على آخرين لم يشتركوا في الاستنطاق الاستبائي.

3- أسئلة الاستبيان

الجنس: ذكر أنثى

السن:

الوزن(كغ):

الطول(متر):

-هل أنت منتظم في برنامج تمرين خفض الوزن (الدهون):

نعم لا

- ماهي أنواع التمارين التي يحتويها البرنامج:

تمارين مقاومة تمارين كارديو الاثنتين معا

-هل تتبع برنامج تغذية رياضية لغرض خفض الوزن (الدهون):

نعم لا

-البريد الالكتروني:

الشكل 02: الهيكل التنظيمي للشركة الناشئة BMC:



الشكل 03: نموذج تجريبي للتطبيق Hatha

Description	Women	Men
Essential fat	10-13%	2-5%
Athletes	14-20%	6-13%
Fitness	21-24%	14-17%
Average	25-31%	18-24%
Obese	32+%	25+%

. prototype

للذكور	
الطول (متر)	1,8
الوزن (كغ)	75
السن	24
نسبة الدهون %	17,10
للإناث	
الطول (متر)	1,6
الوزن (كغ)	68
السن	22
نسبة الدهون %	31,54

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

* تمهيد:

نستعرض في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المعالجة الإحصائية، حيث سيكون العرض متسلسلا حسب أسئلة الاستبيان.

* التحليل الإحصائي للبيانات:

تم حساب ما يلي:

- التكرارات.
- النسب المئوية.
- اختبار كاف تربيع.

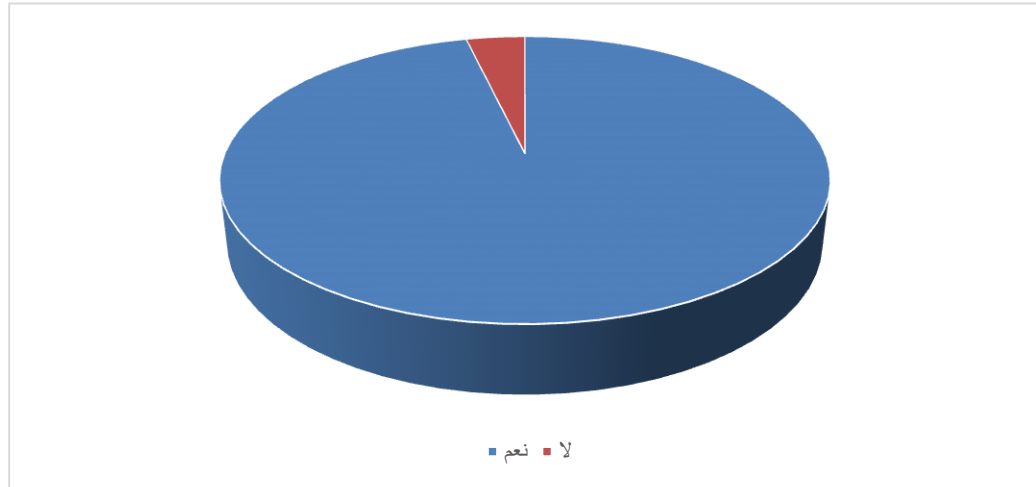
* مناقشة النتائج

جدول 01: يوضح مدى انتظام أفراد العينة في برنامج تمرين لخفض الوزن (الدهون).

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	26	96.3%	23.15	3.84	0.05	دال إحصائيا
لا	1	3.71%				
المجموع	27	100%				

بالنظر إلى نتائج الجدول يتضح أن نسبة 96.3% يتبعون برنامج تمرين لغرض خفض الوزن (الدهون) بينما نسبة 3.71% لا يتبعون برنامج تمرين، وبالنظر لقيمة كاف تربيع المحسوبة نجدها أكبر من كاف تربيع

الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وهذا ما يدل على اهتمام أفراد العينة بتحسين تكوينهم الجسمي.



