

" تأثير برنامج رياضي غذائي لتحسين الكفاءة الصحية للسيدات ذوات السمنة "

أ.د/ حسين دري أباطة

أ.د / مني محمود قاسم

أ.م.د/ عمرو سعيد إبراهيم

الباحثة/ وسام أشرف نجيب

ملخص البحث

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير برنامج رياضي غذائي لتحسين الكفاءة الصحية للسيدات ذوات السمنة، استخدم الباحثون المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية بإستخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث إشتمل مجتمع البحث على السيدات المترددات علي صالة اللياقة البدنية تيبا روز دار الدفاع الجوي بالتجمع الخامس محافظة القاهرة ، وتتراوح أعمارهم ما بين ٢٥-٣٥ سنة وبلغ عددهن (٣٠) سيدة ، وقد تم إختيار (١٥) سيدة عمدياً ممن ينطبق عليهم شروط العينة لإجراء الدراسة الأساسية ، (١٠) سيدات كعينة إستطلاعية للمعاملات العلمية ، إستبعاد (٥) سيدات لأسباب صحية أخرى ، ومن اهم نتائج هذا البحث وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الكفاءة الصحية قيد البحث.

الكلمات الافتتاحية: برنامج رياضي غذائي - الكفاءة الصحية - السيدات ذوات السمنة

* أ.د/ استاذ فسيولوجيا الرياضة والعميد الأسبق بكلية علوم الرياضة جامعة بنها.

** أ.د/ استاذ التربية الصحية ورئيس قسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية بكلية علوم الرياضة جامعة قناة السويس.

*** أ.م.د/ استاذ مساعد بقسم العلوم الصحية الرياضية بكلية علوم الرياضة جامعة بنها.

**** باحثة بكلية علوم الرياضة جامعة بنها .

" Research Summary

This study aims to identify the impact of a dietary sports program on improving the health efficiency of women with obesity. The researcher used the experimental method with a one-group design using pre and post measurements, which suited the nature of this research. The study population consisted of women attending the Tibaa Rose Air Defense fitness hall in the Fifth Settlement, Cairo Governorate, aged between ٢٥-٣٥ years, totaling ٣٠ women. Fifteen women were purposively selected who met the sample criteria for the main study, while ten women served as a pilot sample for the scientific transactions. Five women were excluded for other health-related reasons. Among the most important findings of this research was the presence of significant improvement ratios between the pre and post measurements for the experimental group in favor of the post measurement regarding the health efficiency under investigation.

Keywords: Sports Nutrition Program – Health Efficiency – Obese Women

*Professor of Sports Physiology and former Dean, Faculty of Sports Sciences, Benha University.

**Professor of Health Education and Head of the Department of Biological Sciences and Sports Health, Faculty of Sports Sciences, Suez Canal University.

***Assistant Professor, Department of Sports Health Sciences, Faculty of Sports Sciences, Benha University.

****Researcher, Faculty of Sports Sciences, Benha University.

مقدمة البحث

تعد ممارسة النشاط الرياضي والحركي ذات أثر بالغ الأهمية في حماية صحة الإنسان وزيادة اللياقة البدنية وتزيد من قدرة الجسم علي مقاومة الكثير من الأمراض ، و بانخفاض مستوى اللياقة البدنية للأفراد ينعكس ذلك سلبياً علي صحة الأفراد وعلي قدرتهم علي أداء أعمالهم و وجباتهم اليومية ، وأن قلة النشاط البدني ، وارتفاع مستوى الكوليسترول وثلاثي الجلسريد في الدم يزيد من فرص الإصابة بالسمنة ويساهم في زيادة فرصة الإصابة بأمراض القلب والشرابيين التاجية .

يذكر **عبدالرحمن زاهر (٢٠١١م)** أنه يعد النظام الغذائي والمكملات الغذائية من اهم حلقات الوصل التي يتحقق بها الانجاز ، اذ لايمكن غض البصر عنها كونها الرافد الوحيد المداد الجسم بالطاقة، فمهما اكتملت صور الاعداد للأفراد لا يمكن تكليفلها الا بالنظام الغذائي المبني على اسس ومبادئ علمية تتوافق مع نوع الرياضة الممارسة ، فضلا عن كونها الركن الاساسي في العملية التدريبية . (٨ : ٢٨٠)

وتؤكد "منظمة الصحة العالمية"(٢٠١٩م) ان الغذاء هو وقود الحياة لانه يعمل على امداد الجسم بالعناصر والمكونات الغذائية التي يحتاجها جسم الانسان للنمو وبناء الانسجة وحمايتها فالتغذية السليمة هي التي تعمل على تحقيق التوازن الغذائي في جسم الانسان كما ان التغذية السليمة ضرورية للفرد لانها تساعد على النمو والتطور وحماية الانسجة وإصلاح ماتلف منه كما تساعد على التمتع بصحة جيدة والقيام بجميع نشاطاته بقدرة عاليه والتغلب على المرض ومقاومة العدوى ولقد عرفت منظمة الصحة بأنها"المعافاة الكاملة بدنيا وذهنيا واجتماعيا لامجرد انتقاء المرض او العجز (٣٥:١٤)

أن السمنة من الأمراض المستعصية التي يعاني منها عدد كبير من الناس ، نظرا لكونها المسبب الرئيسي لأمراض كثيرة في جسم الإنسان وأنه يجب الحد من انتشارها ، بل ومحاولة الوقاية من الإصابة بها . (٧ : ٧٩)

مشكلة البحث :

تعتبر الصحة بالنسبة للإنسان من اهم الأشياء في حياته وهي تأتي في المرتبة الأولى في أولوياته في الحياة فصحة الانسان يمكن تشبيهها بخط الانحدار الذي يميل من اعلى الى اسفل فعندما تقع الصحة في نقطة في اعلى الخط تكون حياة الفرد كلها نشاط وحيوية وسعادة وعندما تكون الصحة في نقطة على الخط في الاتجاه لاسفل فقد تتوقف معظم أنشطة حياته .

