



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم علوم الصحة الرياضية

تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية
الرياضية

إعداد

طه عبد الحميد محمد الأكشر
معيد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية
التربية الرياضية بنين جامعة بنها

إشراف

دكتور

محمد سعد إسماعيل
أستاذ بيولوجيا الرياضة ورئيس قسم
علوم الصحة الرياضية بكلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة بنها

دكتور

حسين دري أباطة
أستاذ فسيولوجيا الرياضة والعميد المؤسس
لكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة بنها

دكتور

محمود السيد إبراهيم
مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

دكتور

إيهاب محمد عماد الدين
مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية
التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

١٤٤٠هـ - ٢٠١٩م

اُ پ پ

ج پ ب ت ث ش ح

صَدَقَ اللهُ الْعَظِيمُ

(سورة الأعراف : آية
(٣١)



قرار لجنة المناقشة والحكم

في البحث المقدم من الباحث/ طه عبد الحميد محمد الاكشر بعنوان «تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية» «تدريب رياضي» وذلك يوم «الاربعاء» الموافق ٢٣/١/٢٠١٩ وفي مبني كلية التربية الرياضية للبنين ببنها اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعمدة من مجلس الكلية بتاريخ ١٥/١/٢٠١٩ ومن الأستاذ الدكتور/ نائب رئيس الجامعة بتاريخ ٢٠/١/٢٠١٩ م والمشكلة من السادة:

أ.د/ حسين دري أباطة	أستاذ فسيولوجيا الرياضة والمشرف العام لكلية التربية الرياضية للبنات جامعة بنها	مشرفا ورئيسا
أ.د/ عبدالرحمن عبدالباسط مدني	استاذ علوم الصحة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة اسوان	مناقشا
أ.د/ محمد سعد إسماعيل	أستاذ البيولوجيا ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها	مشرفا
أ.م.د/ محمد عودة خليل	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها	مناقشا

وقد ناقشت الدارس علنا في البحث المقدم منه وبعد المناقشة خلت اللجنة للمداولة واقرحت

(قبول) الرسالة و(منح) الباحث / طه عبد الحميد محمد الاكشر درجة «الماجستير في التربية الرياضية» «تدريب رياضي». وتوصي اللجنة بطبع الرسالة على نفقة الجامعة وتداولها مع الجامعات الأخرى.

التوقيع

أعضاء لجنة الحكم

أ.د/ حسين دري أباطة
أ.د/ عبدالرحمن عبدالباسط مدني
أ.د/ محمد سعد إسماعيل
أ.م.د/ محمد عودة خليل

عميد الكلية

أ.د/ أسامة صلاح فؤاد

اسلام

شكر وتقدير

بعد الحمد لله رب العالمين ، جل شأنه وعظمت قدرته ... لما وفقني إليه فله الحمد على نعمه والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد النبي الأمي الأمين .

وبكل احترام وإجلال وتقدير وإحفاقاً للحق وعرفاناً بالجميل يتوجه الباحث باسمي معاني الشكر والتقدير لأساتذته الأفاضل المشرفين على البحث الأستاذ الدكتور/ حسين درى أباطة أستاذ فسيولوجيا الرياضة والعميد المؤسس لكلية التربية الرياضية للبنات جامعة بنها والاستاذ الدكتور/ محمد سعد اسماعيل أستاذ بيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها والدكتور/ ايهاب محمد عماد الدين مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها والدكتور/ محمود السيد ابراهيم مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها لما قدم منهم من توجيهات علمية بناءة كان لها الأثر الفعال في إنجاز هذا البحث وقد أثمر هذا التوجيه النابع من فكر ثاقب دائم العطاء ، أدام الله نفع علمهم عليّ ودامت لهم الصحة والعافية.

وأقدم من الشكر ما تعجز الكلمات عن وصفه أو التعبير عنه إلى كل من الأستاذ الدكتور/ عبدالرحمن عبد الباسط مدني أستاذ علوم الصحة وعميد كلية التربية الرياضية بجامعة أسوان، و أستاذ مساعد دكتور/ محمد عوده خليل أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها فلهما عظيم الشكر وفائق الاحترام علي تفضلهما بقبول مناقشة وإثراء البحث .

وعرفانا بالجميل يطيب لي أن أتقدم بخالص حبي وتقديري إلى أخواتي متعمهم الله جميعا بالسعادة الدائمة وإلي أساتذتي وزملائي جميع أعضاء قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها أدام الله رفعتهم ورقبهم وإلي أخواتي ودفعتي دفعة (٢٠١٥) وأرجو الله لهم دوام التوفيق والسداد ولا يفوت الباحث أن يتقدم بخالص شكره وتقديره إلى عينة البحث على ما قدموه من مجهود صادق طوال فترة تطبيق البحث .

وأخير إلى أغلى ما في الوجود إلى من يعجز لسانى على ان يوفيههم حقهم الى من شملاني بدعواتهم الى أحب الناس الى قلبي والدي ووالدتي رحمهم الله فأنتني كلما حققت نجاحاً أو تقدماً فأنتني أرجعه دوماً إلى صدق دعوتها وكم كنت أتمنى أن يكونا معي اليوم .

اللهم إن أصبت فتوفيقاً من الله وإن أخطأت فالكمال لله وحده والحمد لله رب العالمين

والله ولي التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع

رقم

مسلسل

الصفحة

ب	 الآية القرآنية	-
ج	 قرار لجنة المناقشة والحكم	-
د	 الشكر والتقدير	-
هـ	 قائمة المحتويات	-
ح	 قائمة الجداول	-
ط	 قائمة الأشكال	-
ي	 قائمة المرفقات	-
(٧-١)	٠/١ مدخل البحث	
١	 مقدمة البحث	١/١
٣	 مشكلة البحث	٢/١
٥	 أهمية البحث	٣/١
٦	 هدف البحث	٤/١
٦	 فروض البحث	٥/١
٧	 مصطلحات البحث	٦/١
(٨-٨)	٠/٢ القراءات النظرية والدراسات المرجعية	
(٤٩)		
٨	 القراءات النظرية	١/٢
٨	 الوزن الزائد	١/١/٢
٨	 الوزن الزائد والسمنة	١/١/١/٢
١٠	 أسباب الوزن الزائد	٢/١/١/٢
١٤	 أهم المخاطر الصحية للوزن الزائد	٣/١/١/٢
١٥	 أنواع الوزن الزائد	٤/١/١/٢
١٦	 مؤشر كتلة الجسم	٢/١/٢
١٦	 التغذية لإنقاص الوزن	٣/١/٢
١٧	 الجوانب الغذائية المرتبطة بطلاب المدارس	١/٣/١/٢
١٨	 تناول الطعام بين الوجبات	٢/٣/١/٢
١٨	 النظم الغذائية	٤/١/٢

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
١٩	تقسيم النظم الغذائية لإنقاص الوزن	١/٤/١/٢
١٩	النظام الغذائي بالسعرات.....	٢/٤/١/٢
١٩	مصاعب إتباع النظم الغذائية.....	٣/٤/١/٢
٢٠	النشاط البدني وإنقاص الوزن.....	٥/١/٢
٢٠	مواصفات برنامج النشاط الرياضي لانقاص الوزن.....	١/٥/١/٢
٢١	تقسيم جوانب التدريب الرياضي	٢/٥/١/٢
٢٢	خصائص المرحلة السنية من ٩ الي ١٢ سنة.....	٦/١/٢
٢٣	الجانب البدني.....	١/٦/١/٢
٢٣	الجانب النفسي.....	٢/٦/١/٢
٢٤	الجانب الجسمي والحركي.....	٣/٦/١/٢
٢٤	الجانب الاجتماعي.....	٤/٦/١/٢
٢٥	الجانب العقلي.....	٥/٦/١/٢
٢٦	الدراسات المرجعية.....	٢/٢
٢٦	الدراسات المرجعية العربية	١/٢/٢
٤٢	الدراسات المرجعية الأجنبية	٢/٢/٢
٤٦	التعليق على الدراسات المرجعية	٣/٢/٢
٤٩	مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية	٤/٢/٢
(٥٠ -	إجراءات البحث	٠/٣
(٥٩		
٥٠	منهج البحث	١/٣
٥٠	مجتمع وعينة البحث.....	٢/٣
٥٠	عينة البحث.....	٣/٣
٥٤	أدوات ووسائل جمع البيانات	٤/٣
٥٤	خطوات تصميم البرنامج	٥/٣
٥٧	خطوات تنفيذ البحث	٦/٣
٥٩	المعالجات الإحصائية.....	٧/٣

تابع قائمة المحتويات

مسلسل	الموضوع	رقم الصفحة
٠/٤	عرض ومناقشة النتائج	(٦٠) - (٧١)
١/٤	عرض النتائج.....	٦٠
٢/٤	مناقشة النتائج.....	٦٥
٠/٥	الاستنتاجات والتوصيات	(٧٢) - (٧٣)
١/٥	الاستنتاجات.....	٧٢
٢/٥	التوصيات.....	٧٣
	قائمة المراجع	(٧٤) - (٨١)
	أولاً: المراجع العربية.....	٧٤
	ثانياً : المراجع الأجنبية.....	٨٠
-	المرفقات.	
-	ملخص البحث باللغة العربية.	
-	ملخص البحث باللغة الإنجليزية.	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٦	الدارسات المرجعية العربية.	١
٤٢	الدارسات المرجعية الأجنبية.	٢
٥٠	التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول.	٣
	اعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات بإستخدام اختبار كولمجروف- سمرنوف في	٤
٥١	المتغيرات الجسمانية للمجموعة الضابطة قيد البحث.	
	اعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات بإستخدام اختبار كولمجروف- سمرنوف في	٥
٥٢	المتغيرات الجسمانية للمجموعة التجريبية قيد البحث.	
٥٣	تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الجسمانية قيد البحث.	٦
٥٥	الإطار العام للبرنامج الرياضي.	٧
٥٦	التوزيع الزمني للبرنامج المقترح.	٨
٥٨	نموذج لوحدة لنقل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث.	٩
	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمانية للمجموعة	١٠
٦٠	الضابطة قيد البحث	
	النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمانية	١١
٦١	للمجموعة الضابطة قيد البحث.	
	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمانية للمجموعة	١٢
٦٢	التجريبية قيد البحث.	
	النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمانية	١٣
٦٣	للمجموعة التجريبية قيد البحث.	
	دلالة الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في	١٤
٦٤	المتغيرات الجسمانية قيد البحث.	

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٦١	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبُعدي في المتغيرات الجسمية للمجموعة الضابطة قيد البحث.	١
٦٢	النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبُعدي في المتغيرات الجسمية للمجموعة الضابطة قيد البحث.	٢
٦٣	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبُعدي في المتغيرات الجسمية للمجموعة التجريبية قيد البحث.	٣
٦٤	النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبُعدي في المتغيرات الجسمية للمجموعة التجريبية قيد البحث.	٤

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
١	أسماء السادة الخبراء.	١/١
٢	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد الجوانب الأساسية التى يبنى عليها	
	البرنامج الرياضي.	١/٢
٣	التمرينات.	١/٣
٤	البرنامج الرياضي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث	١/٤
٥	النظام الغذائي.	١/٥
٦	جهاز تحليل مكونات الجسم (body composition analyzer)	١/٦
٧	إفادة بتطبيق البحث داخل المدرسة.	١/٧
٨	صور أثناء تطبيق البحث	١/٨

٠/١ مدخل البحث Introduction

١/١ مقدمة البحث Search Introduction

تشهد الدول العربية تطورات اقتصادية واجتماعية كبيرة خلال الأربعة قرون الماضية أدت إلى حدوث تغيرات في الوضع الصحي والغذائي، وأصبحت الأمراض المزمنة المرتبطة بالغذاء من أهم أسباب الوفيات في معظم هذه الدول، وتأتي السمنة على رأس هذه الأمراض حيث تبين أن معدلات السمنة وزيادة الوزن عند الأطفال والبالغين قد تضاعفت خلال العشرين سنة الماضية بشكل يندر بخطر كبير إذا لم تقم هذه الدول بإجراءات وقائية واسعة لوقف زحف السمنة عند جميع الفئات العمرية، وفي الحقيقة لا يوجد مرض تتداخل فيه العوامل المسببة لحدوثه مثل السمنة، وهذا شكل عقبة كبيرة في مكافحتها فقد تحدث السمنة نتيجة عوامل اجتماعية واقتصادية أو عوامل صحية أو وراثية. (٢٥ : ٣٦)

ويري علي جلال الدين (٢٠٠٥م) أنه خلال ٢٥-٣٠ عاماً الأخيرة حدثت تغيرات كبيرة في الحياة اليومية للفرد، فقد نقص عدد ساعات العمل وانتشرت الميكنة في المنازل وأصبح وقت الترفيه يتطلب الجلوس لفترات طويلة أكثر منه وقتاً نشطاً، وأصبح الارتباط ببرامج التلفزيون يشكل عائقاً عن الخروج، ولم تتغير العادات الغذائية بقدر كاف يقابل هذا الانخفاض في استخدام الطاقة، وما تزال المناسبات الاجتماعية ومواسم الأعياد ترتبط بكثير من الحلوى ووجبات الطعام الزائدة، والأغراء للطعام موجود دائماً، والأغذية الخفيفة التي تؤخذ بين الوجبات أصبحت كثيرة ومتنوعة وهذا يعني زيادة في الاستهلاك الطاقة، وسوف تدفع أجسادنا الثمن في النهاية فتفسد الصحة والمظهر العام ويتضاعف الوزن بعد سنوات.

(٥٠ : ٢٥)

ويذكر محمد قذري و سهام الغمري (٢٠٠٥م) أن العديد من الدراسات التي أجريت في الدول العربية تشير أن زيادة الوزن و السمنة منتشرة بشكل ملحوظ في معظم الدول العربية بالرغم من التفاوت في الحالة الاقتصادية والثقافية بين هذه الدول، حيث تتراوح نسبة الإصابة بزيادة الوزن والسمنة عند الأطفال ما قبل السن المدرسي (أقل من ٦ سنوات) بين (٣%-٨%) وهي نسبة عالية إذا ما تم مقارنتها مع الدول الغربية، وترتفع النسبة من (٨%-١٢%) عند الأطفال في المرحلة الابتدائية، وبعدها تتضاعف النسبة في مرحلة المراهقة وتتراوح بين (١٢%-٤٥%). (٦١ : ١٢٣)

ويري مكي شلستون Mackie sheston (٢٠٠٧م) ضرورة ان يعرف جميع طبقات الشعب بكافة درجاته علي التغذية كعلم فالتغذية أساسية للطفل والطالب والجندي والعامل والتاجر، وسوء التغذية هي غياب الغذاء المتوازن وعدم استيفاء جسم الإنسان لاحتياجاته من المواد الغذائية، مما يؤدي إلي إصابته بمشاكل صحية. (٥٧ : ١١)

ويذكر **مازن عليان (٢٠١٥م)** أن التغذية السليمة تعتبر هي اهم النقاط الأساسية للوصول إلي حياة صحية سليمة تمكن الفرد من أداء وظائفه الطبيعية بكفاءة مع وجود فائض لاستغلاله في مناشط الحياة، والعلاقة بين الغذاء والصحة علاقة وثيقة فالغذاء ضروري لحياة الانسان ونموه وحيويته ونشاطه ومقاومته الأمراض نتيجة عدم توازنه وعدم نظافته وتعرضه للتلوث الكيميائي والإشعاعي. (٥٦ : ٥٦)

ويري عادل عبد العال (٢٠١٠م) أن زيادة الوزن والسمنة أصبحت واحدة من الأمراض المألوفة في هذا العصر والمنتشرة بين جميع فئات وشرائح المجتمع، حيث أصبح زيادة الوزن والسمنة عند الأطفال من المشكلات الصحية الخطيرة الآخذة بالنمو بشكل كبير في الدول المتقدمة والنامية، وتشير الدراسات الإحصائية في عدد من الدول إلى ازدياد كبير في معدلات انتشار زيادة الوزن والسمنة عند الأطفال خلال العقدين الماضيين مقارنة بالعقود السابقة، هذه الزيادة عند الأطفال زائدي الوزن مثيره للقلق حيث أن زيادة الوزن والسمنة تسبب مشكلات صحية عديدة، بالإضافة إلى المشكلات الاجتماعية أيضاً فالطفل السمين أكثر عرضة للمضايقات من قبل زملائه، كما تعتبر زيادة الوزن والسمنة عند الأطفال هي أكثر العوامل خطورة القريبة والبعيدة المدى على صحة الطفل، ومن المحتمل جداً أن الأطفال زائدي الوزن سيصبحون بالغين زائدي الوزن أيضاً مما يجعلهم في حالة خطر لحدوث أمراض مزمنة مثل السكري و أمراض القلب في مراحل متقدمة من العمر. (٣٩ : ٦٢)