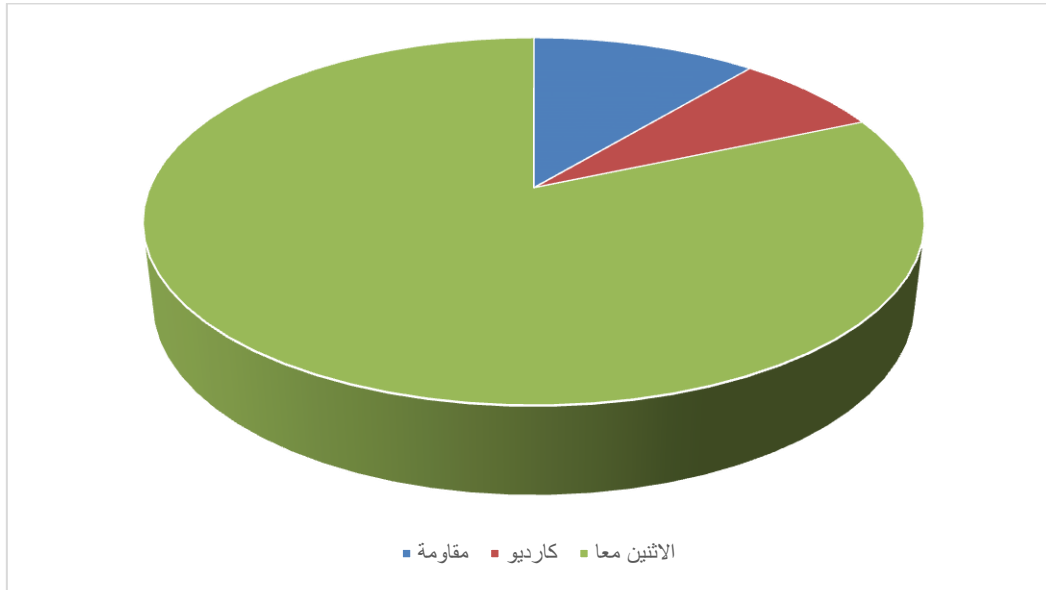
جدول 02: يوضح نوع التمارين التي يمارسها الطلبة.

نوع التمارين	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
مقاومة	3	11.1%	28.2	5.99	0.05	دال إحصائياً
كارديو	2	7.41%				
الاثنين معا	22	81.48%				
المجموع	27	100%				

بالنظر إلى نتائج الجدول يتضح أن نسبة 81.48% يمارسون تمارين المقاومة والكارديو معا لغرض خفض الوزن (الدهون) بينما نسبة 11.1% يمارسون تمارين مقاومة فقط، تليها نسبة 7.41% يمارسون تمارين كارديو فقط، وبالنظر لقيمة كاف تربيع المحسوبة نجدها أكبر من كاف تربيع الجدولية عند مستوى دلالة

0.05 مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وهذا ما يدل على وعي أفراد العينة بأهمية دمج تمارين

المقاومة والكارديو لغرض تحقيق هدف خفض الوزن (الدهون).



جدول 03: يوضح مدى اتباع أفراد العينة لبرنامج تغذية رياضية لغرض خفض الوزن (الدهون).

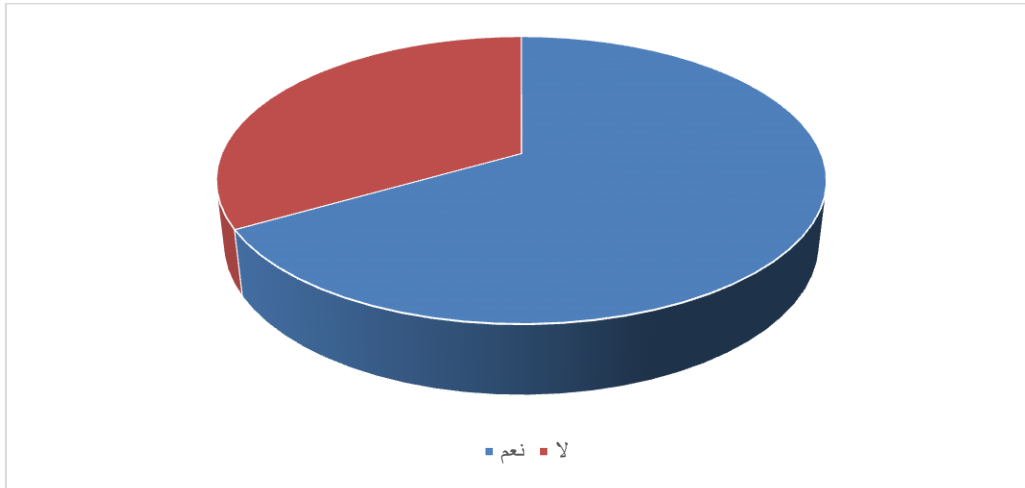
الإجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	19	66.7%	4.48	3.84	0.05	دال إحصائياً
لا	8	33.3%				
المجموع	27	100%				