وترى الباحثة ان مشكلة البحث تمكن في ضرورة الاهتمام لتحسين الكفاءة الصحية للسيدات ذوات السمنة بهدف الإرتقاء بالصحة العامة وانقاص الوزن لديهن .

هدف البحث

التعرف على تأثير برنامج رياضي غذائي لتحسين الكفاءة الصحية للسيدات ذوات السمنة.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الكفاءة الصحية قيد البحث .
٢. توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الكفاءة الصحية قيد البحث .

مصطلحات البحث

• الصحة:

هو حالة كون الفرد سليماً من الناحية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد خلو جسمه من المرض والعاهة" (٢:١٥)

• القوة العضلية:

هي قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها (١:٧٤)

• التحمل العضلي:

هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية (١:٧٥)

• المرونة:

هي قدرة المفصل أو مجموعة من المفاصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل (٨:٤٩)

• التحمل الدوري التنفسي:

هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي للتكيف من أجل مواجهة نشاط بدني يتطلب الاستمرار لفترة طويلة مع الاحتفاظ بحالة من الثبات تؤخر ظهور التعب (١٢:٦٩)

• السمنة :

هي حالة اختزال الجسم للطاقة الزائدة عن الاحتياج للاستهلاك وتتحول هذه الطاقة في شكل دهون في الجسم تترسب تحت الجلد والبطن والعضلات الكبيرة. (١٩ : ١٢٢)

٢- الدراسات المرجعية:

الدراسات المرجعية العربية:

١- دراسة " رحاب أحمد (٢٠٢٠م) (٥) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي غذائي مقترح على بعض المتغيرات الجسمية لدى السيدات الذين يعانون من السمنة في المرحلة العمرية من (٤٠-٥٠) سنة" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي غذائي مقترح على بعض المتغيرات الجسمية لدى السيدات الذين يعانون من السمنة في المرحلة العمرية من (٤٠-٥٠) سنة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢) حالة، وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي والنظام الغذائي المقترح لإنقاص الوزن من الوسائل الفعالة لعلاج السمنة وإنقاص الوزن في المرحلة السنية من ٤٠ - ٥٠ سنة حيث أظهرت نتائج الدراسة انخفاض قدرة (١٤ - ١٦,٨) في وزن أفراد عينة البحث بالإضافة إلى ما تحقق من آثار إيجابية في كفاءة الجهاز التنفسي والجهاز الدوري وعناصر اللياقة البدنية بالإضافة إلى التغيرات الايجابية في صورة دهنيات الدم وفي القياسات الجسمية.

٢- دراسة يسرا عدلي (٢٠٢١م) (١٦) بعنوان " تأثير برنامج رياضي غذائي على إنقاص الوزن لدى طالبات الفرقة الرابعة بكلية علوم الرياضة جامعة أسوان ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج رياضي غذائي على إنقاص الوزن لدى طالبات الفرقة الرابعة بكلية علوم الرياضة جامعة أسوان الشاملة، واستخدمت المنهج التجريبي وبلغ عدد العينة (٧٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة كلية علوم الرياضة وكانت اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية.

٣- دراسة عمرو سعيد (٢٠٢٢م) (١١) بعنوان " برنامج غذائي مدعم بالأحماض الدهنية (ALA - EPA - DHA) لتحسين اللياقة الصحية للرياضيين، وهدفت الدراسة إلى التعرف يهدف البحث الى تصميم برنامج غذائي مدعم بالأحماض الدهنية (ALA - EPA - DHA) لتحسين اللياقة الصحية للرياضيين واستخدام المنهج التجريبي حيث بلغ عدد العينة (٥٧) لاعب ، توصل الباحث إلى أهم النتائج أهمها، اثر البرنامج الغذائي المقترح على تحسين القدرات البدنية واللياقة الصحية بنسبة تراوحت ما بين (٢٩,٣٩ : ٣١,٩٧) للقوة العضلية ، ونسبة (٢٠,٨٦ : ٢١,٥٣) للتحمل العضلي ، ونسبة (٢٩,٦٦) للتحمل الدورى التنفسي ، ونسبة (٢٠,٤٠٦٤) للمرونة، ونسبة (٧,٧٥%) لنسبة الدهون بالجسم، وذلك لصالح القياس البعدي.

٤- دراسة **حسام عبدالرازق (٢٠٢٣م) (٤)** بعنوان " تأثير برنامج رياضي مع تناول البيتاالانين كمكمل غذائي على تحسين بعض المتغيرات البيولوجية وجودة الحياة لدى كبار السن، وهدفت الدراسة إلى التعرف كشف البحث عن تأثير فاعلية برنامج رياضي مع تناول البيتاالانين كمكمل غذائي على تحسين بعض المتغيرات البيولوجية وجودة الحياة لدى كبار السن واستخدام المنهج التجريبي حيث بلغ عدد العينة (١٦) رياضي، ، توصل الباحث إلى أهم النتائج أهمها، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيولوجية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحسين جودة الحياة لكبار السن لصالح القياس البعدي.