وتشير **كريستين ساذرلاند Karisatayn sadhrland (٢٠٠٥م)** أن التلميذ يقضي في المدرسة وقتاً طويلاً يفوق ما يقضيه مع والديه ولما كان هذا الوقت هو أخطر فترة في حياته فإننا نقول دائماً أن المدرسة هي بيت التلميذ الذي يقضي به أعواماً متتالية ينمو في غضونهما جسمه وتتكون لديه العادات القوامية والغذائية التي تلازمه طوال حياته المستقبلية. (٥٤ : ١٥١)

٢/١ مشكلة البحث Research problem

تشير صفاء الخربوطلى (٢٠١٦م) أن المرحلة الابتدائية تعتبر بمثابة فترة نمو هائلة حيث أن حركات التلاميذ في هذه المرحلة اقتصادية وموجهة ذات هدف، ويزداد تطور نموهم الحركي بصورة ملحوظة، والتلاميذ ذو الوعي القوامي يحرصون دائما على تقوية العضلات المقابلة للعضلات العاملة تقاديا للوقوع في المشاكل القوامية وخاصة اختلالات العمود الفقري، وفي نهاية هذه المرحلة تبدأ بعض التغيرات الداخلية في أجهزة الجسم ويقترب نمو الرئتين والقلب من الحجم الطبيعي، ولذا فإن هذه المرحلة تتسم بالعديد من التغيرات القوامية والفسولوجية والتشريحية والمورفولوجية والعديد من التغيرات الأخرى التي تؤثر بصورة واضحة على قوام الفرد. (٣٦ : ٣٠)

ويوضح حسن فكرى (٢٠٠٦م) أن زيادة الوزن تطلق عادة على الأشخاص الذين لديهم زيادة بسيطة في الدهون وتعتبر ما قبل بداية السمنة ، لذلك يجب في هذه الفترة متابعة الجسم والسيطرة على الزيادة قبل خروجها عن السيطرة حيث أن عملية فقدان الوزن تصعب كلما زاد الوزن وزاد تراكم الدهون. (٢٢ : ٦٩)

ويرى سعيد رياض وهاني عبد العليم (٢٠٠٩م) أن الوزن الزائد والسمنة هما ألد أعداء الإنسان، حيث يعتبر زيادة الدهون بالجسم أحد أهم وأكبر المشاكل الطبية والنفسية التي تعاني منها المجتمعات في جميع أنحاء العالم، كذلك تعتبر السمنة حالة مرضية لها آثارها السلبية، الى جانب أنها تسبب عدة أمراض أخرى تهدد صحة وحياة الإنسان حتى أن البعض أطلق عليها مسمى "الأخطبوط" نظرا لتعدد أضرارها. (٣٤ : ٤١)

١/٢/١ ويذكر حسين حشمت ونادر شلبي (٢٠٠٩ م) إلى أن أنواع الوزن الزائد هي:

١/١/٢/١ الوزن الزائد العصبي : ويكون بسبب إصابات بالجهاز العصبي .

٢/١/٢/١ الوزن الزائد الوراثي : وهو اضطراب في عملية تنظيم الشهية والجوع وقد تكون بسبب عوامل وراثية نفسية تعمل على زيادة الشهية والأكل لدى الشخص .

٣/١/٢/١ الوزن الزائد بسبب عدم توازن الغدد الصماء : ويكون بسبب الآتي :

١/٣/١/٢/١ إصابة الغدة النخامية.

٢/٣/١/٢/١ اضطراب إفراز الغدة الكظرية.

٣/٣/١/٢/١ نقص إفراز الغدة الدرقية.

٤/٣/١/٢/١ نقص افراز الغدد الجنسية.

(٢٤ : ٢٩٠)

وتشير **مريم حمودة (٢٠١١م)** إلى أن هناك نوعان آخرين من الوزن الزائد هما زيادة الوزن المبكر وزيادة الوزن المتأخر، وتعتبر زيادة الوزن المبكر أكثر صعوبة نظراً لزيادة النسيج الدهني على حساب كلاً من حجم الخلية وعدد الخلايا الدهنية، لذلك يظل حوالي (٨٠%) من الأطفال المصابون بزيادة الوزن على حالتهم حتى بعد البلوغ، أما زيادة الوزن المتأخر فتكون غالباً على حساب زيادة حجم الخلايا الدهنية وليس عددها وبذلك يمكن الحصول على نتائج إيجابية أفضل عن طريق تنظيم التغذية مع برنامج رياضي جيد يؤدي إلى تقليل حجم الخلايا الدهنية ويظهر هذا النوع من زيادة الوزن بعد البلوغ وتزداد خلال فترة العشرينات والثلاثينات من العمر وتستمر في الزيادة بصورة أقل في الأربعينات. (٦٤ : ٦٣)

ويرى **كلود بوشارد Claude Bouchard (٢٠٠٦م)** أن التمرينات الرياضية هي إحدى الوسائل الهامة لاستهلاك الطاقة بالإضافة إلى أنها تعمل على زيادة كتلة الدهون الحرة والتي تعمل بدورها على زيادة معدل التمثيل الغذائي أثناء الراحة، كما أنها تعمل على استهلاك قدر من الطاقة للشخص ذوى الوزن الزائد أعلى من استهلاك الشخص الطبيعي، وبالتالي فإنها تساعد على حرق الدهون واستهلاك السعرات الحرارية الزائدة . (٨١ : ٢١٧)

٢/٢/١ ويوضح **عبد الرحمن عبيد (٢٠١٥م)** أن ممارسة النشاط الرياضي بطريقة علمية مقننة يعمل على الآتي :

١/٢/٢/١ حرق السعرات الحرارية الزائدة وبالتالي إنقاص الوزن الزائد.

٢/٢/٢/١ زيادة حرق دهون الجسم الزائدة.

٣/٢/٢/١ خفض معدلات ضغط الدم المرتفعة.

٤/٢/٢/١ خفض نسبة السكر بالدم.

٥/٢/٢/١ خفض نسبة الكوليسترول بالدم.

٦/٢/٢/١ تخفف من مخاطر الإصابة بأمراض العصر مثل سرطان القولون والقلق.

٧/٢/٢/١ رفع نسبة الكوليسترول عالي الكثافة بالدم (HDL).

(٤٥ : ١١٦)

٣/٢/١ ويرى الباحث أنه يمكن فقدان الوزن الزائد في حال اتباع نظام غذائي صحي من خلال اتباع النصائح الآتية :

١/٣/٢/١ تجنب المشروبات والأطعمة السكرية.

٢/٣/٢/١ تناول الطعام من مجموعات متنوعة من الخضراوات والفواكه بحيث تكون بديلاً للأطعمة التي تحتوي على الدهون والسعرات الحرارية العالية.

٣/٣/٢/١ تضمين النشويات في النظام الغذائي بحوالي ثلث الوجبات مثل (الخبز، البطاطا، الحبوب، الأرز) .

٤/٣/٢/١ التقليل من الأطعمة الدهنية مثل (اللحم، الجبن، الحليب كامل الدسم، إلخ).

٥/٣/٢/١ تجنب الأطعمة الغنية بالسكر والدهون.

وقد لاحظ الباحث أثناء قيامه بالمساعدة في الإشراف على طلاب التربية العملية بالمدارس الابتدائية بمحافظة القليوبية زيادة الوزن بين تلاميذ المدارس الابتدائية، وهذا ما دعا الباحث إلى التساؤل الآتي :

ما هو تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية ؟

٣/١ أهمية البحث Research significance

١/٣/١ هي دراسة حول برنامج غذائي رياضي متكامل لتقليل الوزن الزائد للتلاميذ .

٢/٣/١ التعرف على انواع الوزن الزائد لدى التلاميذ.

٣/٣/١ عمل نظام غذائي للتلاميذ المصابين بالوزن الزائد.

٤/٣/١ عمل برنامج رياضي للتلاميذ المصابين بالوزن الزائد.

٥/٣/١ وضع توصيات وإطار برنامج رياضي ونظام غذائي لوزارة التربية والتعليم .

٦/٣/١ الاستفادة من الثقافة الغذائية التي تسهم في تطوير وتحسين صحة التلاميذ.

١/٤ هدف البحث The Aim of Research

١/٤/١ يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث من خلال التعرف على :

١/٤/١ متوسطي درجة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).

١/٤/٢ متوسطي درجة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).

١/٤/٣ متوسطي درجة القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).

١/٥ فروض البحث Research hypotheses

١/٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).

١/٥/٢ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم) .

١/٥/٣ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).

٦/١ مصطلحات البحث nomenclature

١/٦/١ البرنامج المقترح (١)

هى مجموعة من الوحدات التأهيلية التي تطبق خلال فترة زمنية معينة يصاحبها اتباع أنظمة غذائية مختلفة، كما أن كل وحدة تأهيلية تحتوى على مجموعة من التمرينات المختلفة والمقننة والتي تستند إلى مبادئ فسيولوجية وتشريحية وميكانيكية وتتضمن تمرينات متنوعة بهدف تقليل الوزن الزائد وتحسين القياسات الجسمانية المختلفة.

٢/٦/١ نظام غذائي (*)

هو الطعام والشراب الذي يستهلك من قبل شخص ما وتبعا للظروف البدنية والعقلية التي تحدّد طبيعة الطعام، وقد يكون النظام الغذائيّ مكوّن من مجموعة خاصة، أو محدّدة من الطعام، والشراب، لأسباب تشمل تحسين الصحة، أو الوصول إلى الوزن الصحيّ، والمثالي، ويكون ضمن خطة، أو برنامج يومي.

٣/٦/١ الوزن الزائد

هو تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة، والأشخاص ذوى الوزن الزائد يتراوح مؤشر كتلة الجسم لديهم من ٢٥ : ٢٩. (١٣ : ٤١٧)

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات المرجعية

Theoretical readings and reference studies

١/٢ القراءات النظرية Theoretical Readings

١/١/٢ الوزن الزائد overweight

١/١/٢/٢ الوزن الزائد والسمنة Obesity and Over weight

الوزن الزائد والسمنة مصطلحان يختلفان قليلا عن بعضهما، فالسمنة تعرف على أنها زيادة في وزن الجسم عن حده الطبيعي بسبب تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن الزيادة المفرطة في تناول الطعام مقابل نسبة ضئيلة من المجهود العضلي والرياضي اليومي الذي يقوم به الشخص، فمن الضروري أن يربط الشخص بين كمية الحركة التي يقوم بها يوميا وكمية الطعام الذي يتناوله، بحيث يتناول كميات تكفي حركته ونشاطه ليس أكثر، حتى لا يتراكم الزائد عن حاجته على شكل دهون.

أما زيادة الوزن فهو يطلق عادة على الأفراد الذين لديهم زيادة في نسبة الدهون وتعتبر بداية السمنة، لذلك يجب في هذه الفترة متابعة الجسم والسيطرة على الزيادة قبل خروجها عن السيطرة حيث أن عملية فقدان الوزن تصبح كلما زاد الوزن وزاد تراكم الدهون. (٢٢: ٦٨)

يعرف عادل عبد العال (٢٠١٠م) الإصابة بزيادة الوزن أنها هي زيادة الطاقة الداخلة عن الطاقة المصروفة، الأمر الذي يؤدي الي زيادة الشحوم في الجسم، وبالتالي حدوث السمنة، ويحتوي جسم المرأة على نسبة تتراوح بين ٢٠-٢٥% دهون، وإذا زادت نسبة الدهون عن ٢٥% من الوزن الكلي تعتبر سميئة، أما الرجل فإن نسبة الدهون في جسمه تساوي ٢٠% من وزنه وإذا زادت يعتبر سميئا. (٣٩: ٥٦)

يشير ويلبرج Walberg (٢٠٠٦م) بأن هناك التباساً لدى البعض حول التعريف الحقيقي للسمنة، والفرق بينها وبين الزيادة في الوزن (Over – Weight) فالسمنة تعني الزيادة في الوزن الناتجة عن زيادة كمية الدهون في الجسم، في حين يعرف الزيادة في الوزن بأنه الزيادة في وزن الجسم منسوبة إلى طول معين للشخص، وتختلف حسب العمر والجنس والحالة الفيسيولوجية، وفي الحالة الثانية إذا كان سبب الزيادة في الوزن هو الدهون المتراكمة فتعد سمنة، وتكون الزيادة بحدود (٢٠%) من وزن الجسم الطبيعي. (٩٠ : ١٧٥)

وبضيف أحمد حسين (٢٠١٥م) أنه في الآونة الأخيرة عدت الزيادة في الوزن نتيجة لزيادة دهن الجسم مشكلة بحد ذاتها، تم اعتبار (١٥%) حدودا للسمنة بدلا من (٢٠%) ولاسيما بالنسبة الى الرجال. ولا تعد سمنة عند زيادة الوزن عن طريق بناء الأنسجة العضلية

(Muscular - Tissue) كما هو الحال لدى الرياضيين (Very muscular athletes) ولاسيما رياضيي بناء الأجسام ورفع الأثقال ولاعبي كرة القدم الأمريكية التي تحتاج الى كتل عضلية كبيرة، والأشخاص الذين يعملون في الأعمال المجهدة كالحداثة والبناء، لذلك نستطيع القول ان هؤلاء الأشخاص يعدون بدينين إذا طبقت عليهم معايير علاقة الوزن والطول حسب الجداول المعمول بها للأشخاص الاعتياديين. (٣ : ٨٣)

يري **عادل عبدالعال** (٢٠١٠م) أن السمنة هي الزيادة بمقدار (٢٠%) عن الوزن المناسب بالنسبة للعمر والجنس في جداول الوزن، وآخرون قد يستخدمون النسبة من (٥-١٠%) كدليل، لكن هذه الدلائل لا تفرق بين زيادة الدهون عن زيادة العضلات أو تراكم الماء في الجسم، ويمكن معرفة هل الوزن الزائد يرجع الى الدهون بتقديرات أو قياسات تقيس سمك طبقة الجلد ولكن عموما مازال استخدام الوزن هو أكثر شيوعاً في توصيف السمنة، وتعتبر السمنة من المشاكل الرئيسية على مستوى العالم فقد قدر أن حوالي (٢٥%) من سكان الولايات المتحدة الأمريكية أعلى من الوزن المناسب، وتشكل السمنة في مصر (٣٠%) من عدد السكان، (٦٦%) منهم من السيدات ما بين متوسطي وشديدي السمنة. (٣٩ : ٥٢)

ويذكر **علي البيك وعماد أبو زيد ومحمد عبده** (٢٠٠٩م) أن الحياه خلال (٢٥-٣٠) عاماً الأخيرة حدث بها تغيرات كبيرة، فقد نقص عدد ساعات العمل وانتشرت الميكنة في المنازل وأصبح وقت الترفيه يتطلب الجلوس لفترات طويلة أكثر منه وقتاً نشطاً، وأصبح الارتباط ببرامج التلفزيون يشكل عائقاً عن الخروج، ولم تتغير العادات الغذائية بقدر كاف ليقابل هذا الانخفاض في استخدام طاقه، وما تزال المناسبات الاجتماعية ومواسم الأعياد ترتبط بكثير من الحلوى ووجبات الطعام الزائدة، والإغراء للطعام موجود دائماً والأغذية الخفيفة التي تؤخذ بين الوجبات أصبحت كثيرة ومتنوعة وهذا يعنى زيادة في الاستهلاك للطاقة، وسوف تدفع أجسادنا الثمن في النهاية فتفسد الصحة والمظهر العام ويتضاعف الوزن بعد سنوات. (٥١ : ١٢٣)

ويوضح **سعد عبد الخالق** (٢٠١٣م) أن انتشار السمنة مرتبط بالطبقة الاجتماعية خاصة في النساء وفي المستويات الاجتماعية الأقل، كما لوحظ أيضاً انه يوجد نوعيه من البالغين زائدي الوزن وهم هؤلاء الذين أصيبوا بزيادة الوزن خلال فترة الطفولة والمراهقة، والذين أصيبوا بالسمنة في فترات بعد ذلك من حياتهم. (٣٣ : ٧٨)

ويذكر **جيمس ف . بالشن James F palchin** (٢٠٠٥م) أن وزن الجسم يمثل جزءاً فقط من القضية فربما يكون توزيع الدهون بالنسبة للعمر أهم بكثير من الوزن، فبالنسبة للسيدات الأصحاء تمثل الدهون حوالي (٢٥%) من وزن الجسم بينما تمثل حوالي (١٧%) من وزن الرجال الأصحاء، وجسم الإنسان في المتوسط يحتوى على من (٣٠ إلى ٤٠) بليون خلية دهنية،

ومعظم السعرات الحرارية الإضافية التي نحصل عليها عن طريق الطعام والتي لا نحتاج إليها تخزن على هيئة دهون وعندما تتراكم الدهون فإنها تزحم الأماكن المشغولة بالأعضاء الداخلية، والسمنة حتى وإن كانت الزيادة المتوسطة في الوزن تمثل حملاً مفرطاً على الظهر والساقين والأعضاء الداخلية، وهذا من المحتمل أن يفاقم المشكلات الجسدية ويؤثر سلباً على الصحة، وتزيد السمنة من مقاومة الجسم للأنسولين والقابلية للعدوى وتضع الشخص في خطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية والسكر وأمراض المرارة وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى والسكتة الدماغية والمشكلات الصحية الأخرى الخطيرة التي تؤدي إلى الموت، وكذلك مضاعفات الحمل وتليف الكبد الشائع حدوثها أيضاً في الأشخاص ذوي الوزن الزائد، والأشخاص السمان يعانون نفسياً كما يعانون جسدياً لأن المجتمع يميل إلى الربط بين الجمال والذكاء أو حتى بين النجاح والنحافة. (١٧ : ٤١٦)

٢/١/٢ أسباب الوزن الزائد Causes of overweight

تنتج الزيادة في الوزن عن عدم توازن بين الطاقة التي تصل إلى جسم الإنسان عن طريق الغذاء و الطاقة التي يصرفها لتأدية شتى الوظائف كالتنفس وهضم و امتصاص الأطعمة والحركة اليومية خاصة بعد ما أصبحنا نعيش في مجتمع يتوفر فيه الغذاء بكثرة بينما تقل فيه الحركة .