بالنظر إلى نتائج الجدول يتضح أن نسبة 66.7% يتبعون برنامج تغذية رياضية لغرض خفض الوزن

(الدهون) بينما نسبة 33.3% لا يتبعون برنامج تغذية رياضية، وبالنظر لقيمة كاف تربيع المحسوبة نجدها

أكبر من كاف تربيع الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية. وهذا ما

يدل على أن النسبة الأكبر من أفراد العينة لديهم وعي بأهمية التغذية الرياضية في مساعدتهم على تحقيق أهدافهم الجسمية.



خاتمة:

كان الهدف من هذا البحث هو التعرف على واقع التدريب والتغذية عند البالغين ذوي الوزن الزائد والسمنة.، وتصميم تطبيق إلكتروني كموجه لإعداد البرامج التدريبية والغذائية الخاصة بالبالغين ذوي الوزن الزائد والسمنة، وبعد القيام بإجراءات البحث تم التوصل إلى:

- بالنسبة لواقع التدريب والتغذية عند أفراد العينة تم التوصل إلى أن نسبة كبيرة منهم لديهم وعي بأهمية التدريب والتغذية ويتبعون برامج لغرض خفض الدهون.

- تم تصميم تطبيق إلكتروني كخطوة مبدئية يساعد في تحديد نسبة الدهون بناء على بيانات كل فرد.

* التوصيات:

1-أوصي بمواكبة العصر عبر إدخال التطبيقات في شتى المجالات لتسهيل الوصول إلى الخدمات.

2-أوصي باستعمال هذا التطبيق من طرف الرياضيين المحترفين والمبتدئين على حد سواء.

قائمة المراجع

- 1_ فاهم عبد الواحد عيسى، تقنين فن البرامج التدريبية بدنيا-فسلجيا، ط1، دار الكتب الوطنية، ليبيا، 2007.
- 2_ معاشو سليمان، أثر برنامج رياضي وقائي لتحسين متغيرات الصحة الفسيولوجية، البيوكيميائية والبدنية لفئة 30 سنة فما فوق لقاعتين رياضيتين في ولايتي (جيجل، ورقلة)، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الصديق بن يحيى، جيجل، 2021/2020.
- 3_ ناهدة عبد زيد الدليمي، عايد حسين عبد الأمير الربيعي، السمعة واللياقة البدنية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2016م.
- 4_ سعودي الجندي، أثر برنامج تمارين رياضية مقترح في بعض المكونات الجسمية والمتغيرات البيوكيميائية والبدنية المرتبطة بالصحة لدى البدناء، أطروحة دكتوراه، تخصص علوم بيوطبية رياضية، جامعة الجزائر 03، 2016/2015.
- 5_ فاهم عبد الواحد عيسى، تقنين فن البرامج التدريبية بدنيا-فسلجيا، ط1، دار الكتب الوطنية، ليبيا، 2007.
- 6- إبراهيم رحمة، طرق تغذية الرياضيين، ط1، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2009.
- 7- كمال عبد الحميد إسماعيل وآخرون، التغذية للرياضيين، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009.
- 8- محمد سرحان على المحمودي، مناهج البحث العلمي، ط3، صنعاء، اليمن، 2019.
- 9- نكاع كمال، غيفة بلقاسم، أهمية التحضير النفسي في الحد من ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة. تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس، تخصص تدريب رياضي، جامعة أكلي محند أولحاج 2021/2020.
- 10- فتحي أحمد عاروري، المعاينة الاحصائية طرقها واستخداماتها، ط1، شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، الجامعة الاردنية، عمان، 2013.
- 11- ربحي مصطفى عليان، البحث العلمي، أسسه مناهجه أساليبه وإجراءاته، بيت الأفكار الدولية.

12-سعد سلمان المشهداني، منهجية البحث العلمي، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 2019.

13-عربان وليد، أداء لاعب كرة القدم وعلاقته بظاهرة التعصب، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، تخصص التدريب الرياضي التنافسي، جامعة أكلي محند أولحاج البويرة، 2019/2018.