٥- دراسة **مسعود كمال وآخرون (٢٠٢٣م) (١٣)** بعنوان " برنامج صحي غذائي بمصاحبة مركب غذائي وتأثيره على سيدات كبار السن، وهدفت الدراسة إلى التعرف على التعرف علي تأثير المركب الغذائي والبرنامج الصحي الرياضي على كل من (المناعة- هشاشة- السمنة، واستخدامت المنهج التجريبي وبلغ عدد العينة (٨) سيدات وكانت اهم النتائج أن المركب الغذائي المقترح للمجموعة التجريبية الأولي أدى إلى رفع كفاءه تقليل هشاشة العظام لدي السيدات من خلال رفع كثافة العظام والبرنامج الرياضي المقترح للمجموعة التجريبية الثانية أدى إلى تحسن إيجابي في القدرات البدنية والسمنة وبعض عناصر المناعة وذلك نتيجة النشاط البدني. والبرنامج المقترح للمجموعة الثالثة (برنامج غذائي بالإضافة إلى برنامج رياضي) أدى إلى تحسن في جميع المتغيرات قيد البحث (القدرات البدنية- هشاشة العظام- السمنة- المناعة). ووجود نسب تحسن لصالح المجموعة التجريبية الثالثة على المجموعة التجريبية الأولي والثانية مما يؤكد على مناسبة المركب الغذائي مع التمرينات الرياضية المقترحة. وموضوعية برنامج الإرشاد الصحي الغذائي حيث أدى إلى تعديل السلوك من خلال الجلسات الأسبوعية، وذلك وفقا لنتائج الاستبانة في نهاية البرنامج وبالتالي زيادة الوعي والتحصيل المعرفي لديهم.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية باستخدام القياس (القبلي - البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث

إشتمل مجتمع البحث على السيدات المترددات علي صالة اللياقة البدنية تيبا روز دار الدفاع الجوي بالتجمع الخامس محافظة القاهرة , وتتراوح أعمارهم ما بين ٢٥-٣٥ سنة

عينة البحث

إشتمل مجتمع البحث على السيدات المترددات علي صالة اللياقة البدنية تيبا روز دار الدفاع الجوي بالتجمع الخامس محافظة القاهرة , وتتراوح أعمارهم ما بين ٢٥-٣٥ سنة وبلغ عددهن (٣٠) سيدة , وقد تم إختيار (١٥) سيدة عمدياً ممن ينطبق عليهم شروط العينة لإجراء الدراسة الأساسية , (١٠) سيدات كعينة إستطلاعية للمعاملات العلمية , إستبعاد (٥) سيدات لأسباب صحية أخرى , وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

توصيف مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث		عينة البحث الأساسية		العينة الاستطلاعية		المستبعدات	
العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
٣٠	١٠٠%	١٥	٥٠%	١٠	٣٣,٣٣%	٥	١٦,٦٦%

أسباب اختيار العينة :

- الرغبة في المشاركة والاهتمام في تعليمات وتطبيق البحث .
- توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق التجربة .
- اللياقة الطبية وسلامة الاجهزة الحيوية .
- ان تكون المشتركات مصابات بالسمنة ومؤشر كتلة الجسم أعلي من ٣٠ BMI .
- ان تتراوح سن المشتركات ٢٥-٣٥ سنة .

التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث :

أ. تجانس مجتمع البحث في متغيرات الأنثروبومترية

قام الباحثون بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات قيد البحث ، كما يتضح في جدول (٤) .

جدول (٤)

تجانس مجتمع البحث في متغيرات قيد البحث

ن = ٢٥

(السن - الطول - الوزن)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٢٩,٦٦	٢٩,٠٠	٣,٦٥	٠,٥٤
٢	الطول	سم	١٦٧,٥٢	١٦٧,٠٠	٤,٣٣	٠,٣٦
٣	الوزن	كجم	٩١,٥٥	٩١,٠٠	٦,٩٥	٠,٢٣

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد مجتمع البحث الكلية تراوحت بين (٠,٢٣ : ٠,٥٤) في متغيرات قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات

ب. تجانس مجتمع البحث في الكفاءة الصحية قيد البحث :

قام الباحثون بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في الكفاءة الصحية ، كما يتضح في جدول (٥)

جدول (٥)

تجانس مجتمع البحث في الكفاءة الصحية قيد البحث ن=٢٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	قوة عضلات البطن	عدد	٣,٢٩	٣,٠٠	١,٢٠	٠,٧٢
٢	قوة عضلات الظهر	كيلو جرام	٢٢,٠٢	٢١,٠٠	١,٨٠	١,٧٠
٣	قوة عضلات الرجلين	كيلو جرام	٢٤,٢٥	٢٤,٠٠	٢,٨٦	٠,٢٦
٤	ثني الذراعين من الانبطاح المائل / المعدل للسيدات	عدد	٥,٣٩	٥,٠٠	١,٦٥	٠,٧٠
٥	ثني الجذع	سنتيمتر	١,٣٨	٢,٠٠	٣,٤٥	٠,٥٣-
٦	جري في المكان ٤٥ ث	عدد	٤٨,٤٩	٤٩,٠٠	٢,٤١	٠,٦٣-

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد مجتمع البحث الكلية تراوحت بين (٠,٥٣ : ١,٧٠) في الكفاءة الصحية وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الاختبارات .

أدوات ووسائل جمع البيانات

استطلاع آراء الخبراء

قام الباحثون بإعداد استمارات استطلاع آراء الخبراء لتحديد :

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات للياقة الصحية قيد البحث وإختباراتها.

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول الإطار الزمني للبرنامج المقترح.
استمارة تسجيل البيانات.

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز رستاميتز لقياس الطول (سم) - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) - شريط قياس الاطوال (سم) -
أقمار بلاستيك - ساعة إيقاف - مسطرة مدرجة لقياس المرونة - كرات طبية - صافرة - طباشير
- داملز مختلف الاوزان - حبال مطاطية - كاتيل بيل - الكرة السويسرية - العجلة - مقاعد
سويدية - صولجان - سير كهربائي الكتروني - مراتب اسفنجية - أساتيك مطاطية .
الإختبارات اللياقة الصحية قيد البحث :

قام الباحثون بالإطلاع على الدراسات المرجعية والمراجع العلمية المتخصصة , ثم قام الباحثون
بوضعها في إستمارة لعرضها على (٧) خبراء في مجال التغذية والصحة الرياضية مرفق (١) لتحديد
أفضلها في قياس الكفاءة الصحية المرتبطة بالبحث , وجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

نتائج إستطلاع لآراء الخبراء حول أهم الإختبارات التي تقيس اللياقة الصحية الخاصة قيد
البحث