وتتعدد أسباب الإصابة بالوزن الزائد فهناك عدة عوامل قد يكون واحداً منهما أو أكثر سبباً في الإصابة بالوزن الزائد وهذه العوامل قد تكون وراثية أو اجتماعية أو كيميائية أو لأسباب مرضية نتيجة وجود مشكلات في الغدد الصماء إلى جانب الأسباب النفسية.

(٨٣ : ٨٦)

١/٢/١/١/٢ ومن أهم أسبابه:

١/١/٢/١/١/٢ قلة الحركة والنشاط الرياضي

Lack of movement and physical activity

تعتبر قلة الحركة أو عدم ممارسة الرياضة من أهم الأسباب في زيادة الوزن بين المراهقين والبالغين، خاصة في المجتمعات الغنية حيث لا يقوم الشخص بأي نوع من النشاط الجسدي، وحيث تتوفر كل الوسائل الحديثة التي تساعد على الخمول وقلة الحركة كالسيارة والجلوس وراء المكاتب وأمام التلفزيون، ووجود الخادمة التي تقوم بكل الجهود الذي يجب أن تقوم به ربة الأسرة. (١ : ٣٧)

فقد أشارت الدراسات أن للرياضة دوراً في تخفيض نسبة الدهون والجلوكوز في الدم كما أن لها دور في نشاط الأنسولين واستقبال أنسجة الجسم له، ولكن الرياضة في حد ذاتها غير كافية، حيث أشارت الدراسات أنه لا يمكن أن نوصي للأشخاص البدنيين بالرياضة كأساس لتخفيض الوزن، ولكن يمكنها أن تكون عاملاً مساعد وخاصة لتخفيف الترهلات من جسم البدني الذي أنقص وزنه. (٧٧ : ٨٣)

كما أظهرت نتائج الدراسات أنه في بعض البلدان غير المتقدمة صناعياً وخاصة المناطق غير المدنية والتي لا يزال الأفراد يعتمدون على العمل اليدوي وبذل الجهد البدني في إنجاز أعمالهم تقل بينهم نسبة الإصابة بالسمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة بالدول المتقدمة وما تتصف به الحياة من وسائل الراحة والاعتماد على الآلة. (٣٢ : ٣٤)

٢/١/٢/١/١/٢ الثقافة الغذائية

نتيجة لعدم وجود ثقافة غذائية لدى الفرد فيقوم بتناول الغذاء المرتفع سعرته الحرارية مع عدم حرق هذه السعرات بممارسة الرياضة أو أي أنشطة حركية كالمشي. (٨٦ : ٦٤)

ويرتبط هذا العامل ارتباطاً وثيقاً بالعامل السابق، وهو قلة النشاط البدني فغالبا ما يكون الميزان الغذائي مختلاً عند زائدي الوزن، ويزداد الوزن عندما يتجاوز مدخول الطعام إنفاق الطاقة، وهذا يعني أن المدخول قد ازداد على حاجة الجسم إليه أو إنفاق الطاقة قل دون أن يصاحبه نقص مماثل في مدخول الطاقة، ومن العوامل المهمة التي تؤثر على زيادة تناول الطعام مكان تناول، فالذهاب إلى مطاعم الوجبات السريعة والجو المحيط بها، سواء بالتقاء أفراد الأسرة بعضهم ببعض أو مع الأصدقاء، يساهم في استهلاك مقادير أكبر من الطعام. (٤٦ : ٢٢٦)

ولا تنحصر المشكلة في نوعية الغذاء ولكن في الكمية التي يتناولها الفرد أيضاً حيث أظهرت نتائج الدراسات أن كثير من حالات السمنة تعود إلى العادات السيئة وعلى رأسها الإفراط في تناول الطعام. (١٦ : ٦٩)

٣/١/٢/١/١/٢ العمر والجنس Age and Gender

إن الطاقة المبذولة تقل مع تقدم العمر، وقد يكون هذا هو السبب الرئيسي في زيادة الوزن مع تقدم السن وليست الزيادة في تناول الطعام، حيث تبين أنه لا يوجد تغير ملحوظ في كمية الطعام الذي يستهلكه الشخص البالغ، أما بالنسبة للجنس فالمعروف أن الإناث لهن قدرة على تخزين الدهون أكثر من الذكور، وتدل معظم الدراسات البشرية على أن نسبة الدهون عند البنات والنساء أعلى منها عند الأولاد والرجال. (٨٥ : ١٧٣)

٤/١/٢/١/١/٢ الوراثة Heredity

لا يزال هناك الكثير من الجدل حول دور الوراثة في الإصابة بالوزن الزائد، وربط الوراثة بالوزن الزائد ليس بالأمر السهل استنتاجه ويعتقد بعض الباحثين أن الوراثة المكتسبة هي العامل الأساسي، حيث يولد الطفل في أسرة لها تفضيل خاص للطعام وتقوم بتحضير أطعمة دسمة وغنية بالسعرات الحرارية، وبذلك يتعود الطفل على التلذذ وكثرة تناول الطعام ولكن بعض الدراسات بينت أن هناك ارتباطاً بين الوراثة والوزن الزائد، خاصة عندما يكون الأبوان أو أحدهما سميناً (٧٤ : ١٢)

وتشير معظم الإحصاءات الطبية الي أن حوالي (٨٠%) من المصابين بالوزن الزائد مولدون لأبوين مصابين بالوزن الزائد، وأن حوالي (٤٠%) من الأطفال المصابين بالوزن الزائد مولدون لأبوين أحدهما مصاباً بالوزن الزائد، كما أظهرت نتائج الدراسات أنه في حالة الوالدين الأسوياء تكون نسبة إصابة أولادهم بالسمنة لا تتجاوز (٧%). (٢٣ : ١٣)

الوراثة لها دور هام في حدوث زيادة الوزن والسمنة، فقد يولد الطفل وعنده القابلية للزيادة في الوزن والسمنة وخاصة إذا كان أحد الوالدين بدين أو كلاهما، فقد بينت الدراسات أن الوراثة تلعب دوراً بنسبة كبيرة كعامل يؤدي إلي السمنة، فهناك جينات خاصة تتحكم في نسبة التشحم في مكان معين من الجسم أو في الجسم كله وتكون أعراض السمنة واضحة عند سن البلوغ أو بعدها بقليل في عدد لا بأس به من أفراد العائلة الواحدة. (٢٧ : ٥٨)

Psychological aspects النواحي النفسية ٥/١/٢/١/١/٢

كما تتأثر السمنة بالحالة الانفعالية للإنسان، حيث يلجأ البعض في كثير من حالات الإحباط أو الفشل أو الشعور بالوحدة إلى تناول كميات كبيرة من الطعام، وهناك أفراد على عكس ذلك، حيث تزداد قابليتهم للطعام في حالات الإحساس بالسعادة والنجاح ومن ثم فإن للحالة النفسية دورها الهام في تحديد حجم الطعام الذي يتناوله الشخص وتأثير ذلك على مكونات الجسم وخاصة السمنة على وجه التحديد. (٥ : ٣٧)

Social factors العوامل الاجتماعية ٦/١/٢/١/١/٢

يعتبر تناول الطعام أحد النشاطات الاجتماعية الممتعة لجميع الناس، وفي الوطن العربي ترتبط المناسبات الاجتماعية والدينية ارتباطاً وثيقاً بتناول الطعام، فهناك ولائم في الزواج والعزاء والأعياد وشهر الصيام وغيرها، وفي الحقيقة فإن الإسراف في تناول الطعام في هذه المناسبات وخاصة في شهر رمضان قد لعب دوراً كبيراً في زيادة الوزن عند نسبة كبيرة من البالغين، ويرجع ذلك إلى نوعية الأغذية التي تقدم في هذا الشهر حيث تكون غنية بالدهون والمواد السكرية. (١٥ : ٤٣)

Economic factors العوامل الاقتصادية ٧/١/٢/١/١/٢

إن انخفاض المستوى الاقتصادي في أي مجتمع من المجتمعات يكون له أثر كبير على صحة أفراد هذا المجتمع، كما أن نسبة انتشار الأمراض المعدية تزداد في المجتمعات الفقيرة ذلك لأن انخفاض المستوى الاقتصادي يتبعه دائماً انخفاض في مستوى صحة البيئة، فقد لا يتوافر في مثل هذه المجتمعات المسكن الصحي ويكون من الصعب على الأفراد في مثل هذه المجتمعات أيضاً المحافظة على تناول الغذاء الضروري الذي يساعد في اكتساب الصحة وما يعقب ذلك من أمراض سوء التغذية. (١٤ : ٢٣٩)

كما أن للظروف الاجتماعية والاقتصادية والنمط الحياتي اليومي للأسرة دور هام في حدوث السمنة، فالجلوس المتواصل للطفل أمام شاشة التلفزيون وتناوله للعديد من المسليات والمياه الغازية له تأثير واضح على حدوث السمنة عند هؤلاء الأطفال، كما أن كثير من الأمهات يعتقدن بأن السمنة دلالة على صحة الطفل وأنها نعمة قد تحسد عليها. (١٨ : ٥٦)

Physiological factors عوامل فسيولوجية ٨/١/٢/١/١/٢

يرتبط العامل الفسيولوجي بقدرة الجسم على استهلاك الدهون وعملية التمثيل الغذائي القاعدي ومدى تحكم الهيبوثالامس (وهو أحد أجزاء المخ التقدمي) في دهن الجسم ومستوى المركبات الغنية بالطاقة ومدى الحاجة إلى الاستهلاك اليومي للطاقة، وعليه فقد ترجع الإصابة بالوزن الزائد إلى خلل في الأداء الوظيفي للخلايا الدهنية بالجسم. (٣: ٨٣)

Major risk of overweight on health أهم المخاطر الصحية للوزن الزائد ٣/١/١/٢

The lungs الرئتان ١/٣/١/١/٢

يوضح **ذكي محمد (٢٠١٠م)** أنه نظراً لزيادة حجم الأشخاص البدناء فإن على الرئتين توفير كمية أكبر من الأوكسجين مما يشكل عبئاً عليها، بالإضافة إلى ذلك فإن وجود طبقة سميكة من الدهون في منطقة البطن تؤثر على التنفس، لذا فإن ضيق التنفس يزداد عند الأشخاص البدناء. (٢٨: ٧٤)

Hypertension ارتفاع ضغط الدم ٢/٣/١/١/٢

تذكر **ناديه حامد (٢٠١١ م)** أنه غالباً ما يصاب الفرد الذي يعاني من زيادة في الوزن بارتفاع في ضغط الدم نظراً لارتفاع نسبة الدهون في الأوعية الدموية التي تقوم بالانقباض لدفع الدم إلى جميع أجزاء الجسم، وجد أن (٢٥%) من المصابين بزيادة في الوزن لديهم ارتفاع في ضغط الدم. (٧٠: ١٥، ١٦)

Joint pain آلام المفاصل ٣/٣/١/١/٢

يري جينفر ميك، باتريك هولفورد jennifar Meake ,Patric Holford (٢٠٠٥م) أن غالبية البدناء يشكو من آلام مفاصل الركبة والقدم وذلك ناتج من الضغط الذي يحدثه الوزن الزائد على هذه المفاصل، وهذا يقلل من حركة و نشاط السمين، كما يساعد على تلف العظام في هذه المفاصل. (١٩: ١٠٦، ١٠٧)

The psychological and social impact التأثير النفسي والاجتماعي ٤/٣/١/١/٢

وترى **مني مصطفى (٢٠١٤م)** أن الزيادة في الوزن تتسبب في مشاكل نفسيه مؤلمه للشخص المصاب حيث يشعر دائماً أنه مرفوض من أقرانه إضافة إلى الاستهزاء من جانب الآخرين مما يسبب له الإحباط والخجل وقلة الثقة بالنفس نتيجة الاستخفاف بشكلهم الخارجي،

كما أن زيادة الوزن تقلل من استعداد الشخص المصاب في المشاركة في النشاط الرياضي الفردي و الجماعي وبالتالي الحرمان من الاستمتاع بهذا النشاط.(٦٦ : ٢١)

١/٢/٤ أنواع الوزن الزائد

١/٢/٤/١ الوزن الزائد العصبي Nervous

وقد يكون السبب في ذلك إصابات بالجهاز العصبي، حيث اثبتت التجارب على الحيوان زيادة نسبة السمنة بعد اصابة أجزاء من الجهاز العصبي، ويتميز هذا النوع بالجوع الشديد بالشخص مما يسبب الزيادة المفرطة في تناول الطعام. (٥٦:٧٩)

١/٢/٤/٢ الوزن الزائد الوراثي Hereditary

يعتقد أن السبب في هذا النوع من الزيادة في الوزن هو اضطراب في عملية تنظيم الشهية والجوع وقد تكون بسبب عوامل وراثية نفسية تزيد الشهية وزيادة الأكل لدى الشخص.(٦٩ : ٣٥)

١/٢/٤/٣ الوزن الزائد بسبب عدم توازن الغدد الصماء Endocrine Imbalance

١/٢/٤/٣/١ اصابة الغدة النخامية

تسبب زيادة تجمع السوائل في منطقة الوجه والعنق فقط وليس الأطراف (Cushing Syndrome)

١/٢/٤/٣/٢ اضطراب إفراز الغدة الكظرية

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

١/٢/٤/٣/٣ نقص إفراز الغدة الدرقية

يسبب زيادة في الوزن نتيجة تجمع كميات من الماء تحت الجلد وزيادة نسبة الدهن لنقص التمثيل الدهني .

١/٢/٤/٣/٤ زيادة إفراز الأنسولين

وهنا تزيد الدهون لزيادة استخدام الجلوكوز بواسطة الخلايا نظراً لزيادة افراز الأنسولين والذي بدوره يزيد من تناول الطعام الذي يتحول إلى دهون.

٢/١/١/٥ نقص إفراز الغدد الجنسية

تسبب زيادة في الوزن خاصة للسيدات في سن اليأس أو عند الاضطراب ونزع المبيض أو الخصية جراحياً. (٥٨:٥٧:٧٩)

٢/١/١/٤ الوزن الزائد الناتج عن عدم النشاط

وهو أكثر أنواع الوزن الزائد شيوعاً وذلك بسبب الخمول وقلة التدريب الرياضي مما يسبب زيادة في الوزن حتى مع تناول كمية غذاء معتدلة، حيث أن عدم النشاط يقلل من استهلاك الجلوكوز مما يقلل من الشعور بالجوع، ومع ذلك يعاني الشخص من زيادة في الوزن خاصة النساء. (١٩٠ : ٢٤)

٢/١/٢ مؤشر كتلة الجسم Body Mass Index

يشير **حسن فكري (٢٠٠٦م)** أن كتلة الجسم هو حاصل قسمة وزن الجسم بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتري وهو حاصل على اعتراف المعهد القومي الأمريكي للصحة ومنظمة الصحة العالمية كأفضل معيار لقياس السمنة وقد قامت منظمة الصحة العالمية بوضع تصنيف للسمنة تبعاً لمقادير مؤشر كتلة الجسم، ودرجة المخاطر الصحية المترتبة على مستوى مؤشر كتلة الجسم حيث تم تقسيم الأفراد البالغين إلى أربع مستويات أساسية وهم :

(الأفراد تحت الوزن، أفراد الوزن الطبيعي، أفراد ذو وزن زائد، الأفراد السمان). (٨٧ : ٢٢)

وتحدد **صديقة عبد الرحمن (٢٠٠٥ م)** مؤشر كتلة الجسم، وهو مقياس يقارن بين الوزن والطول، الأفراد الذين يعانون من الوزن الزائد بانهم الأفراد الذين يكون مؤشر كتلة الجسم الخاص بهم بين ٢٥ كجم/م^٢ و ٣٠ كجم/م^٢، ويحدد الأفراد الذين يعانون من السمنة بأنهم أصحاب مؤشر كتلة الجسم الأكثر من ٣٠ كجم/م^٢. (٨٩ : ٣٥)

٢/١/٣ التغذية لإنقاص الوزن

تشير **مهجة زايد (٢٠٠٥م)** أن التغذية السليمة تعتبر من العوامل الإيجابية الهامة التي يمكن أن يقوم بها الإنسان لتحسين صحته، فالطعام ليس هاماً فقط للنمو والتطور والأداء الأمثل لوظائف الجسم بل إن التغذية الجيدة هي الحماية المثلى لكثير من الأمراض المزمنة والتي تسبب تدهور الصحة و إن الغذاء هو أحد خمسة أسباب رئيسية للوفاة بالولايات المتحدة الأمريكية، حيث أن الغذاء الذي يتميز بتشبعه بقدر عالي من الدهون، إضافة إلى العادات الغذائية الخاطئة يمكن أن يكون السبب الرئيسي والمباشر لكثير من الأمراض، وخاصة تصلب الشرايين وسرطان

القولون والبروستاتا والمستقيم وارتفاع ضغط الدم والسكر إلى جانب أمراض الجهاز الهضمي. (٦٧: ٦٥)

ويري حسن فكري (٢٠٠٦م) أن أهم هدف أي برنامج لفقدان الوزن يجب أن يركز في المقام الأول على فقدان الدهون مع المحافظة على كتلة العضلات وسوائل الجسم، فأى برنامج تغذية يؤدي إلى فقدان العضلات وسوائل الجسم فهو برنامج غير صحى، ولن يكون ناجحاً على المدى الطويل، ويحتاج الشخص ذو البنية العادية وذو النشاط المعتدل إلى حوالي (١٨٠٠ - ٢٥٠٠ سعر حرارى) في اليوم، وذلك لتغطية احتياجاته من الطاقة، فأى زيادة في كمية السعرات التي يتناولها والتي تتعدى ما تحتاج إليه فإن الجسم لن يستخدمها، وسوف يقوم بتخزينها في صورة دهون، فإذا ما تناولت مائة جرام من الدهون فإنها سوف تعطيك (٩٠٠ سعر حرارى) (لكل جرام يعطى حوالى ٩ سعرات حرارية)، من هذا المثال نرى أنه في وجبة واحدة بل وأقل من وجبة تناولت حوالى نصف عدد السعرات التي يحتاجها جسمك في اليوم الواحد من جراء تناول مائة جرام من الدهون بالإضافة إلى ذلك فإنك لو تناولت مائة سعر حرارى من الدهون زائدة عن احتياجاتك اليومية فإن (٩٥%) منها يتحول إلى دهون مخزنة، أما المائة سعر حرارى الزائدة من النشويات أو البروتينيات : فإن (٧٠%) منها تتحول إلى دهون مخزنة. (٢٢ : ٩٨)

ويوضح ايمن الحسيني (٢٠٠٩م) أن المواد الغذائية التي نتناولها هي عبارة عن خليط من النشويات والبروتينيات والدهون، هذا بالإضافة إلى الماء والأملاح والفيتامينات، كل هذه المواد مهمة جداً لحياتنا، ولكن النشويات والبروتينات والدهون هي فقط التي تزودنا بالطاقة، أما الفيتامينات والأملاح فما هي إلا مواد مساعدة ووجودها يؤدي إلى عمل أجسامنا بأعلى درجة من الكفاءة، فاحتراق الأنواع الثلاثة من المواد الغذائية يعطى كميات مختلفة من السعرات الحرارية، فالنشويات تعطى (٤ سعرات حرارية) لكل (١ جرام) منها، والبروتينات تعطى حوالى (٤ إلى ٥) سعرات حرارية لكل (١ جرام)، من هذا نرى أن عدد السعرات الحرارية التي يعطيها جرام واحد من الدهون هي ضعف ما تعطيه النشويات أو البروتينات فهو يعطي (٩ سعرات حرارية) لكل (١ جرام) من الدهون. (١٠ : ٧٩، ٨٠)

١/٣/١/٢ الجوانب الغذائية المرتبطة بطلاب المدارس

يشير عصام أبو النجا (٢٠١٨م) أن الطفل يقضي يومه الدراسي بالمدرسة، وبالتالي ينتظم وقت الطعام وفقاً للبيئة الجديدة، وكذلك تأثير الزملاء وقد يكون تأثير المعلم أقوى من تأثير الآباء في النصح والإرشاد، وتتميز هذه المرحلة بحصول الطفل على المصروف اليومي، والحرية في شراء الطعام من المطاعم المدرسية والمحلات المجاورة للمدرسة، وعلي الرغم من

زيادة تناول الطفل للطعام وتنوعه فإنه قد يستمر في رفض الخضروات، وخصوصا المطبوخة والأطعمة المختلطة والكبد وعادة يتناول اطفال المدارس حوالي ٢٤% من كمية الكالوري اليومية الكلية من السكريات البسيطة، ومن المشكلات المهمة التي تواجه الآباء عدم وجود الوقت الكافي للأطفال في سن المدرسة لكي يجلسوا لتناول الطعام، فالطفل في هذه المرحلة يكون مشغول بنشاطات أخرى فنجدة يأكل بسرعه للرجوع للعب، أو مشاهدة التلفزيون. (٤٧ : ١٥٩)

٢/٣/١/٢ تناول الطعام بين الوجبات

ويذكر أحمد توفيق حجازي (٢٠١٣م) أنه في هذه المرحلة من العمر يلاحظ أن معدة الطفل صغيرة، وبالتالي لن تكفي كمية الطعام المتناولة خلال الوجبات الأساسية اليومية، إذا لا بد من تناول وجبات خفيفة بينها لتسد احتياجاته من المغذيات المختلفة، وتكمن مشكلة تناول الاطعمة بين الوجبات للأطفال في نوعيتها وكمية الأطعمة المتناولة، حيث أن الغالبية من الأطفال يتناولون أطعمة عالية الكالوري وذات قيمة غذائية منخفضة، مثل المشروبات الغازية والبطاطس المقلية والذرة المحمصة والحلويات وغيرها مما يقلل من إقبالهم علي تناول الطعام في الوجبات الرئيسية التي تحتوي عادة علي أطعمة ذات قيمة غذائية عالية وضرورية لبناء أجسامهم بناء سليماً. (٢ : ٦٩)

وتشير هالة نصار (٢٠١١م) أن بعض الدراسات قد توصلت الي ان الوجبات الخفيفة تمد الأطفال حتي سن العاشرة يوميا بحوالي ٣٣% من الدهون، و ٢٠% من البروتين، و ٤٠% من الكربوهيدرات، مما يؤكد علي أهمية هذه الوجبات في مثل هذه المرحلة من العمر، ومع ضرورة اختيار الأطعمة التي توفر أكبر قدر من المغذيات للأطفال، مثل اللبن (الحليب) والجبن، والفواكه الطازجة وعصيرها والخضروات. (٧٢ : ٢٢)

٤/١/٢ النظم الغذائية

ويري الكسندر سكاوس Alexander skaus (٢٠١٠م) أن مصطلح النظام الغذائي اصبح للأسف يرد في السياقات ذات معني سلبي، وينظر إليه علي أنه يحد من اكتساب الفرد للطاقة، ورغم حقيقة أن النظام الغذائي في معناه البسيط هي كل ما يأكله الفرد، فإنه عندما يقول أحد أنه يتبع نظاماً غذائياً، يظن الجميع أن النظام الغذائي يقلل من الطاقة المسموح بالحصول عليها أو أنه أحد النظم الغذائية المعروفة لإنقاص الوزن. (٧ : ١٤، ١٥)

ولقد كثرت الوصفات الغذائية ونظم الغذاء المختلفة التي تهدف إلى تقليل السرعات الحرارية التي يتناولها الفرد بهدف إنقاص الوزن.

١/٤/١/٢ ويوجد تقسيم النظم الغذائية لإنقاص الوزن إلى النظم الآتية:

١/٢/٤/١/٢ نظام الطعام من نوع واحد.

٢/١/٤/١/٢ ريجيم الماء (طريقة ستيلمان).

٣/١/٤/١/٢ نظام الكربوهيدرات المنخفضة والدهون العالية (طريقة أتكينز Atkins).

٤/١/٤/١/٢ نظام الكربوهيدرات المنخفضة والبروتينات العالي.

٥/١/٤/١/٢ الصيام كوسيلة لإنقاص الوزن.

٦/١/٤/١/٢ الاعتماد على وجبة واحدة يوميا.

٧/١/٤/١/٢ النظام الغذائي الكيميائي.

٨/١/٤/١/٢ نظام النقاط لإنقاص الوزن. (١٢ : ٣٢)

٢/٤/١/٢ النظام الغذائي بالسعرات

ويشير ماهر حسن (٢٠٠٥م) أن النظام الغذائي بالسعرات يعتبر الطريقة المثلى لإنقاص الوزن والمحافظة عليه لأنه يمكنك من خلال تطبيقه تناول كافة أنواع الأطعمة ولكن بكميات مكنه ومتوازنة، إلا أن النظم الغذائية التي تعتمد علي حساب السعرات الحرارية يجب أن تحتوي علي وجبة أو اثنتين من الوجبات المدعمة بالأملاح والفيتامينات لإعطاء احتياجاته من العناصر، ورغم أن هذا النظام يسبب انخفاضا بطيئا في الوزن لكنه مؤكد وهو مفيد أيضا حينما يتعود الجسم علي النظم الغذائية الأخرى. (٥٨ : ٤٦)

٣/٤/١/٢ مصاعب إتباع النظم الغذائية

يري وائل ابو هندي (٢٠٠٨م) أن مصاعب إتباع النظم الغذائية تكمن في الواقع في عاداتنا الغذائية التي تعودنا عليها في حياتنا، لأن النظم الغذائية كلها تعني الارتباط بنظام معين مع الابتعاد عن الفوضى التي تسبب الاضطراب الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة، وقد يشكل نزول وزن الجسم ضغطا نفسيا علي الإنسان وخاصة مع بدء تطبيق النظام الغذائي ولكن هذا الاحساس يزول بعد الأسبوع الأول، ورغم هذه المصاعب فإننا يجب أن نقنع بأن إتباع النظم الغذائية هو الطريق الصحيح للتمتع بالحياة والنشاط حيث أثبتت التجارب أنها تزيد نسبة حمض اللاكتيك في دورة الطاقة ويعتبر هذا الحمض هو الغذاء الطبيعي لخلايا الأعصاب والقلب.

(٧٥ : ١٨ ، ١٩)

٥/١/٢ النشاط البدني وإنقاص الوزن

وتعتبر التمرينات البدنية هي أحد الوسائل الهامة لاستهلاك الطاقة بالإضافة إلى أنها تعمل على زيادة كتلة الدهون الحرة والتي تعمل بدورها على زيادة معدل التمثيل الغذائي أثناء الراحة، بل إن التمرينات البدنية تعمل على استهلاك قدر من الطاقة للشخص البدين أعلى من استهلاك الشخص الغير بدين، وبالتالي فإنها تساعد على حرق الدهون واستهلاك السعرات الحرارية الزائدة (٨٠: ٢١٧)

١/٥/١/٢ مواصفات برنامج النشاط البدني لانقاص الوزن

يري محمد علي (٢٠٠٩م) أن التمارين الرياضية تستخدم كوسيلة إما لزيادة القدرة على التحمل وإما لزيادة القوة، فالقلب إذا صار أقوى أمكنه أن يضخ مزيداً من الدم مع كل نبضة وكلما أمكنه العمل فترة أطول قبل أن يصبه الإرهاق، والتمرين الهوائي أو تمرينات التحمل تعمل على حرق السعرات الحرارية من خلال الحركات الإيقاعية والعنيفة للمجموعات العضلية الكبيرة مما ينتج عنه استمرار تدفق الدم في جميع أنحاء العضلات وبالتالي حرق المزيد من السعرات الحرارية لإنقاص الوزن. (٦٠ : ١٩)

ويذكر كمال عبد الحميد وأبو العلا احمد ومحمد السيد الأمين (٢٠٠٩م) أن الأنشطة الهوائية تعتبر هي أكثر الطرق فاعلية لإزالة الدهون الموجودة في العضلة، ففي الوقت الذي تصبح فيه العضلة أقل سمناً فإن الأبيض (التمثيل الغذائي) يتغير بطريقة أوتوماتيكية حيث يقوم الشخص بحرق سعرات حرارية أكثر. (٥٥ : ٣٣)

كما ان تمرينات المقاومة لها نفس التأثير الفعال مثلها مثل التمرينات الهوائية في إنقاص الوزن، فقد أثبتت التجربة التي أجريت على مجموعة خضعت لبرنامج يحتوي على تمرينات المقاومة والتمرينات الهوائية تقدماً ملحوظاً في إنقاص الوزن، حيث أدى ذلك إلى نقص نسبة دهون الجسم وزيادة في كتلة الدهون الحرة بنسبة تتراوح ما بين (٩.٦% : ١٠%)، فالهدف من التمرينات الهوائية هي التقليل من دهون الجسم الزائدة في حين تعمل تمرينات المقاومة إلى زيادة الوزن الخالي من الدهون وهو الجزء الحارق للسعرات الحرارية حتى أثناء النوم. (٩١ : ٢٤)

ويشير ناجح محمد ونايف مفضي (٢٠١٢م) أن الشدة تعتبر هي كمية الطاقة التي تبذل أثناء النشاط وهي تعتمد على مستوى القلب، ولكي نحصل على إعداد جيد يجب أن نرفع من معدل القلب (٦٠%) على الأقل من معدل القلب العادي عند الراحة، وأن أقصى مستوى للإعداد يحدث عند مستوى (٧٠ - ٨٥%) ويجب أن يكون ذلك لعدد من التكرارات يتراوح ما

بين (٣ - ٤ مرات) أسبوعيا على أن يتم ذلك بالتناوب أي يوماً بعد يوم وأقصى عدد مرات هو (٦) مرات أسبوعيا بمعنى أنه لا بد من وجود يوم راحة أسبوعيا. (٦٨ : ٩٥)

وبالرغم من أن المبدأ الأساسي للتدريبات الخاصة بعملية إنقاص الوزن هي استهلاك كمية كبيرة من الطاقة إلا أن كيفية زيادة الطاقة المستهلكة لا يزال محل جدل، فيجب أن تتسم التدريبات بالفاعلية والعمل على استهلاك كمية كبيرة من الطاقة وفي نفس الوقت تحد من الوقوع في مخاطر الإصابة إلى جانب أنه لا بد أن تتميز بأنها مناسبة لإمكانيات الفرد، وكذلك تعمل على استمرار استهلاك الطاقة بعد انتهاء التدريب (EPOC). (٨٨ : ١١٢)

و لكي يتم الحصول على نتائج إيجابية للارتفاع بمستوى اللياقة البدنية والعتبة الفارقة اللاهوائية وكذلك إنقاص الوزن، زيادة معدل التمثيل الغذائي للدهون وإنقاص مستوى دهنيات الدم يجب التدريب بشدة تدريبية مرتفعة عند مستوى الحد الأقصى لمنطقة التدريب الهوائي (Maximum Aerobic Zone) حيث يكون عندها الحد الأقصى لمعدل النبض ما بين (٧٠ - ٨٥%) من أقصى معدل لنبض القلب ويتراوح عدد مرات التدريب الأسبوعي ما بين ٣ - ٤ مرات ولفترة استمرار ما بين (٣٠ - ٤٥ دقيقة) للوحدة التدريبية الواحدة. (٨٣ : ١٣٤)

ويري **ذكي محمد ومحمد صلاح (٢٠٠٦م)** أنه عند أداء التدريبات الهوائية لإنقاص الوزن يجب ألا يزيد معدل ضربات القلب عن (٨٠%) من أقصى معدل للقلب أو يتراوح من (٦٥% - ٨٠%) حتى يمكن إمداد الخلايا بالأكسجين اللازم لاحتراق مواد الطاقة إذ أن معدل النبض إذا زاد عن هذا المستوى فسوف يترتب عليه زيادة حامض اللاكتيك مما يسبب الشعور بالتعب وعدم القدرة على الاستمرار في الأداء وهذا يتعارض مع مبدأ الاستمرارية في تدريبات إنقاص الوزن. (٢٩ : ٨٣)

٢/٥/١/٢ تقسيم جوانب التدريب الرياضي

يشير علاء الدين محمد (٢٠٠٦م) أن التدريب الرياضي يتم تقسيمه إلى ثلاثة جوانب أساسية من التدريب وهي:

١/٢/٥/١/٢ التدريب منخفض الشدة

ويتمثل في التدريبات التي تهدف إلى حدوث مستوى عالي من الإنجاز البدني ويجب أن يحقق هذا النوع تحسين وتطوير الكفاءة البدنية من خلال أداء التمرينات ذات الصلة المستمرة لفترات طويلة وبسرعة متغيرة بشدة (٦٥%) من أقصى معدل لضربات القلب، حيث تعتمد هذه النوعية من التمرينات على أكسجين الهواء بشكل أساسي.

٢/٢/٥/١/٢ التدريب مرتفع الشدة

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ولذا تستخدم فيها التمرينات التي يزيد فيها معدل ضربات القلب حتى ١٨٠ ض/ق وبشدة ٨٠% من أقصى معدل لضربات القلب.