ن = ٧

م	اللياقة الصحية	الإختبارات	عدد آراء الإتفاق	النسبة المئوية	الإختبارات البدنية المختارة
١	القوة العضلية	اختبار قوة عضلات الظهر ديناموميتر	٧	١٠٠%	✓
		اختبار قوة عضلات الرجلين ديناموميتر	٦	٨٥,٧١%	✓
		اختبار الجلوس من الرقود في ٣٠ ث	٦	٨٥,٧١%	✓
		التعلق على العقلة	٢	٢٨,٥٧%	
٢	التحمل العضلي	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	٧	١٠٠%	✓
		انبطاح مائل ثنى الذراعين	٣	٤٢,٨٥%	

٣	المرونة	التقوس خلفاً من الانبطاح	٣	%٤٢,٨٥	
		ثني الجذع أماماً من الجلوس الطويل	٤	%٥٧,١٤	
		ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٦	%٨٥,٧١	✓
٤	التحمل الدوري التنفسي	جرى فى المكان ٤٥ ث	٧	%١٠٠	✓
		الجرى ١٠٠ م	٢	%٢٨,٥٧	

يتضح من جدول (٦) نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول أهم الإختبارات التى تقيس الكفاءة الصحية قيد البحث , حيث إرتضت الباحثة والسادة الخبراء والمشرفين بالإختبارات الخاصة على ٨٠% فأكثر , ولقد أسفرت نتائج إستطلاع رأى الخبراء عن (٦) إختبارات هى كالاتى :

١. اختبار قوة عضلات الظهر ديناموميتر
 ٢. اختبار قوة عضلات الرجلين ديناموميتر
 ٣. اختبار الجلوس من الرقود فى ٣٠ ث
 ٤. ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
 ٥. ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف
- الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من يوم ١/١١/٢٠٢٤ الى يوم ١٥/١٢/٢٠٢٤ على عينة أختيرت بالطريقة العشوائية من السيدات المتترددات علي الجيم من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) سيدات :

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية:

أولاً: معامل الصدق

قام الباحثون بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين من السيدات متساويتين في العدد أحدهما مميزة وعددهم (١٠) سيدات في نفس المرحلة السنية من السيدات ولكن أقل في الوزن والمجموعة الأخرى غير المميزة وعددهم (١٠) سيدات وهن عينة البحث الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية , كما يتضح في جدول. (٧)

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اللياقة الصحية قيد البحث
١٠ = ٢٥ = ١٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	قوة عضلات البطن	عدد	٥,٦٥	١,٠٣	٣,٢٥	١,١٧	٤,٨٦
٢	قوة عضلات الظهر	كيلو جرام	٢٦,٦٦	١,٤٤	٢٢,٠٤	١,٧٠	٦,٥٥
٣	قوة عضلات الرجلين	كيلو جرام	٢٨,٤٤	٢,٣٣	٢٤,٢٦	٢,٦٦	٣,٧٣
٤	ثني الذراعين من الانبطاح المائل / المعدل للسيدات	عدد	٩,٥٥	١,٢٤	٥,٣٥	١,٥٥	٦,٦٩
٥	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سنتيمتر	٤,٨٦	١,١٥	١,٣٩	٣,٣٥	٣,٠٩
٦	جرى في المكان ٤٥ ث	عدد	٥٥,٦٧	١,٥٩	٤٨,٤٣	٢,٥١	٧,٧٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

معامل الثبات :

قام الباحثون بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة البحث الاستطلاعية والتي عددهم (١٠) سيدات من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة

الأساسية للبحث بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، كما يتضح في جدول (٨) .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في اللياقة الصحية قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	قوة عضلات البطن	عدد	٣,٢٥	١,١٧	٣,٣٣	١,٠٩	٠,٨٥
٢	قوة عضلات الظهر	كيلو جرام	٢٢,٠٤	١,٧٠	٢٢,١٦	١,٦٦	٠,٨٤
٣	قوة عضلات الرجلين	كيلو جرام	٢٤,٢٦	٢,٦٦	٢٤,٣٤	٢,٥٦	٠,٩٣
٤	ثني الذراعين من الانبطاح المائل / المعدل للسيدات	عدد	٥,٣٥	١,٥٥	٥,٤٦	١,٤٢	٠,٨٢
٥	ثني الجذع	سنتيمتر	١,٣٩	٣,٣٥	١,٥٤	٣,٣٢	٠,٩١
٦	جري في المكان ٤٥ ث	عدد	٤٨,٤٣	٢,٥١	٤٨,٥٥	٢,٤١	٠,٨٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٠٢

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في اللياقة الصحية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات

خامساً: البرنامج الرياضي الغذائي المقترح.

هدف البرنامج :

التعرف علي تأثير برنامج رياضي غذائي لتحسين الكفاءة الصحية للسيدات ذوات السمنة .

أسس وضع البرنامج

- مراعاة الهدف من البرنامج .
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى قدرات عينة البحث.
- مراعاة البرنامج التدريبي للفروق الفردية لأفراد عينة البحث.
- توفير الأدوات والإمكانات المستخدمة في البحث .
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العلمي.
- الدقة في اختيار نوعية التمرينات والأجهزة المستخدمة ومناسبتها لظروف عينة البحث ، والتي تعمل على تحقيق هدف البحث
- مراعاة التنوع في تمرينات الوحدة التدريبية ، حتى لا يصاب أفراد العينة بالملل.
- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط على المركب
- مراعاة التدرج في حمل التدريب ليتمكن الجسم من التكيف مع المجهود ، وهذا من خلال زيادة شدة التدريب تدريجياً اعتماداً على قياس النبض ، لتحديد المنطقة التدريبية المقابلة للشدة التدريبية .

محتوى البرنامج التدريبي:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج الغذائي بصورة منتظمة على أفراد عينة البحث يوميا وكما موضح كالاتي:

- عدد الوجبات اليومية : ٣ وجبات (افطار - غداء - عشاء).
- مدة البرنامج بالأسبوع : ٦ اسابيع.
- مدة البرنامج باليوم : ٤٥ يوما

الإطار الزمني للبرنامج المقترح :

قام الباحثون بإعداد إستمارة لإستطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج المقترح ، وجدول (٩) يوضح آراء السادة الخبراء في تحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج المقترح.

جدول (٩)

نتائج إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمنى للبرنامج

ن = ٧

م	محتوي البرنامج المقترح	المقترحات	التكرار	النسبة المئوية	المحتوى المختار
١	تحديد الفترة الكلية للبرنامج	شهر	٣	%٤٢,٨٥	√
		٦ أسابيع	٧	%١٠٠	
		شهرين	٢	%٢٨,٥٧	
		١٠ أسابيع	٤	%٥٧,١٤	
		ثلاثة شهور	٥	%٧١,٤٢	
٢	عدد الوجبات اليومية	٢	٢	%٢٨,٥٧	√
		٣	٧	%١٠٠	
		٤	١	%١٤,٢٨	
		٥	٣	%٤٢,٨٥	
٣	زمن الوحدة التدريبية	٦٠ دقيقة	٦	%٨٥,٧١	√
		٩٠ دقيقة	٣	%٤٢,٨٥	
		١٢٠ دقيقة	١	%١٤,٢٨	

يتضح من جدول (٩) نتائج استطلاع الخبراء حول تحديد الفترة الزمنية لأجزاء البرنامج والنسبة المئوية لتحديد التوزيع الزمني للبرنامج حيث إرتضت الباحثة بنسبة مئوية قدرها (٨٠%) فأكثر من آراء الخبراء في التوزيع الزمني للبرنامج .

الإجراءات التنفيذية للبحث :

القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية علي عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (١٥) سيدة وذلك في صالة اللياقة البدنية تيبا روز دار الدفاع الجوي بالتجمع الخامس محافظة القاهرة في الكفاءة الصحية لذوات السمنة قيد البحث وذلك في الفترة الزمنية

تنفيذ تجربة البحث :

قام الباحثون بتنفيذ وحدات البرنامج على عينة البحث الأساسية بالإضافة الي النظام الغذائي لمدة ٤٥ يوم وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/١١/١ الى ٢٠٢٤/١٢/١٥

نموذج لوحدة تأهيليه لتحسين الكفاءة الصحية للسيدات ذوات السمنة

الإسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : الأولى - الثانية - الثالثة الزمن : ٢٧٠ ق

أجزاء الوحدة	شرح التمرين	الزمن	الراحة	التكرار
الإحماء	رفع الركبتين مع السير حول البساط	١٠	-	-
الجزء الرئيسي	(جلوس طويل فتحا - الظهر لظهر الزميل) تشبيك المرفقين مع تبادل مد الجسم كاملا على ظهر الزميل مع المقاومة.	١٥	١	٢
	(جلوس - ثني الركبتين) دوران الكرة بالذراعين حول الجسم مع لفت الجذع يمين ويسار.	٢٠	١	٣
	(رقود الذراعين عاليا) رفع الجذع والرجلين.			
	(جلوس على الركبتين - الوجه لوجه الزميل) تشبيك المرفقين مع تبادل مد الذراعين كاملا محاولة شد الزميل مع المقاومة.			
	(وقوف) مسك حاجز مع مرجحه الرجل اماما وخلفا مع التبديل.			

			(إنبطاح - الذراعين عاليا) جلوس الزميل على جسم زميله، مسك يدي الزميل، رفع الجذع والذراعين خلفا بمساعدة الزميل. (إنبطاح الذراعين جانب الجسم) رفع الجذع والرجلين. (وقوف فتحا - مسك الكرة بإحدى اليدين) رفع الرجلين بالتبادل وتمرير الكرة لأعلى من أسفل الرجل المرفوعة ثم إلتقاطها. نفس التمرين السابق على أن ترفع الكرة باليدين من أسفل خلف الجسم ولأعلى أمام الجسم لإلتقاطها أمام الجسم. (رقود- الرجلين عالياً) مسك Kettlebell باليدين تكرر رفع الجذع لأعلي بالأداة. (وقوف فتحاً) مسك Kettlebell بالذراعين أمام الصدر ثم وفرد الركبتين. (وقوف) مسك Kettlebell باليدين أعلي الرأس ثم الوثب في المكان. (وقوف فتحاً) مسك Kettlebell باليدين مرجحة الأداة لأعلي في الجهة اليمني ثم اليسري مع تبادل دوران القدمين. (وقوف- فتحاً) مسك Battle Rope ثم ثني الركبتين قليلاً مع عمل دوران للداخل ويكرر للخارج. (وقوف- فتحاً) مسك Battle Rope الوثب للأمام وللخلف مع أداء حركة التموج. (وقوف) مسك Battle Rope ثم الوثب علي قدم ورفع الأخرى للأمام زاوية ٩٠ بالتبادل مع أداء حركة الأصطدام. (وقوف) مسك Battle Rope تبادل عمل طعن أمامي بالوثب مع أداء حركة الاصطدام.	
-	-	٥	(وقوف) المشى ببطء مع رفع الذراعين عاليا وأسفل مع اخذ شهيف وزفير.	الختام

القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج المقترح , أجرت الباحثة القياسات البعدية مع مراعاة نفس الشروط والظروف التي تم بها إجراء القياس القبلي وذلك في الفترة في جميع المتغيرات السابق ذكرها .

المعالجات الإحصائية:

قام الباحثون بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار دلالة الفروق (ت) .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- نسبة التحسن (١٠٠%).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن في مستوى الأداء المهارى
لسباحة الظهر للمجموعة التجريبية قيد البحث.