٣/٢/٥/١/٢ التدريب لاستعادة الشفاء

وفي هذا النوع من التدريب يجب أن يتراوح معدل النبض ما بين (٤٠-٧٠%) من أقصى معدل للنبض علي ألا يزيد عن (١٣٠ ض/ق) من خلال تمرينات الهرولة والتمرينات ذات الشدة المنخفضة. (٤٩ : ٨٦)

٦/١/٢ خصائص المرحلة السنية من ٩ الي ١٢ سنة

تشير عفاف عثمان (٢٠٠٧م) أن المرحلة الابتدائية تمتاز بعدة خصائص تجعل منها مرحلة مهمة في حياة الطالب وعلى المعلم إدراك هذه الخصائص للقيام بدوره الفاعل والمؤثر بشكل إيجابي ويهتم الطفل بمظهره في بداية هذه المرحلة ويحاول إسداء الخير ومعونة الضعفاء لإشباع حاجته للانتماء، وتزداد حاجة الطفل إلى الاستطلاع وإلى التعرف على بيئته، ثم يتطور الاستطلاع إلى الحاجة إلى الحل والتركيب في وسط ونهاية المرحلة ويشعر الطفل بدافع شديد إلى اللعب في بداية هذه المرحلة إلا أن فترة اللعب لا تطول سرعان ما يتعب، ويهتم الطفل بالأنشطة التي يمارسها كأنشطة يحبها وليست لأغراض يريدتها ويحتاج التلميذ لتنظيم ألعاب تتفق مع نموه الجسماني الذي يبدأ بطيئاً ثم تزداد سرعته في نهاية المرحلة وميل شديد إلى الحركة الذاتية والنشاط التنافسي. (٤٨ : ٣٦)

١/٦/١/٢ الجانب البدني

١/١/٦/١/٢ يري عبد الحميد شرف (٢٠٠٥م) أن أهم الخصائص البدنية للمرحلة السنية.

١/١/٦/١/٢ يتحسن ويزداد التوافق بين العضلات والاعصاب ولهذه فالتمرينات المركبة تفيد الطفل كثيرا في هذا الاتجاه.

٢/١/٦/١/٢ تزداد الطاقة لدي الاطفال وتظهر في شكل نشاط دائم ويجب علي أولياء الأمور استغلال هذه الطاقة بصورة بناءة داخل وخارج المنزل.

٣/١/٦/١/٢ في نهاية هذه المرحلة يأخذ النمو في السرعة حيث تعتبر نهاية هذه المرحلة بداية مرحلة المراهقة . ولذلك يجب أن تكون كمية النشاط المبذولة محسوبة بدقة حيث أن معظم الطاقة تكون من نصيب عمليات البناء السريع التي يتعرض لها الطفل.

٤/١/٦/١/٢ وما يتعرض له البنين يتعرض له البنات من سرعة في النمو لكن يظهر بصورة واضحة عند البنات . وفي هذه المرحلة يجب مراعاة أن تختلف الأنشطة الخاصة بالبنات عن أنشطة البنين حيث تظهر الفروق في الجنس.

(٩٧ : ٩٦ ، ٩٣)

٢/٦/١/٢ الجانب النفسي

١/٢/٦/١/٢ يري فاروق السيد (٢٠٠٥م) أن أهم الخصائص النفسية للمرحلة السنية هي :

١/١/٢/٦/١/٢ مراعاة مبدأ الفروق الفردية في هذه المرحلة السنية حيث يختلف الاطفال في هذه المرحلة في القدرات والميول فالنشاط يجب أن يتناسب مع القدرة والميل والاستعداد والجنس لأن متطلبات البنين تختلف عن متطلبات البنات في هذه المرحلة .

٢/١/٢/٦/١/٢ يتعرض الطفل كثيرا لحالات السأم والضجر ولتفادي هذه الظاهرة يلزم ان يتمشى النشاط الرياضي الذي يقدم له مع ميولة ورغباته وقدراته حتي يتمكن من الاستمرار في الأداء ويستفيد من ممارسة هذه الأنشطة.

٣/١/٢/٦/١/٢ يميل إلي المحاكاة والتقليد وخاصة للأبطال المرموقين.

٤/١/٢/٦/١/٢ يميل الي اللعب الجماعي حيث تكون المنافسات فيه واضحة.

٥/١/٢/٦/١/٢ يعتز طفل هذه المرحلة بنفسه ويميل إلي الاعتماد علي النفس في أنجاز كل ما يتعلق به أو بالغير. (٧٧ : ٥٣)

٣/٦/١/٢ الجانب الجسمي والحركي

١/٣/٦/١/٢ وتري زينب عمر وغادة جلال وجيهان حامد (٢٠١٦م) أن أهم الخصائص الجسمية والحركية للمرحلة السنية هي :

١/١/٣/٦/١/٢ يختلف الطفل في هذه المرحلة عن المراحل السابقة اختلافا ظاهرا في الحركة والخصائص فتتلاشي أغلبها وتظهر أخرى جديدة.

٢/١/٣/٦/١/٢ تتميز هذه المرحلة بالنمو الجسمي المستمر عن المرحلة السابقة وفي سن العاشرة يزداد نمو البنات في الطول والوزن عن البنين .

٣/١/٣/٦/١/٢ يزداد التوافق العضلي العصبي ولذا يتميز الطفل في هذه المرحلة بالقدرة علي التوازن وأداء حركاته برشاقة.

٤/١/٣/٦/١/٢ يظهر الفرق بين الجنسين في الحركة فيميل البنون إلي نشاط العنف والقوة والخشونة وتميل البنات إلي النشاط الحركي الذي يتصف بالتحكم والاتزان والرشاقة ويقبلن علي الحركات الإيقاعية والتمرينات والجمباز ولذلك يجب علي المدرس أن يضع ذلك في اعتباره عند التدريس لهذه المرحلة السنية .

٥/١/٣/٦/١/٢ أكثر تحملا في أداء الحركات المختلفة مع زيادة في السرعة والمهارة .
٦/١/٣/٦/١/٢ في نهاية هذه المرحلة يأخذ النمو في السرعة حيث تعتبر نهاية هذه المرحلة بداية مرحلة المراهقة . ولذلك يجب أن تكون كمية النشاط المبذولة محسوبة بدقة حيث أن معظم الطاقة تكون من نصيب عمليات البناء السريع التي يتعرض لها الطفل.(٣١: ٩٤ ، ٩٥)

٤/٦/١/٢ الجانب الاجتماعي

١/٤/٦/١/٢ ويتفق كلا من طلحة حسين، محمد فوزي، محمد السيد (٢٠٠٦م) أن أهم الخصائص الاجتماعية للمرحلة السنية هي :

١/١/٤/٦/١/٢ يزداد ميل الطفل للعمل الجماعي ولذلك يحب الانتماء إلي الفرق الرياضية المختلفة حيث أنه كثير التأثر بأقرانه.

٢/١/٤/٦/١/٢ كثيرا ما تتعارض رغباته مع متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه ولذلك يلزم زيادة الأنشطة الرياضية التي تحوي بين طياتها الكثير من القيم الاجتماعية المرغوبة.(٣٨: ١٤٤)

٥/٦/١/٢ الجانب العقلي

١/٥/٦/١/٢ يري عبد الحميد شرف (٢٠٠٥م) أن أهم الخصائص العقلية للمرحلة السنية:

١/١/٥/٦/١/٢ يزداد نمو الطفل فيما يتعلق بهذا الجانب في بعض العمليات العقلية العليا كالإدراك والانتباه والتصور .

٢/١/٥/٦/١/٢ يميل إلى المعرفة والحصول عليها معتمداً على ذاته. (٤٣ : ٩٦ ، ٩٧)

٢/٢ الدراسات المرجعية
١/٢/٢ الدراسات المرجعية العربية

جدول (١)

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
١- برنامج التمرينات المتقطعة عالية الكثافة (HIIT) قد أثر تأثير ايجابي علي انقاص الوزن ومؤشر كتلة الجسم.	قطن طبي. كحول أبيض. سرنجات بلاستيكية تستخدم لمرة واحدة. الكوليسترول بنسبة تحسن (١٩,١٩%) لصالح القياس البعدي.	تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الاعدادية (١٤-١٦) سنة) والتي بلغ قوامها ١٤ طالبة.	تم استخدم المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة الحالية وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي.	يهدف البحث إلى التعرف على مدي تأثير تمرينات (HIIT) علي إنقاص الوزن ومؤشر كتلة الجسم ومقدار التحسن في مستويات البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة HDL والبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL وثلاثي الجلسرايد Triglycerides لدى الطالبات البدنيات.	فاعلية برنامج تأهيلي باستخدام التدريبات المنقطعة عالية الكثافة علي انقاص الوزن وعلاقتة بمؤشر كتلة الجسم لدي الطالبات البدنيات	آية عبدالفتاح محمود العسال (ماجستير) ٢٠١٨م (٩)
٢- برنامج التمرينات المتقطعة عالية الكثافة (HIIT) قد أثر تأثير ايجابي في انخفاض نسبة الكوليسترول بنسبة تحسن (١٩,١٩%) لصالح القياس البعدي.	ميزان طبي لقياس الوزن. شريط لقياس الطول. استمارة تسجيل بيانات. ساعة إيقاف.					
3- برنامج التمرينات المتقطعة عالية الكثافة (HIIT) قد حقق نسبة تحسن في زيادة الدهون المرتفعة الكثافة (HDL) بنسبة تحسن بلغت (٢١.١٨%) لصالح القياس البعدي						

تابع جدول (١)

اسم الباحث	عنوان	هدف	إجراءات البحث	أهم النتائج
------------	-------	-----	---------------	-------------

	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج	الدراسة	الدراسة	
رضوى صلاح حسين أحمد (٢٠١٨م) (ماجستير) (٣٠)	تأثير برنامج رياضي ومشروب طبيعي علي إنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية لدي السيدات البدنيات من سن ٤٠:٤٥ سنة .	يهدف البحث لوضع برنامج رياضي هوائي واستخدام مشروب طبيعي ومعرفة تأثيرهم على المتغيرات البدنية والمتغيرات البيوكيميائية وإنقاص الوزن للسيدات البدنيات عينة البحث .	تم استخدام المنهج التجريبي	السيدات البدنيات من سن ٤٠:٤٥ سنة	اختبار بها (Edita) لمنع تجلط الدم. ميزان طبي لقياس الوزن. شريط لقياس الطول. استمارة تسجيل بيانات. ساعة إيقاف.	١-البرنامج الهوائي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية الأولي أدى إلى إنقاص الوزن وتحسين بعض المتغيرات البيوكيميائية للسيدات البدنيات (قيد البحث). ٢-المشروب الطبيعي الذي استخدم مع المجموعة التجريبية الثانية أدى إلى إنقاص الوزن وتحسين بعض المتغيرات البيوكيميائية والسيدات البدنيات (قيد البحث). ٣-البرنامج الهوائي والمشروب الطبيعي الذي استخدم مع المجموعة التجريبية الثالثة كان لهما دور فعال في إنقاص الوزن وتحسين بعض المتغيرات البيوكيميائية والسيدات البدنيات (قيد البحث).

تابع جدول (١)

أهم النتائج	اجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			

منار عادل عبد العظيم حسن (ماجستير) ٢٠١٨م (٦٥)	تأثير برنامج تدريبات هوائية داخل وخارج الوسط المائي وتنقيف غذائي لأنقاص الوزن للسيدات	يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام برنامج تدريبات هوائية داخل وخارج الوسط المائي وتنقيف غذائي لأنقاص الوزن للسيدات	تم استخدم المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة الدراسة الحالية	قامت الباحثة باختيار عينة عمدية قوامها ٢٠ سيدة وتراوحت اعمارهم من سنة (٥٠-٦٠) من اعضاء نادي سموحة الرياضي	جهاز قياس التكمون الجسماني ميزان طبي لقياس الوزن. شريط لقياس الطول. استمارة تسجيل بيانات. ساعة ايقاف	١- أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسط المائي استخدام البرنامج التنقيفي الغذائي سهم في أنقاص الوزن للسيدات. ٢- اظهرت نتائج الدراسة انخفاض وزن السيدات بعد تنفيذ التجربة لصالح القياس البعدي. ٣- اظهرت نتائج الدراسة تحسن مؤشر كتلة الجسم ونسبة المحيطات الخاصة لدي السيدات و كانت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي. ٤- اظهرت النتائج الخاصة بالتنقيف الصحي تحسن مستوي الثقافة الصحية لدي السيدات لصالح القياس
---	---	---	--	---	--	--

تابع جدول (١)

اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	اجراءات البحث			أهم النتائج
			المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	
عادل على عباس	تأثير	تهدف هذه	المنهج	وقد بلغ	جهاز	ممارسة برنامج تمرينات يتم

على المنجودى (دكتوراه) ٢٠١٧م (٤٠)	الدمج بين التمرينات الهوائية واللاهوائية على بعض مكونات الجسم ودهنون الدم للأطفال زائدي الوزن.	الدراسة اللى التعرف على تأثير الدمج بين التمرينات الهوائية واللاهوائية على بعض مكونات الجسم و دهون الدم للأطفال زائدي الوزن من ٩ : ١٢ سنة من تلاميذ المرحلة الابتدائية	التجريبي	عدد العينة (١٢) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية زائدي الوزن	قياس التكوين الجسمانى ميزان طبي لقياس الوزن. شريط لقياس الطول. استمارة تسجيل بيانات. ساعة إيقاف	الدمج فيه بين التمرينات الهوائية و التمرينات اللاهوائية بصورة منتظمة أدى إلى التحسن فى متغيرات كتلة الجسم (مؤشر كتلة الجسم - BMI معدل الايض القاعدى - BMR نسبة الدهن - FAT% كتلة الدهن - FATMASS الكتلة الخالية من الدهن - FFM حجم الماء الكلى فى الجسم) (TBY للأطفال عينة البحث. - ممارسة برنامج تمرينات يتم الدمج فيه بين التمرينات الهوائية و التمرينات اللاهوائية بصورة منتظمة أدى إلى التحسن فى المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية- الرشاقة- التحمل - القوة المميزة بالسرعة- القدرة) للأطفال عينة البحث.
--	---	--	----------	---	---	--

تابع جدول (١)

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
-انخفاض الوزن الكلي في فصائل الدم الاربعة المجموعة التجريبية للنظام الغذائي المخصص لها بنسبة اكبر من المجموعة الضابطة النظام الغذائي.	يسـتـامـيـتر لقياس الطول -ميزان طبيي -جهاز سمك Skin fold. -جهاز Precision Sensor "BRAUN BP 2510 - BP 2005" لقياس معدل النبض وضغط الدم	وقد بلغ عدد العينة (١٢) سيدة من لـديهم وزن زائد	استخدم الباحث المنهج التجريبي	التعرف علي مدي تأثير النظام غذائي حركي علي انقاص الدهون للـبـدـيـنـات اصحاب فصيلة دم.(A) -التعرف علي مدي تأثير النظام غذائي حركي علي انقاص الدهون للـبـدـيـنـات اصحاب فصيلة دم.(B)	تأثير نظام غذائي حركي علي انقاص الوزن ومعدل التمثيل الغذائي القاعدي وفقا لفصائل الدم للسيدات	عمرو مسعد ابراهيم عفيفي (دكتوراه) ٢٠١٧م (٥٢)

تابع جدول (١)

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في وزن الجسم وتركيب الجسم قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم مستوى الدلالة أقل من مستوى الدلالة ٠,٠٥ . -وجد فروق غير دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي) قيد البحث حيث أن جميع قيم مستوى الدلالة أكبر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ .	ريستاميتير لقياس الطول -ميزان طبي -جهاز سمك ثنايا الجلد Skin fold. -جهاز Precision Sensor "BRAUN BP 2510	وكانت عينة البحث تضم (٣٠) فرد من البدناء	المنهج التجريبي	تأثير برنامج لإنقاص الوزن بأسلوب تمرينات البيلاتيس علي تركيب الجسم وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدي البدناء.	تصميم برنامج تدريبي مقترح لإنقاص الوزن وتأثيره علي بعض القياسات الجسمية والفسيولوجية والنفسية لدي البدناء .	آمنة علي جميل شلقامي. ماجستير (٢٠١٧م) (٨)

تابع جدول (١)

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المشي أدى إلى التحسن في تركيز الدهون ومعدل نبض القلب وضغط الدم الانقباضي والانقباضي ومستوى الاغتراب النفسي. أعلى نسبة تحسن للمجموعة التجريبية كانت في متغيري الكوليسترول عالي الكثافة HDL حيث ارتفع تركيزه في الدم ، وأنخفض تركيز ثلاثي الجلسرايد بنسبة ٢٤.٤٨٥٪ بينما كانت أقل نسبة تحسن في متغير ضغط الدم الانقباضي.	جهاز Precision Sensor "BRAUN BP 2510 - BP 2005" لقياس معدل النبض وضغط الدم ٢٠ - جهاز كرة السرعة. ساعة إيقاف دراجة ثابتة (دراجة أرجوميتريكية) السير المتحرك. صندوق خشبي مقسم ارتفاع ٥٠ سم.	تم اختيار عينة البحث من المصابين بداء السمنة من (٣٠-٤٠) سنة المتردين على المركز الصحي بمدينة شبين الكوم بمحافظة المنوفية وبلغت (٢٦) حالة	المنهج التجريبي	التعرف على مدي تأثير البرنامج التدريبي المقترح لانقاص الوزن وتأثيره على بعض القياسات الجسمية والفسولوجية والتعرف على بعض القياسات الجسمية والفسولوجية والنفسية لدى البدناء	تصميم برنامج تدريبي مقترح لانقاص الوزن وتأثيره على بعض القياسات الجسمية والفسولوجية والنفسية لدى البدناء .	عبد الحميد علوي محمد سليم. (٢٠١٧م) دكتوراه (٤٤)