ن=١٦

متغيرات مستوى الأداء المهارى لسباحة الظهر	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	القيمة الإحتمالية	نسب التحسن %
		ع	س	ع	س				
الطفو على الظهر	درجة	٤,٩	١	٨,١	٠,٨	٣,٢-	١١,٦- *	٠,٠	٦٥,٣
الإنزلاق على الماء	درجة	٤,٤	٠,٨	٧,٦	٠,٥	٣,٢-	١٥,٢- *	٠,٠	٧٢,٧
ضربات الرجلين	درجة	٤,١	٠,٨	٦,٥	٠,٦	٢,٤-	٨,٧- *	٠,٠	٥٨,٥
حركات الذراعين	درجة	٢,٧	٠,٨	٥,٣	١,٣	٢,٦-	٦,٨- *	٠,٠	٩٦,٣
سباحة الظهر كاملة	درجة	١,٩	٠,٦	٦,٢	١	٤,٣-	٦,٨- *	٠,٠	٢٢٦,٣
المجموع الكلى	درجة	١٨	١,٧	٣٣,٧	٢,٩	١٥,٧-	١٥,٦- *	٠,٠	٧٨,٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٥ = ٢,١٣١

يوضح جدول (٦) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدى فى متغيرات مستوى الأداء المهارى لسباحة الظهر حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة بين (١٥,٦ - ٦,٨) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، بينما انحصرت نسب التحسن بين القياسين بين (٥٨,٥ % : ٢٢٦,٣ %) .

عرض نتائج الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى الكفاءة الصحية قيد البحث

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى

ن = ١٥

الكفاءة الصحية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	قوة عضلات البطن	عدد	٣,٢٨	١,١٩	٦,٣٥	١,٠٨	٧,١٤
٢	قوة عضلات الظهر	كيلو جرام	٢٢,٠١	١,٦٣	٢٦,٥٨	١,٥١	٧,٦٩
٣	قوة عضلات الرجلين	كيلو جرام	٢٤,٣٦	٢,٥٦	٢٩,٥٤	٢,١٤	٥,٨٠
٤	ثني الذراعين من الانبطاح المائل / المعدل للسيدات	عدد	٥,٣٨	١,٥٩	٩,٤٤	١,٣٥	٧,٢٨
٥	ثنى الجذع	سنتيمتر	١,٤٩	٣,٤٥	٤,٩٦	٢,١١	٣,٢١
٦	جرى فى المكان ٤٥ ث	عدد	٤٨,٤٨	٢,٤١	٥٥,٥٩	٢,٠٦	٨,٣٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في الكفاءة الصحية قيد البحث
عرض نتائج الفرض الثانى :

توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في الكفاءة الصحية قيد البحث

جدول (١١)

نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى

ن = ١٥

في الكفاءة الصحية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن %
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	قوة عضلات البطن	عدد	٣,٢٨	١,١٩	٦,٣٥	١,٠٨	%٩٣,٥٩
٢	قوة عضلات الظهر	كيلو جرام	٢٢,٠١	١,٦٣	٢٦,٥٨	١,٥١	%٢٠,٧٦
٣	قوة عضلات الرجلين	كيلو جرام	٢٤,٣٦	٢,٥٦	٢٩,٥٤	٢,١٤	%٢١,٢٦
٤	ثني الذراعين من الانبطاح المائل / المعدل للسيدات	عدد	٥,٣٨	١,٥٩	٩,٤٤	١,٣٥	%٧٥,٤٦
٥	ثني الجذع	سنتيمتر	١,٤٩	٣,٤٥	٤,٩٦	٢,١١	%٢٣٢,٨٨
٦	جرى فى المكان ٤٥ ث	عدد	٤٨,٤٨	٢,٤١	٥٥,٥٩	٢,٠٦	%١٤,٦٦

يتضح من جدول (١١) وجود فروق في نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في الكفاءة الصحية قيد البحث

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الأول للبحث :

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الكفاءة الصحية قيد البحث ، وشكل (١) يوضح ذلك.

وترجع الباحثة ذلك التحسن الذي طرأ علي أفراد المجموعة التجريبية في الكفاءة الصحية قيد البحث إلي التأثير الإيجابي للبرنامج الرياضي والارشادي الغذائي المقترحين بما يحتويه من تمارين مختلفة (الأحماء ، الجزء الرئيسي ، الختام بجانب التخطيط الجيد لمحتوي البرنامج الرياضي و اتباع الاسس العلمية عند التطبيق، بجانب التزام عينة البحث بالنظام الارشادي الغذائي المقترح .

وتعتبر التغذية مجال مثير يجمع بين علوم التغذية وفسولوجيا الجهد البدني والفكرة العامة أن التغذية السليمة يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على الأداء الرياضي ، وهذا أوجد بالضرورة متخصصين في التغذية للرياضيين لاكتساب المعرفة ، والتي تتجاوز أساسيات التغذية العامة وأن الفواكه والخضروات تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن الأساسية التي تدعم الصحة العامة وتحسن الأداء البدني. ويُنصح بتناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات للحصول على فوائد غذائية متنوعة، كما تلعب الوجبات الغذائية قبل وبعد التمرين دوراً هاماً في تعزيز الكفاءة الصحية.(١٠ : ٧٢)

وترجع الباحثة مستوي التحسن الحادث في اللياقة الصحية لعينة البحث إلي البرنامج الغذائي المقترح والذي ساعد على توفير توازن الاحماض الدهنية ، التي تعزز بناء العضلات ، التي تُضفي الطاقة اللازمة للأداء البدني، إلى جانب الدهون الضرورية للصحة، بالإضافة إلى ذلك، تضمن البرنامج تناول وجبات متوازنة قبل وبعد التمارين .وهذا يتفق مع نتائج دراسة مسعود كمال وآخرون (٢٠٢٣م)(١٣)

ويعزو الباحثون أيضاً الفروق في الكفاءة الصحية للسيدات الي البرنامج المقترح الذي ساهم في تحسين قدرتهم على التحمل ، ولم يقتصر الأمر على ذلك، بل احتوى البرنامج أيضاً على العناصر الغذائية المساهمة في تعزيز الأداء ، وقد تم تصميم البرنامج حسب احتياجات كل سيدة بما يتناسب مع مستويات اللياقة البدنية الفردية ، و أن هذا البرنامج تم متابعته بانتظام وتقييم فعاليته للتأكد من تحقيق النتائج المرجوة، مع إجراء التعديلات اللازمة استناداً إلى احتياجات السيدات ، وأخذت الباحثة على عاتقها توجيه السيدات وتوعيتهن بأهمية الغذاء وتأثيره المباشر على أدائهم وتحسين كفاءتهم الصحية . وهذا يتفق مع نتائج دراسة عمرو سعيد (٢٠٢٢م)(٩)

والتغذية السليمة تُعد جزءاً أساسياً من برنامج التدريب لتحقيق أقصى استفادة من التمارين الرياضية ، وتقديم العناصر الغذائية المناسبة في الوقت المناسب يمكن أن يساهم في تحقيق الأهداف الرياضية، كما تؤثر العناصر الغذائية على التحسينات الأيضية التي تعزز القدرة البدنية والنظام الغذائي السليم يمكن أن يساهم في تعزيز القدرة على الأداء البدني والتغذية السليمة تُعتبر عاملاً أساسياً لتحسين اللياقة الصحية ودعم وظائف الجسم خلال الأداء البدني توفير العناصر الغذائية الأساسية يساهم في تحسين عدة مؤشرات للياقة الصحية مثل (القوة العضلية- التحمل العضلي- المرونة- التحمل الدوري التنفسي). وهذا يتفق مع نتائج دراسة أمل حسن (٢٠١٨م) (٣)

وهذه النتيجة تحقق كلياً صحة ما جاء به الفرض الأول من فروض البحث .

مناقشة نتائج الفرض الثاني للبحث :

يتضح من جدول (١١) وجود فروق في نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الكفاءة الصحية قيد البحث ، وشكل (٢) يوضح ذلك .

ويعزو الباحثون التحسن في مستوى اللياقة الصحية إلي البرنامج الغذائي المقترح والذي قد تم التركيز فيه على توفير توازن مناسب من الأحماض الدهنية ، حيث أنها مهمة لبناء العضلات وإصلاحها، في حين أنها يعزز الطاقة والأداء أثناء التمارين البدنية ، كما أنه تم توجيه السيدات إلى تناول الوجبات بشكل منتظم ومناسب قبل وبعد التدريب، وقد أسهم ذلك في تحسين قدرة السيدات على الكفاءة الصحية ، كما احتوي البرنامج أيضاً علي تركيزات خاصة من العناصر الغذائية والتي تم التركيز عليها في البرنامج الغذائي مثل الأحماض الدهنية المفترض أنها تساعد في تعزيز الأداء البدني ، وتم توجيههن أيضاً لضرورة شرب الكمية الكافية من الماء والسوائل لضمان الترطيب الجيد أثناء التدريبات ، وقد احتوي البرنامج أيضاً علي الأطعمة التي تعزز عملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية ، ويجدر بنا الإشارة إلى أن البرنامج الغذائي مصمم بناءً على الاحتياجات الفردية مع مراعاة اختلاف مستويات اللياقة البدنية والاحتياجات الحمية الخاصة بكل سيدة . وهذا يتفق مع نتائج دراسة أنطونيو باولي وآخرون ، Antonio Paoli et-al (٢٠١٥م) (١٧)

أن التغذية تلعب دوراً رئيسياً في السماح لإتاحة العديد من الساعات التدريبية لتكيف استجابة الانسجة المختلفة و تأثير التداخلات الغذائية لتعديل استجابة العضلات والهيكل العظمي للتكيف في ممارسة التدريب لفترة طويلة ينبغي تطبيق التدريب الغذائي السليم طوال كلا من التدريب ، ولكل منها متطلباتها المحددة فيما يتعلق بتوفير المواد الغذائية والدعم الغذائي لتحسين كفاءة الصحة وبالتالي زيادة

القدرة على الاداء .وهذا يتفق مع نتائج دراسة جايوثير إم إس كوتشيريكي Gauthier MS (٢٠٠٠م)(١٨)

ويعزو الباحثون التحسن الي التغذية المورد الوحيد والاساسي للطاقة عند الممارس وهي التي تساعد على الحركة ، اذ ان جسم الرياضي لا يمكنه الاستمرار في اللعب دون تغذية، واذا اختلت التغذية فان المردود يضعف وجسم الرياضي يصعب عليه الاستمرار في بذل المجهود والتغذية تمثل اهمية كبيرة ، اذ لا يمكن الفصل بينها وبين التدريب من حيث الاهمية داخل حياة الفرد حيث تعتبر منظومه فهي تكمل بعضها وبدونها يصعب الرقي بلاداء وتحسن الكفاءة الصحية .وهذا يتفق مع نتائج دراسة يسرا عدلي (٢٠٢١م)(١٦)

وان اهم مميزات تحسين الكفاءة الصحية هي التغذية لذلك يجب مراعات اسس التغذية الصحيحه لسد جميع احتياجات الجسم ، فالغذاء يعتبر عنصرا اساسيا للطاقة واي خطأ في التغذية يؤدي الى فقدان الطاقة والقابلية العضليه.وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من أحمد نصر وآخرون (٢٠١٧م)(٢) ، سمير محمد وآخرون (٢٠١٧م)(١١)

وهذه النتيجة تحقق كليا صحة ما جاء به الفرض الثاني من فروض البحث .