تابع جدول (١)

اسم	عنوان	هدف	إجراءات البحث	أهم النتائج
-----	-------	-----	---------------	-------------

الباحث	الدراسة	الدراسة	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	
محمد	فاعلية	يهدف	استخدم	تم	-ريستاميتز لقياس	وقد اظهرت النتائج:
محمد	برنامج	البحث	الباحث	اختيار	الطول	١-تحسن في تركيز الدهون في
فتحي	تأهيلي	الى دراسة	المنهج	عينة	-ميزان طبي	الدم وتحسين محيطات الجسم
السعيد	لأنقاص	فعالية	التجريبى	البحث	-جهاز سمك ثانيا	وزيادة الكتلة العضلية وانخفاض
خنشع	الوزن مع	برنامج	باستخدام	بالطريقة	الجلد. Skin fold	كتلة الدهون بالجسم.
٢٠١٧م	تناول	تأهيلي	التصميم	العمدية	-جهاز	٢- أعلى نسبة تحسن للمجموعة
	الكارنيتين	لانقاص	التجريبى	من	Precision	التجريبية كانت في متغير كتلة
دكتوراه	علي	الوزن مع	لمجموعتين	ناشئ	Sensor	الدهون حيث انخفض نسبته في
(٦٢)	مكونات	تناول ال	احدهما	رفع	"BRAUN BP	الجسم ، بينما كانت أقل نسبة
	الجسم	كارنيتين	تجريبية	الانقال	BP - 2510	تحسن في متغير محيط الكتفين.
	للرياضيين.	على	والاخرى	وعدددهم	"2005 لقياس	٣- يؤدي استخدام التمرينات
	ناشئ رفع	الانقال .	ضابطة	(١٤)	معدل النبض	الهوائية لدى المجموعة الضابطة
			مستخدما	و يتراوح	وضغط الدم..	فقط إلى تحسن متغيرات البحث
			القياس	اعمارهم	-صندوق خشبي	ولكن اقل من المجموعة
			(القبلى	(١٧ -	مقسم -	التجريبية التى استخدمت
			والبعدي)	(٢٠)سنة	ساعة إيقاف .	التمرينات الهوائية وال كارنيتين
			وذلك		- دراجة ثابتة	معا .
			لملائمة		دراجة أرجوميتريه	٤- أعلى نسبة تحسن للمجموعة
			لطبيعة		.	الضابطة كانت في متغير كتلة
			البحث		- السير	الدهون حيث انخفضت نسبة
					المتحرك. صندوق	تركيزه في الجسم وأقل نسبة
					تمرينات . حبال	تحسن كانت في متغير محيط
					الوثب	الكتفين.

تابع جدول (١)

اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	اجراءات البحث		
			المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات
					أهم النتائج

أحمد محمود سالم ٢٠١٦م ماجستير (٤)	تأثير برنامج تدريبي لإنقاص الوزن على بعض المتغيرات البيولوجية للمرحلة العمرية من (٢٥ - ٣٠) سنة	يهدف البحث إلى تصميم برنامج رياضي هوائي ودراسة أثره على إنقاص الوزن لقدامى الرياضيين	أستخدم الباحث المنهج التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية بطريقة القياس القبلي والبعدي	وكانت العينة (٣٩) حالة تتراوح أعمارهم ما بين (٢٥ - ٣٠) سنة ، لديهم الرغبة فى إنقاص الوزن الوزن إيقاف . ٦- سلميات حائط .	١- جهاز موجبات صوتية ٢٠- جهاز بيوير ٣٠- رستاميت ٤- ميزان طبي . ٥- ساعة إيقاف . ٦- سلميات حائط . البعدي	وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ وبين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث فى المتغيرات البيوكيميائية الجسمية ، والوظيفية والبدنية لصالح القياس البعدي
--	--	---	---	---	--	--

تابع جدول (١)

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
وقد أظهرت نتائج البحث:	-ميزان طبي	وكانت	أستخدم	يهدف	تأثير	محمد
-وجود تحسن في بعض	-ريستاميتير	عينة	الباحث	البحث	برنامجي	اشرف
المتغيرات البدنية	-شريط قياس	الدراسة من	المنهج	الي	لإنقاص	محمد
(المرونة. الرشاقة	-ساعة إيقاف	بعض	التجريبي	التعرف	الوزن	الفارس
.القوة.التحمل العضلي)	-جهاز	البدناء		علي مدي	(منخفض	م ٢٠١٦
-وجود تحسن في بعض	الأسبيروميتر	الذين		تأثير	ومرتفع	ماجستير
متغيرات تركيب الجسم	-جهاز	تتراوح		برنامجين	(الشدة)	(٥٩)
(الوزن .نسبة الدهون.	سيفيجمومانوميتر	اعمارهم		تدريبين	علي	
عرض الكتفين. عرض	-إستمارات	بين (٤٥ :		(منخفض	بعض	
القفص الصدري. عرض	تسجيل القياسات	٥٠) سنة.		ومرتفع	المتغيرات	
الحوض. محيط القفص				(الشدة)	البدنية	
الصدري. محيط البطن.				علي	وتركيب	
محيط الفخذ. محيط				بعض	الجسم	
الساق. محيط العضد.				المتغيرات	للبدناء	
محيط الساعد).				البدنية	من سن	
-وجود تحسن في بعض				وتركيب	٥٠:٤٥	
المتغيرات الفسيولوجية				الجسم	سنة .	
(النض. ضغط الدم				للبدناء من		
الإنقباضي ضغط الدم				سن ٤٥ :		
الإنبساطي. السعة				٥٠ سنة.		
(الحيوية)						

تابع جدول (١)

اسم	عنوان	هدف الدراسة	إجراءات البحث	أهم النتائج
-----	-------	-------------	---------------	-------------

الباحث	الدراسة	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	
طلال ضايف سالم الشمري ٢٠١٥م دكتوراه (٣٧)	تصميم برنامج غذائي رياضي مقترح للرياضيين القدامي المصابين بالسمنة في دولة الكويت .	يهدف البحث إلى تصميم برنامج غذائي رياضي لإنقاص الوزن لدى قدامي الرياضيين من خلال التعرف على تأثير كلا من البرنامج التدريبي والنظام الغذائي على المتغيرات الجسمية والوظيفية والبدنية قيد البحث.	ستستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.	بلغ حجم العينة (١٥) فرد تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الأفراد المصابين بالسمنة	• رستاميتير لقياس طول الجسم بالسننيمتر . • ميزان طبي جهـاز سفيجمومانوميتر • عجلة أرجوميترية لقياس الكفاءة البدنية والحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين المطلق . • جهاز اسبيروميتر • ساعة إيقاف • سير كهربائي إلكتروني) • أقماع تدريبية ارتفاع ٣٠ سم • متر قياس (Meter) والسرعة .

تابع جدول (١)

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
قد توصلت الباحثة إلى انخفاض الوزن وتحسن القوة العضلية للظهر والبطن والرجلين ويؤثر البرنامج الحركى إيجابياً فى تحسين المتغيرات البدنية وإنقاص الوزن للحصول على إتزان أفضل للبدينات أثناء الحركة وفى الثبات.	رستاميتز - ميزان طبي . - ساعة إيقاف . - استمارة تسجيل القياسات	وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من السيدات البدينات ويتراوح أعمارهم من (٣٥-٤٥) سنة والبالغ عددهم (١٥) سيدة	وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي	يهدف البحث إلى تصميم برنامج حركى لدى البدينات من (٣٥-٤٥) سنة ومعرفة تأثيره على إنقاص الوزن الكلى لدى البدينات وتحسين درجة الاتزان الكلى لدى السيدات البدينات	فاعلية برنامج حركى مقترح لإنقاص الوزن على تحسين درجة الاتزان الكلى لدى البدينات	حنان حامد أحمد ٢٠١٣م ماجستير (٢٦)

تابع جدول (١)

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
وتوصلت الباحثة إلى أن البرنامج له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية والأنثروبومترية والفسولوجية وكذلك النظام الغذائي والبرنامج معاً له تأثير أكثر إيجابية على هذه المتغيرات	-ميزان طبي. - رستامتر - حقن بلاستيك. - شريط قياس. - ساعة إيقاف. - اقماع تدريبية. - صناديق خطو.	وكانت العينة (٣٠) سيدة تم اختيارهم بالطريقة العمدية ويتراوح أعمارهم من (٢٠ - ٢٥) سنة	وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على ثلاث مجموعات تجريبية بطريقة القياس القبلي والبعدي.	وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تأهيلي حركي لإنقاص الوزن واللياقة البدنية وكذلك تأثير البرنامج التأهيلي الحركي ونظام غذائي باستخدام فصائل الدم على إنقاص الوزن واللياقة البدنية لدى السيدات	تأثير برنامج تأهيلي حركي ونظام غذائي لفصائل الدم على إنقاص الوزن واللياقة البدنية لدى السيدات	هايدي وليد البرنس ٢٠١٣ م ماجستير (٧٣)

تابع جدول (١)

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
تطبيق برنامج التمرينات الهوائية باستخدام التدليك الذاتي يؤدي إلى إنقاص الوزن.	١-ميزان طبي	وكانت العينة (١٥) سيدة من السيدات	المنهج التجريبي	يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج التمرينات الهوائية باستخدام التدليك الهوائية على إنقاص الوزن والكفاءة الوظيفية لدى السيدات البدنيات	تأثير برنامج التمرينات الهوائية باستخدام التدليك الهوائية على إنقاص الوزن والكفاءة الوظيفية لدى السيدات البدنيات	عايدة محمد حسين شريف
- تطبيق برنامج التمرينات الهوائية باستخدام التدليك يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الكفاءة الوظيفية لدى السيدات البدنيات (٢٥-٤٠) سنة .	٢- ريستاميتير	السيدات البدينات المترددات على النادي الرياضي البحري بالإسكندرية		ويعرض المتغيرات المورفولوجية لدى السيدات البدنيات	٢٠١٢م	ماجستير (٤١)
- تطبيق برنامج التمرينات الهوائية باستخدام التدليك يؤدي إلى نقص محيطات (العضد - الصدر - محيط البطن - محيط الفخذ)	٣- ساعة إيقاف	السيدات البدينات المترددات على النادي الرياضي البحري بالإسكندرية				
- تطبيق برنامج التمرينات الهوائية باستخدام التدليك يؤدي إلى نقص في سمك ثنايا الجلد .	٤- جهاز الأسبيروميتر الجاف	السيدات البدينات المترددات على النادي الرياضي البحري بالإسكندرية				
	٥- جهاز الكتروني لقياس ضغط الدم	السيدات البدينات المترددات على النادي الرياضي البحري بالإسكندرية				
	٦- استمارات تسجيل القياسات.	السيدات البدينات المترددات على النادي الرياضي البحري بالإسكندرية				

تابع جدول (١)

اسم الباحث	عنوان	هدف	إجراءات البحث	أهم النتائج
------------	-------	-----	---------------	-------------

	الدراسة	الدراسة	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	
محمد هلال حمزة محمد ٢٠١٢م ماجستير (٦٣)	فاعلية برنامج تدريبي مقترح لإنقاص الوزن باستخدام أجهزة التدريب الإلكترونية وعلاقته ببعض المتغيرات البيولوجية والفسولوجية	يهدف البحث إلى تصميم برنامج رياضي هوائي واستخدام الأجهزة الإلكترونية وتأثيره على إنقاص الوزن	أستخدم الباحث المنهج التجريبي	وكانت العينة (٣٠) حالة من الملتحقين بمدرسة التمريض التابعة لمستشفى جامعة السويس وتتراوح أعمارهم من (١٦ - ٢٠) سنة.	-رستاميتير - ميزان طبي -عجلة أرجوميتريّة -كرات طبية -مقاعد سويدية - جهاز كالبير.	أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات لصالح القياس البعدي.

تابع جدول (١)

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
وقد توصلت إلى أن نسبة التغير الإيجابية لبرنامج الإبر الصينية وبرنامج الحقن الموضوعي في القياسات القوامية والأنثروبومترية والبدنية .	-ميزان طبي -رستاميتز - أبر صينية - حقن بلاستيك	وكانت العينة (٤١) سيدة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتتراوح أعمارهم من (٣٠ - ٤٥) سنة	وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على ثلاث مجموعات	ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير كلاً من البرنامج العلاجي المقترح والعلاج بالإبر الصينية والعلاج بالسيدات من سن (٣٠: ٤٥) سنة عينه البحث.	فاعلية برنامج علاجي للسمنة المرضية وأثره على بعض المتغيرات القوامية والبدنية لدى السيدات من سن (٣٠: ٤٥) سنة	نهال حسن نشأت ٢٠١١م ماجستير (٧١)

٢/٢/٢ الدراسات المرجعية الأجنبية

جدول (٢)

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
- حدوث انخفاض ذو دلالة معنوية فى مؤشر كتلة الجسم BMI لدى ٩٨.٣% من أفراد البحث . - فى المرضى الذين أتموا الدراسة وصل مستوى ALT إلى المعدلات الطبيعية . - حدث انخفاض فى الوزن لدى المرضى البدناء ٣.١ كيلو جرام فى الشهر . - مستوى ALT, AST ظل أعلى من معدلاته فى المجموعة التى لم تكمل الدراسة . - الشدة المعتدلة للتمرينات الهوائية تساهم فى الحفاظ على المستوى الطبيعي لـ ALT فى مرضى السمنة.	١-ميزان طبي ٢- أعمارهم رستاميتير ٣- ساعة إيقاف ٤- استمارات تسجيل القياسات	(٦٥) مريضاً بالسمنة أعمارهم (٣٨±), (٧٨%) منهم ذكور	التجريبي	معرفة مدى تأثير الحمية الغذائية والتمرينات الهوائية على مستويات إنزيمات الكبد الناقلة للألمين ALT,AST	تأثير تعديل النظام الغذائي والتمرينات على مستويات الإنزيمات الناقلة للألمين فى مرضى السمنة.	الكسندر جى Alexander G (٢٠٠٧م) (٧٩)

تابع جدول (٢)

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
- البرنامج الغذائي أحدث تحسين في التمثيل الغذائي لمرضى السمنة - حدث انخفاض في مؤشر كتلة الجسم والجلوكوز والدهون والكولسترول - البرنامج الغذائي ضروري لمعالجة مرضى السمنة	- ميزان طبي. - رستاميتز - حقن بلاستيك. - استمارات تسجيل القياسات.	وكانت العينة (٤٣) مريضاً أعمارهم من (١٥ - ١٩) سنة	المنهج التجريبي	وضع نظام غذائي مناسب لمرضى السمنة من شأنه يساعد على تحسين عملية التمثيل الغذائي وإذابة الدهون المتراكمة في أماكن الجسم المختلفة .	قصور التمثيل الغذائي والنظام الغذائي للمراهقين البدناء	دبيانو باردول Depiano A Pardo WI (٢٠٠٧م) (83)
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم للمجموعتين (١) و (٢) ولكن تغير وزن الجسم من ٣٠ كجم / م٢ إلى ٢٦ كجم / م٢ في المجموعة (٣) بعد تطبيق البرنامج . - حدث تحسين في إنزيمات الكبد ALT, AST في المجموعات الثلاث ولكن كانت أكبر لصالح المجموعة (٣)	١- ميزان طبي. ٢- رستاميتز ٣- حقن بلاستيك . ٤- استمارات تسجيل القياسات .	٤٧ مريض أعمارهم ما بين ٣٤ - ٤٤ سنة منهم ٣٠ رجل و ١٧ سيده	التجريبي	مقارنة تأثير الأدوية والعقاقير وكذلك النظام الغذائي مع التمرينات على مرضى السمنة	تأثير استخدام كل من الروزجليتازول والميتوفورمين والحمية الغذائية مع التمرينات على مرضى السمنة	أكايز إف ديميركي Akyuz F Demir K (٢٠٠٧م) (٧٨)

تابع جدول (٢)