الإستخلاصات والتوصيات

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الكفاءة الصحية قيد البحث .
- توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الكفاءة الصحية قيد البحث

التوصيات:

- الاسترشاد بمحتوى البرنامج الغذائي المقترح لما حققه من تاثير ايجابي على تحسين اللياقة الصحية للسيدات ذوات السمنة .
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في مجال إنقاص الوزن لإبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي من اجل الصحة وعلاج السمنة بالإضافة إلى نظام غذائي مقنن وذلك للقضاء على الخلل الذي يحدث في ميزان الطاقة بالجسم.
- ضرورة تعديل العادات الغذائية مع الابتعاد بقدر الإمكان عن الأطعمة المزودة بالمواد الحافظة والمعلبات والوجبات السريعة وتناول الأطعمة المتكاملة الأقرب لشكلها الطبيعي البسيط بعيد عن تعقيد عمليات التصنيع للأغذية المختلفة .



Print ISSN: ٢٦٨٢-٢٦٨٧

Online ISSN: ٢٦٨٢-٢٦٩٥

جامعة بنها



المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة

Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences



- ضرورة دعم مراكز اللياقة الصحية بالانظمة الغذائية السليمة بجانب التدريبات داخل الجيم .
- عقد دورات تدريبية وورش عمل تحت المدربات علي أهمية اتباع الانظمة الغذائية بجانب الانظمة التدريبية .
- وضع استراتيجية قومية تستهدف تحسين الكفاءة الصحية للسيدات ذوات السمنة من سن (٢٥-٣٥) سنة .

المراجع

١. أحمد الحراملة ، علي جباري ، هزاع الهزاع (٢٠١٧م): الصحة واللياقة البدنية ، جامعة الملك سعود ، الرياض .
٢. أحمد نصر وآخرون (٢٠١٧م): تأثير برنامج تدريبي بإستخدام التنبيه الكهربائي لإنقاص الوزن على بعض المتغيرات البدنية للمرحلة السنية ٢٥-٣٠ سنة ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في علوم الرياضة ، ٣٣ع ، كلية علوم الرياضة ، جامعة بورسعيد.
٣. أمل حسن (٢٠١٨م): تأثير تناول أوميغا ٣ على الوقاية من أمراض القلب وتحسين الكفاءة الصحية للسيدات ممارسي الرياضة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٨٤ع ، كلية علوم الرياضة للبنين ، جامعة حلوان .
٤. حسام عبدالرازق (٢٠٢٣م): تأثير برنامج رياضي مع تناول البيتاالانين كمكمل غذائي على تحسين بعض المتغيرات البيولوجية وجودة الحياة لدى كبار السن ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، ١١ع ، كلية علوم الرياضة ، جامعة كفر الشيخ
٥. رهاب أحمد (٢٠٢٠م): تأثير برنامج تدريبي غذائي مقترح على بعض المتغيرات الجسمية لدى السيدات الذين يعانون من السمنة في المرحلة العمرية من (٤٠-٥٠) سنة ، مجلة كلية التربية ، مج ٣١، ع ١٢٤ع ، كلية التربية ، جامعة بنها
٦. سميرة خليل (٢٠٠٦م): المكملات الغذائية كبديل للمنشطات ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد .
٧. سمير محمد وآخرون (٢٠١٧م): تأثير برنامج "غذائي-رياضي" على بعض المتغيرات البيوكيميائية لدى السيدات البدنيات ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون علوم الرياضة ، ع ٤٥ع ، ج ١ ، كلية علوم الرياضة ، جامعة أسبوط .
٨. عبدالرحمن زاهر (٢٠١١م): موسوعة فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٩. عصام الحسنات (٢٠٠٩م): علم الصحة الرياضية ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، عمان .
١٠. عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي "نظريات - تطبيقات" ، ط ٨ ، منشأة المعارف ، القاهرة .
١١. عمرو سعيد (٢٠٢٢م): برنامج غذائي مدعم بالأحماض الدهنية (ALA - EPA - DHA) لتحسين اللياقة الصحية للرياضيين ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد ١٢ ، العدد ٢٤ ، كلية علوم الرياضة بنات ، جامعة الزقازيق .
١٢. كمال جميل (٢٠٠٤م): "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين"، الجامعة الاردنية.

١٣. مسعود كمال وآخرون (٢٠٢٣): برنامج صحي غذائي بمصاحبة مركب غذائي وتأثيره على سيدات كبار السن , المجلة العلمية لعلوم علوم الرياضة , ع ٣١ , كلية علوم الرياضة , جامعة طنطا .
١٤. منظمة الصحة العالمية (٢٠١٩): دلائل تدريب عمال صحة المجتمع في مجال التغذية , المكتب الاقليمي لشرق البحر المتوسط , القاهرة .
١٥. منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٠): دلائل تدريب عمال صحة المجتمع في مجال التغذية , المكتب الاقليمي لشرق البحر المتوسط , القاهرة .
١٦. يسرا عدلي (٢٠٢١): تأثير برنامج رياضي غذائي على إنقاص الوزن لدى طالبات الفرق الرابعة بكلية علوم الرياضة جامعة أسوان , مجلة أسيوط لعلوم وفنون علوم الرياضة , ع ٥٩ , ج ٢ , كلية علوم الرياضة , جامعة أسيوط

ثانياً : المراجع الأجنبية:

١٧. Antonio Paoli, Tatiana Moro Antonino Bianco & Keith A.Grimaldi Enrico Camporesi, and Devanand Mangar(٢٠١٥): Effects of n-٣ Polyunsaturated Fatty Acid (٠-٣) Supplementation on Some Cardiovascular Risk Factors with a Ketogenic Mediterranean Diet, Mar. Drugs, Vol ١٣, P: ٩٩٦-١٠٠٩,
١٨. Gauthier MS, Couturier K(٢٠٠٠): The nature of inexplar ned charme Ameno Trans ferase Elevation of Nild to Module Degree in Asynpto Amatic pat, Ents, Hepatology
١٩. Jose A.Santiago et al(٢٠٠٦): Physical Activity and Health Related Fitness Knowledge of Physical Education Teachers, Rice University Houston, AAHPERD National Convention and Exposition, March