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
-٦٥.٧ % من المشتركين فى البرنامج حدث لديهم انخفاض دال معنوياً فى مستوى ALT. - حدث انخفاض دال معنوياً فى مؤشر كتلة الجسم فى القياس البعدى بمتوسط حسابى ٣.٣٢ وانحراف معيارى ٠.٠١٠ - حدوث انخفاض فى مستوى الدهون الثلاثية بمتوسط حسابى ٠.٩٨٦ وانحراف معيارى ٠.٠٠٥ - زيادة معدل الكوليسترول عالى الكثافة بمتوسط ٠.٧٧٢ وانحراف معيارى ٠.٠١٦ - مرض الكبد الدهني غير الكحولي أحد أهم الأمراض الناتجة عن السمنة . - الإنقاص السليم للوزن هو حجر الأساس فى علاج دهون الكبد .	١-میزان طبى ٢- رستامير ٣- حقن بلاستيك ٤- استمارات تسجيل القياسات	(٤٥) مريضاً من المصابون بالسمنة	المنهج التجريبي	يهدف البحث إلى دراسة تأثير إنقاص الوزن على استعادة التغيرات التي تحدث لنسب الدهون فى الجسم لدى المرضى زائدي الوزن .	تأثير إنقاص الوزن على استعادة التغيرات التي تحدث لنسب الدهون فى الجسم لدى المرضى زائدي الوزن .	زهو اتش جا Zhu H J Shiy F (٢٠٠٧م) (٩١)

تابع جدول (٢)

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
-تدريبات المقاومة التى تزيد معدل استهلاك الأكسجين بعد التدريب يمكن أن تزيد معدل استهلاك الطاقة لمستوى أعلى من التدريبات التى تؤدى إلى زيادة كتلة الدهون الحرة والذى يمكن أن يمتد لمدة ٣ أيام وهكذا يمكنها التحكم فى الوزن . - فقد أفراد العينة (١٧.٤) من كتلة الدهون الحرة - التحكم فى الوزن عن طريق تدريبات المقاومة وهى الحفاظ على معدل التمثيل الغذائى فى الراحة. - الحفاظ على مستوى عالى من الأيض أثناء الراحة يمكن أن يساعد على نقصان الوزن وبرامج التحكم فى الوزن طويلة المدى . - المزج بين برامج تدريبات المقاومة وبرامج التدريبات الهوائية يكون أفضل من استخدام كل نوع على حدة.	١-ميزان طبي . -رستامير . -استمارات تسجيل القياسات .	وكانت العينة (٦٠) مريضاً من المصابون بالوزن الزائد	التجريبي	يهدف البحث إلى دراسة تأثير المقاومة فى عملية إنقاص الوزن .	تدريب المقاومة كاستراتيجية لإدارة التحكم فى الوزن الزائد والسمنة : متى تكون تدريبات المقاومة مؤثرة فى عملية إنقاص الوزن؟	ديفد ، أو سورد David O Sword (٢٠٠٧م) (٨٢)

تابع جدول (٢)

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
أن التمرينات الرياضية لها نتيجة ايجابية في إنقاص الوزن العام ومناطق تراكم الدهون الموجودة في مناطق محدودة في الجسم	ميزان طبي رستاميت شريط قياس ساعة ايقاف	كانت العينة (٥٠) فرد	استخدم الباحث المنهج التجريبي علي مجموعة واحدة	تأثير الرياضة علي إذابة الدهون العامة والموضعية في الجسم	التدريب الرياضي والنشاط الجسمي وتأثيرهم علي السمنة العامة والموضعية	روس جينسين Ross , R Janssen (٢٠٠١م) (٨٩)

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرجعية

بعد عرض الباحث للدراسات المرجعية والتي استخلصها من العديد من الدراسات المشابهة إلا أنها اقتصر على أكثر الدراسات ارتباطاً بموضوع البحث وتحليل محتوى هذه الدراسات يمكن للباحث أن يتناول هذه الدراسات من حيث المنهج ، العينة ، الهدف ، أهم النتائج.

١/٣/٢/٢ من حيث المنهج

استخدمت أغلب الدراسات المنهج التجريبي باستخدام مجموعة أو مجموعتين أو ثلاث مجموعات للمقارنة مثل دراسة ودراسة احمد سالم (٢٠١٦م) (٤) ودراسة محمد اشرف (٢٠١٦م) (٥٩) ، وقد استفاد الباحث من الدراسات المرجعية في وضع أنسب المناهج للدراسة الحالية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين وذلك لملائمته لهذه الدراسة من حيث العينة .

٢/٣/٢/٢ من حيث العينة

شملت الدراسات المرجعية بعض من العينات التي تم تطبيق البرنامج عليها قيد البحث مثل دراسة منار عادل (٢٠١٨م) (٦٥) ودراسة عمرو مسعد (٢٠١٧م) (٥٢).

٣/٣/٢/٢ من حيث الهدف

تتوعدت الأهداف التي وضعت للدراسات المرجعية واختلفت فمنها دراسات لمعرفة تأثير البرامج الرياضية على إنقاص الوزن مثل دراسة كلا من **أية عبدالفتاح (٢٠١٨م) (٩)** ودراسة **عادل علي (٢٠١٧م) (٤٠)** ودراسة **أمنة علي (٢٠١٧م) (٨)** ، ومنها دراسات لمعرفة تأثير الأنظمة الغذائية والبرامج الرياضية على إنقاص الوزن الزائد مثل دراسة كلا من **رضوي صلاح (٢٠١٨م) (٣٠)** ودراسة **هايدي وليد (٢٠١٣م) (٧٣)** ودراسة **دييانو باردول Depiano A Pardo WI (٢٠٠٧م) (٨٣)**.

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات المرجعية في وضع أهداف البحث المختلفة في التعرف على تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

٤/٣/٢/٢ من حيث وسائل جمع البيانات

استخدمت أغلب الدراسات البرامج المختلفة سواء الغذائية أو التي قد استخدمت البرامج الرياضية مثل دراسة كلا من **محمد م فتحي (٢٠١٧م) (٦٢)** ودراسة **احمد سالم (٢٠١٦م) (٤)** ودراسة **عبد الحميد علوي (٢٠١٧م) (٤٤)** ودراسة **أكايز إف ديميركي Akyuz F Demir K (٢٠٠٧م) (٨٧)**.

وقد استفاد الباحث من الدراسات المرجعية في تحديد أنسب وسائل جمع بيانات الدراسة الحالية وسوف يستخدم الباحث جهاز تحليل مكونات الجسم (body composition) analyzer لجمع بيانات هذه الدراسة .

٥/٣/٢/٢ من حيث المعالجات الإحصائية

قد اختلفت وتعددت المعالجات الإحصائية لكل دراسة قد تم حصرها فيما يلي :

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار (ت) لعينتان مستقلتان ومرتبطين
- النسبة المئوية للتغير %
- اختبار كولمجروف - سمرنوف

٦/٣/٢/٢ من حيث النتائج

يتضح لنا من خلال الدراسات المرجعية أن هناك ضرورة لمراعاة الجوانب الجسمية والبدنية ، كما أظهرت النتائج أن انقاص الوزن بالطرق العادية دون اللجوء إلى البرامج الغذائية أو البرامج الرياضية يمكن أن يؤدي إلى التعرض لبعض النتائج السلبية (كنقص في كتلة العضلات ، انخفاض معدل الحرق ، وغيرها من أمراض سوء التغذية).

الدراسات المرجعية التي استخدمت البرامج الرياضية والتي أظهرت تحسن في تقليل الوزن الزائد مثل دراسة كلا من أية عبدالفتاح (٢٠١٨م) (٩) ودراسة عادل علي (٢٠١٧م) (٤٠) ودراسة أمينة علي (٢٠١٧م) (٨) ودراسة محمد فتحي (٢٠١٧م) (٦٢) ودراسة احمد سالم (٢٠١٦م) (٤) ودراسة محمد اشرف (٢٠١٦م) (٥٩) ودراسة حنان حامد (٢٠١٣م) (٢٦) ودراسة عايذة محمد (٢٠١٢م) (٤١) ودراسة محمد هلال (٢٠١٢م) (٦٣) ودراسة ديفيد أو سورد (٢٠٠٧م) (٨٢).

الدراسات السابقة التي استخدمت البرنامج الرياضي والنظام الغذائي والتي أظهرت تحسن في تقليل الوزن الزائد مثل دراسة كلا من رضوي صلاح (٢٠١٨م) (٣٠) ودراسة منار عادل (٢٠١٨م) (٦٥) ودراسة عمرو مسعد (٢٠١٧م) (٥٢) ودراسة عبدالحميد علوي (٢٠١٧م) (٤٤) ودراسة طلال ضايف (٢٠١٥م) (٣٧) ودراسة هايدي وليد (٢٠١٣م) ودراسة ديبانو باردول Depiano A Pardo WI (٢٠٠٧م) (٨٣) ودراسة أكايي إف ديميركي Akyuz F Demir K (٢٠٠٧م) (٧٨) ودراسة ديفد ، أو سورد David O Sword (٢٠٠٧م) (٨٢) ودراسة الكسندر جي Alexander G (٢٠٠٧م) (٧٩).

وقد أجمعت نتائج الدراسات السابقة على أهمية ممارسة النشاط الرياضي وإتباع النظم الغذائية لما له من آثار إيجابية على تنمية الجوانب الصحية والبدنية والنفسية لدى الممارسين من الأفراد الذين يعانون من الوزن الزائد .

٤/٢/٢ مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية

١/٤/٢/٢ تحديد ماهية وأهمية المشكلة.

٢/٤/٢/٢ تحديد هدف البحث وفروضة.

٣/٤/٢/٢ تحديد الخطوات المتبعة من إجراءات البحث سواء خطوات فنية أو إدارية.

٤/٤/٢/٢ أساس اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات المشابهة لتطبيق هدف الدراسة.

٥/٤/٢/٢ كيفية إجراء القياسات التي تساعد في جمع البيانات.

٦/٤/٢/٢ تحديد الطريقة الملائمة لعرض البيانات وتحليلها وتفسيرها.

٧/٤/٢/٢ اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب.

٨/٤/٢/٢ توصيات هذه الدراسات المرجعية كانت دعامة أساسية لفكرة هذا البحث.

٠/٣ إجراءات البحث Research procedures

١/٣ منهج البحث Research curriculum

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

٢/٣ مجتمع وعينة البحث Research community and sample

يشتمل مجتمع البحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى الوزن الزائد وعددهم (٤٠٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالصف (الرابع، الخامس، السادس) بمدارس (هدى شعرواى الابتدائية المشتركة، ابن خلدون الابتدائية المشتركة ، كمال الدين حسين الابتدائية المشتركة).

٣/٣ عينة البحث Research sample

قام الباحث باختيار عينة عمدية قوامها (٤٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى الوزن الزائد من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالصف (الرابع، الخامس، السادس) بمدارس (هدى شعرواى الابتدائية المشتركة، ابن خلدون الابتدائية المشتركة ، كمال الدين حسين الابتدائية المشتركة) بنسبة مئوية بلغت ١٠% من مجتمع البحث منهم (٣٢) تلميذ كعينة أساسية وثمانية تلاميذ هم أفراد عينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث ، ولقد اتبع الباحث مع المجموعة الضابطة تطبيق البرنامج الرياضى فقط ، بينما اتبع مع المجموعة التجريبية تطبيق البرنامج الرياضى مع النظام الغذائى قيد البحث .

١/٢/٣ التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول

ن=٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٩.٨	١٠	٠.٧	-٠.٨٦
الوزن	كجم	٥٥.٣	٥٥	٦.٤	٠.١٤
الطول	سم	١٤٦.٤	١٤٥	٥.٨	٠.٧٢

يوضح جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول انحصرت بين (- ٠.٨٦ : ٠.٧٢) أى أنها تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات.

جدول (٤)

اعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات باستخدام اختبار كولمجروف - سمرنوف فى المتغيرات الجسمانية للمجموعة الضابطة قيد البحث .

ن=١٦

المتغيرات الجسمانية		وحدة القياس		القياس القبلي		القياس البعدي	
				قيمة الاختبار	القيمة الاحتمالية	قيمة الاختبار	القيمة الاحتمالية
الوزن	الكيلو جرام	٠.١٩	٠.١٣	٠.١٣	٠.١٧		
قيمة الدهون	الكيلو جرام	٠.١٣	٠.١٧	٠.١٢	٠.٢٠		
كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	الكيلو جرام	٠.١٢	٠.٢٠	٠.١٢	٠.٢٠		
قيمة الماء	لتر	٠.١٢	٠.٢٠	٠.١٣	٠.١٧		
كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء	الكيلو جرام	٠.٢٠	٠.٠٩	٠.١٢	٠.٢٠		
الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية	الكيلو جرام	٠.١٣	٠.١٧	٠.١٢	٠.٢٠		
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٠.١٢	٠.٢٠	٠.١٣	٠.١٧		

يوضح جدول (٤) أن القيمة الإحتمالية P-Value للقياس القبلى والبعدى فى المتغيرات الجسمانية للمجموعة الضابطة قيد البحث تنحصر بين (٠.١٢ : ٠.٢٠) وهى أكبر من ٠.٠٥، وهذا يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي ويجب استخدام الاختبار المعلمى "ت" لعينيان مرتبطتين .

جدول (٥)

اعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات باستخدام اختبار كولمجروف - سمرنوف فى المتغيرات الجسمانية للمجموعة التجريبية قيد البحث .

ن=١٦

المتغيرات الجسمانية		وحدة القياس		القياس القبلى		القياس البعدى	
				قيمة الاختبار	القيمة الاحتمالية	قيمة الاختبار	القيمة الاحتمالية
الوزن	الكيلو جرام	٠.١٩	٠.١٣	٠.١٥	٠.٢٠		
قيمة الدهون	الكيلو جرام	٠.١٥	٠.٢٠	٠.١٩	٠.١٣		
كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	الكيلو جرام	٠.١٦	٠.٢٠	٠.١٣	٠.١٧		
قيمة الماء	لتر	٠.١٤	٠.٢٠	٠.١٢	٠.٢٠		
كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء	الكيلو جرام	٠.١٩	٠.١٤	٠.١٢	٠.٢٠		
الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية	الكيلو جرام	٠.١٩	٠.١٣	٠.١٤	٠.٢٠		
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٠.١٥	٠.٢٠	٠.١٩	٠.١٤		

يوضح جدول (٥) أن القيمة الإحتمالية P-Value للقياس القبلى والبعدى فى المتغيرات الجسمانية للمجموعة الضابطة قيد البحث تتحصر بين (٠.١٢ : ٠.٢٠) وهى أكبر من ٠.٠٥، وهذا يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي ويجب استخدام الاختبار المعلمى "ت" لعينيان مرتبطتين .

٢/٢/٣ التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات البحث

جدول (٦)

تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الجسمانية قيد البحث

$$١٦ = ٢ = ١ ن$$

المتغيرات الجسمانية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين متوسطين	قيمة ت المحسوبة
		س	ع	س	ع		
الوزن	الكيلو جرام	٦٢.٦	١٠.٢	٥٧.٢	٦.٩	٥.٤	١.٥
قيمة الدهون	الكيلو جرام	١٢.٤	٣.١	١٠.٧	٢.٣	١.٧	١.٤
كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	الكيلو جرام	٥٠.١	٧.١	٤٦.٥	٤.٩	٣.٦	١.٥
قيمة الماء	لتر	٣٨.٦	٤.٤	٣٦.٣	٢.٩	٢.٣	١.٦
كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء	الكيلو جرام	١١.٥	٢.٨	١٠.١	١.٩	١.٤	١.٥
الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية	الكيلو جرام	١٦٠.٣	١٨٤	١٥٠.٧	١٢٣.٥	٩٥.٦	١.٥
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٢٨	١.٦	٢٧.١	١.٧	٠.٩	١.٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٠ = ١.٦٩٧

يوضح جدول (٦) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الجسمانية قيد البحث حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة بين (١.٤ : ١.٦) وكانت القيم المحسوبة أقل من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الجسمانية قيد البحث.

٣/٢/٣ شروط اختيار العينة

١/٣/٢/٣ ان يكون أفراد العينة من طلاب المرحلة الابتدائية الصف (الرابع ، الخامس ، السادس).

٢/٣/٢/٣ أن يكون افراد العينة من زائدي الوزن بحيث يكون مؤشر كتلة الجسم من ٢٥ الي ٢٩ %.

٣/٣/٢/٣ موافقة ورغبة افراد العينة واولياء أمورهم علي الاشتراك في إجراءات الدراسة.

٤/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات

استعان الباحث بعدد من الأدوات والأجهزة التي تمكنه من إجراء القياسات الخاصة بموضوع البحث، وكذلك تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح حيث تمت الاستعانة بما يلي:

١/٤/٣ جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .

٢/٤/٣ ميزان طبي معايير لتقدير وزن الجسم بالكيلو جرام .

٣/٤/٣ جهاز التحليل الجسماني Body Analysis . مرفق (٦)

٥/٣ خطوات تصميم البرنامج المقترح

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة بموضوع البحث وذلك بهدف تصميم البرنامج الرياضى والنظام الغذائى لتلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى الوزن الزائد وتم الأتى :

١/٥/٣ تحديد الهدف من البرنامج المقترح

ويهدف البرنامج الرياضى المقترح إلى الأتى :

١/٥/٣ ١/ تقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث .

١/٥/٣ ٢/ تحسين القياسات الجسمانية مثل (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم) للعينة قيد البحث .

٢/٥/٣ تحديد أسس البرنامج المقترح

١/٢/٥/٣ أن يحقق محتوى البرنامج المقترح الهدف الذى وضع من أجله.

٢/٥/٣ ٢/ ملائمة البرنامج المقترح لعينة البحث مع مراعاته للأسس العلمية.

٢/٥/٣ ٣/ إمكانية تنفيذ البرنامج المقترح ومرونته وقبوله للتطبيق العملي.

٤/٢/٥/٣ تناسب محتوى البرنامج المقترح مع الزمن الكلى وعدد الوحدات المحددة.

٥/٢/٥/٣ مراعاة أن يكون هناك تسلسل واستمرارية فى أجزاء البرنامج المقترح.

٦/٢/٥/٣ ٣/ مراعاة ترتيب تمارين البرنامج المقترح بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلي بين المجموعات العضلية لأجزاء الجسم المختلفة بصفة عامة ومنطقة الانحراف بصفة خاصة .

٧/٢/٥/٣ أن تكون التمارين البرنامج المقترح مثيرة شيقة وتؤدى فى وجود الموسيقى.

٨/٢/٥/٣ التقنين السليم لمتغيرات الحمل التأهيلي.

٩/٢/٥/٣ مراعاة عامل الأمن والسلامة فى اختيار التمارين.

٣/٥/٣ تحديد الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج المقترح

جدول (٧)

الإطار العام للبرنامج الرياضي

النسبة المئوية	مجموع آراء الخبراء	النموذج الزمني	مكونات الإطار العام للبرنامج
صفر	صفر	٨	عدد الأسابيع
٩٠%	9	٩	
صفر	صفر	10	
١٠%	١	١٢	
صفر	صفر	2	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع
صفر	صفر	3	
١٠٠%	10	4	
صفر	صفر	5	
صفر	صفر	35	زمن الوحدة التدريبية اليومية
صفر	صفر	45	
٩٠%	٩	55	
١٠%	١	65	
صفر	صفر	7-5	زمن فترة الأحماء
١٠٠%	١٠	10-7	
صفر	صفر	15-10	
صفر	صفر	25	زمن الجزء الرئيسي
٩٠%	٩	30	
١٠%	1	35	
صفر	صفر	40	
صفر	صفر	٣-٢	زمن الجزء الختامي (التهدئة)
١٠%	١	٣-٤	
٩٠%	٩	٥-٤	
صفر	صفر	أقصى	زمن الحمل المناسب في البرنامج
صفر	صفر	أقل من الأقصى	
١٠٠%	١٠	متوسط	

جدول (٨)

التوزيع الزمني للبرنامج المقترح

المحتوى	التوزيع الزمنى
عدد أسابيع البرنامج	٩ أسابيع
مراحل البرنامج المقترح	٣ مراحل
عدد أسابيع كل مرحلة في البرنامج المقترح	- ثلاثة أسابيع للمرحلة الأولى. - ثلاثة أسابيع للمرحلة الثانية. - ثلاثة أسابيع للمرحلة الثالثة.
زمن الوحدة	يبدأ ب (٥٥ ق) وينتهى ب (٦٥ ق)
العدد الكلى لوحدات البرنامج	٣٦ وحدة تدريبية
زمن تطبيق كل مرحلة من البرنامج المقترح	٦٦٠ ق للمرحلة الأولى ، ٧٢٠ ق للمرحلة الثانية ، ٧٨٠ ق للمرحلة الثالثة
الزمن الكلى لتطبيق البرنامج المقترح	٢١٦٠ ق (٣٦ ساعة)
فترة تنفيذ الوحدات	بعد العصر
ترتيب أجزاء الوحدات	- إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. - الإحماء. - الجزء الرئيسي. - التهدئة.
الحمل المناسب فى البرنامج المقترح	متوسط

يوضح جدول (٨) الإطار العام والتوزيع الزمنى للبرنامج المقترح لتلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى الوزن الزائد فى ضوء المراجع العلمية والدراسات السابقة حيث أن مدة البرنامج الرياضي (٩) أسبوع مقسمة على (٣) مراحل، وكانت عدد وحدات البرنامج الرياضي (٣٦) وحدة بزمن (٢١٦٠ ق) (٣٦ ساعة) ، وكانت الوحدات التدريبية تطبق بعد العصر بإستخدام الحمل المتوسط.

٤/٤/٤/٣ تحديد محتوى البرنامج الرياضي

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات السابقة التى تناولت تصميم البرامج الرياضية المختلفة التى تعمل على تقليل الوزن الزائد ، ثم وضع مجموعة من التمرينات

الرياضية التي تعمل على تحسين بعض المتغيرات الجسمانية مع تحديد الهدف من تلك التمرينات. مرفق (٣)

٦/٣ خطوات تطبيق البرنامج الرياضي والنظام الغذائي

١/٦/٣ الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٣/٩/٢٠١٨ م إلى ٢٧/٩/٢٠١٨ م علي عينة قوامها ثمانية تلاميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض التأكد من ملائمة البرنامج الرياضي للعينة قيد البحث.

٢/٦/٣ دراسة البحث الأساسية

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الإستطلاعية قام الباحث بتطبيق دراسة البحث الأساسية علي النحو التالي:

٣/٦/٣ القياسات القبلية

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات الجسمانية علي العينة قيد البحث في يوم ٣٠/٩/٢٠١٨ م.

٤/٦/٣ تطبيق دراسة البحث الأساسية

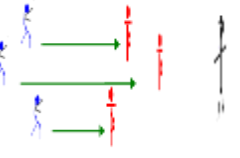
قام الباحث بتطبيق البرنامج الرياضي والنظام الغذائي علي العينة قيد البحث بمدرسة كمال الدين حسين الابتدائية المشتركة ببناها محافظة القليوبية في الفترة من ٣/١٠/٢٠١٨ م إلى ٥/١٢/٢٠١٨ م بواقع أربع وحدات أسبوعيا أيام (الأحد ، الإثنين ، الأربعاء ، الخميس) ولمدة ٩ أسابيع.

جدول (٩)

نموذج لوحدة لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث .

أهداف	- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة	التاريخ :
الوحدة :	- تحسين مستوى الكفاءة البدنية للتلاميذ	الزمن : ٥٠ ق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(%٥٥ - %٥٠)	(٣-٢)	(١٢-١٠)	(٦٠) ث	(٣٠-١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
	إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث			
الإحماء	لعبه صغيرة (أحسن توازن) ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة ويعد إلى عشرة ويشجع المدرس الطالب صاحب أحسن توازن.		١٠-٧ ق	-----
الجزء الرئيسي	(وقوف) المشى أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً بالتبادل.		٣٠ ق	- كرات مطاطة
	(وقوف) الجري الخفيف في المكان .			
	(وقوف . فتحاً . الذراعين جانباً) المشى للأمام مع عمل دوائر صغيرة بالذراعين للأمام .			
	(وقوف) المشى مع التصفيق أماماً وخلف الظهر			
	(وقوف . فتحاً . الذراعان جانباً . الكرة على اليد اليمنى) نقل الكرة إلى اليد اليسرى مع مرورها من فوق الرأس .			
التهدئة	(وقوف) ثني الركبتين والمشي أماماً على اليدين بالتبادل للوصول لوضع الانبطاح المائل .		٣-٢ ق	-----
	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .			

ومرفق (٤) يوضح البرنامج المقترح لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد

البحث .

٥/٦/٣ القياسات البعيدة

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات الجسمية علي العينة قيد البحث في يوم ٢٠١٨/١٢/٦ م .

٧/٣ المعالجات الإحصائية Statistical Analysis

تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج " SPSS 25 " لإيجاد مايلي :

١/٧/٣ المتوسط الحسابي.

٢/٧/٣ الوسيط.

٣/٧/٣ الانحراف المعياري.

٤/٧/٣ معامل الالتواء.

٥/٧/٣ اختبار (ت) لعينتان مستقلتان ومرتبطنتان.

٦/٧/٣ النسبة المئوية للتغير (%).

٧/٧/٣ اختبار كولمجروف - سمرنوف

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها ١/٤ عرض النتائج

من خلال هدف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كما يلي :

١/١/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية ، مؤشر كتلة الجسم) "

جدول (١٠)

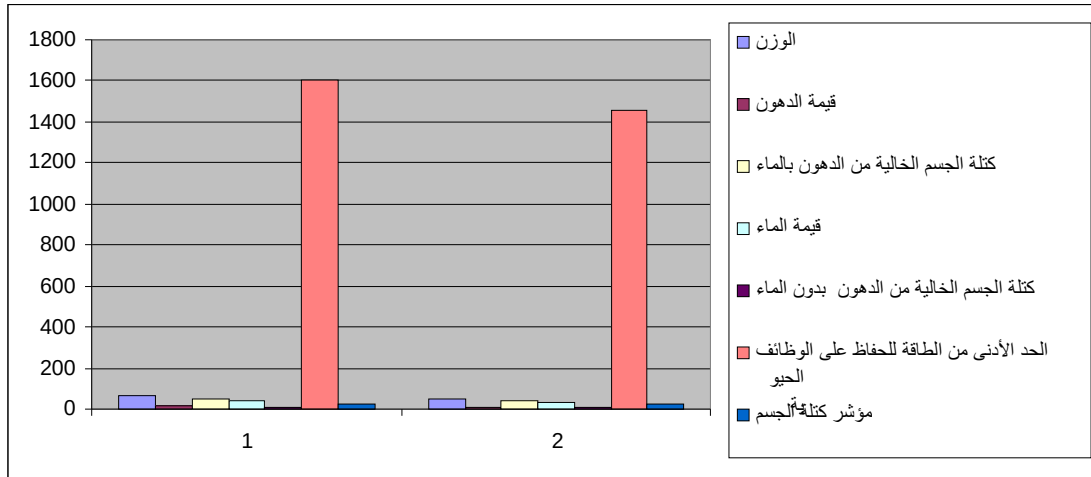
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمانية
للمجموعة الضابطة قيد البحث

ن=١٦

المتغيرات الجسمانية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت المحسوبة
		س	ع	س	ع		
الوزن	الكيلو جرام	٦٢.٦	١٠.٢	٥٢	٤.٦	١٠.٦	*٣.٥
قيمة الدهون	الكيلو جرام	١٢.٤	٣.١	٧.٥	١	٤.٩	*٥.٨
كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	الكيلو جرام	٥٠.١	٧.١	٤٤.٤	٣.٧	٥.٧	*٢.٦
قيمة الماء	لتر	٣٨.٦	٤.٤	٣٤.٩	٢.١	٣.٧	*٢.٧
كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء	الكيلو جرام	١١.٥	٢.٨	٩.٥	١.٦	٢	*٢.٣
الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية	الكيلو جرام	١٦٠.٣	١٨٤	١٤٥٢.٤	٩١	١٥١.١	*٢.٦
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٢٨	١.٦	٢٣.٦	٠.٩	٤.٤	*٩.٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٥ = ١.٧٥٣

يوضح جدول (١٠) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمانية للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة بين (٢.٣ : ٩.٥) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)



شكل (١) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات الجسمانية للمجموعة الضابطة قيد البحث

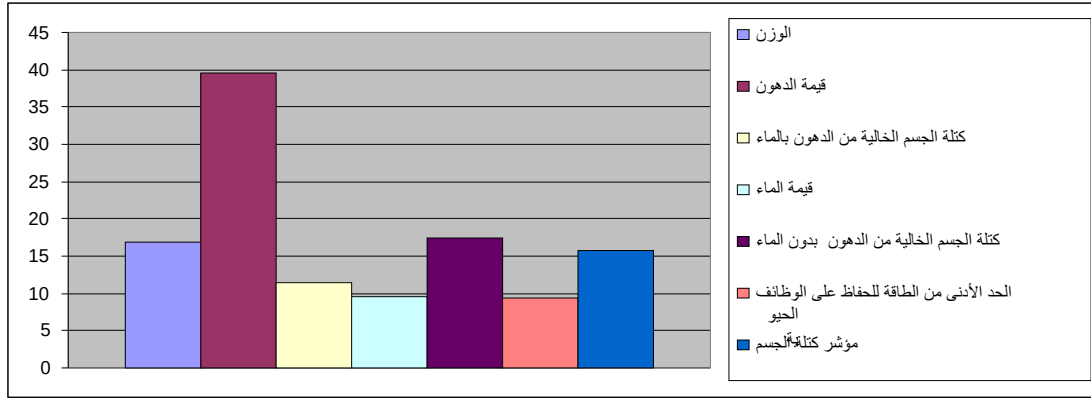
جدول (١١)

النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات الجسمانية للمجموعة الضابطة قيد البحث .

ن=١٦

المتغيرات الجسمانية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		النسب المئوية للتغير %
		س	ع	س	ع	
الوزن	الكيلو جرام	٦٢.٦	١٠.٢	٥٢	٤.٦	%١٦.٩
قيمة الدهون	الكيلو جرام	١٢.٤	٣.١	٧.٥	١	%٣٩.٥
كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	الكيلو جرام	٥٠.١	٧.١	٤٤.٤	٣.٧	%١١.٤
قيمة الماء	لتر	٣٨.٦	٤.٤	٣٤.٩	٢.١	%٩.٦
كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء	الكيلو جرام	١١.٥	٢.٨	٩.٥	١.٦	%١٧.٤
الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية	الكيلو جرام	١٦٠٣.٥	١٨٤	١٤٥٢.٤	٩١	%٩.٤
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٢٨	١.٦	٢٣.٦	٠.٩	%١٥.٧

يوضح جدول (١١) النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات الجسمانية للمجموعة الضابطة قيد البحث ، حيث انحصرت نسب التغير بين القياسين بين (٩.٤ % : ٣٩.٥ %) .



شكل (٢) النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات الجسمانية للمجموعة الضابطة قيد البحث

٢/١/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثانى والذى ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم) "

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات الجسمانية

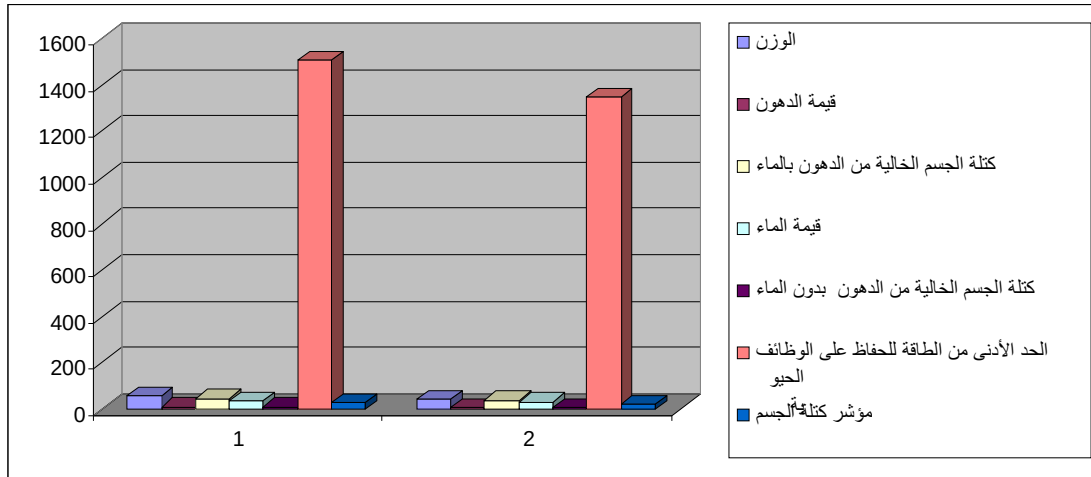
للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن=١٦

المتغيرات الجسمانية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة ت المحسوبة
		س	ع	س	ع		
الوزن	الكيلو جرام	٥٧.٢	٦.٩	٤٥.٣	٥.٥	١١.٩	*١٤.٤
قيمة الدهون	الكيلو جرام	١٠.٧	٢.٣	٥.٤	١.٣	٥.٣	*١٢.٨
كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	الكيلو جرام	٤٦.٥	٤.٩	٣٩.٩	٤.٣	٦.٦	*١٥.٢
قيمة الماء	لتر	٣٦.٣	٢.٩	٣٢.٤	٢.٤	٣.٩	*١٤.٤
كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء	الكيلو جرام	١٠.١	١.٩	٧.٥	١.٩	٢.٦	*١٤.٩
الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية	الكيلو جرام	١٥٠٧.٩	١٢٣.٥	١٣٤٥.٢	١٠٣.٥	١٦٢.٧	*١٤.٤
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٢٧.١	١.٧	٢١.٥	١.٤	٥.٦	*١٥.٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٥ = ١.٧٥٣

يوضح جدول (١٢) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات الجسمانية للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة بين (١٢.٨ : ١٥.٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)



شكل (٣) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات الجسمانية للمجموعة التجريبية قيد البحث

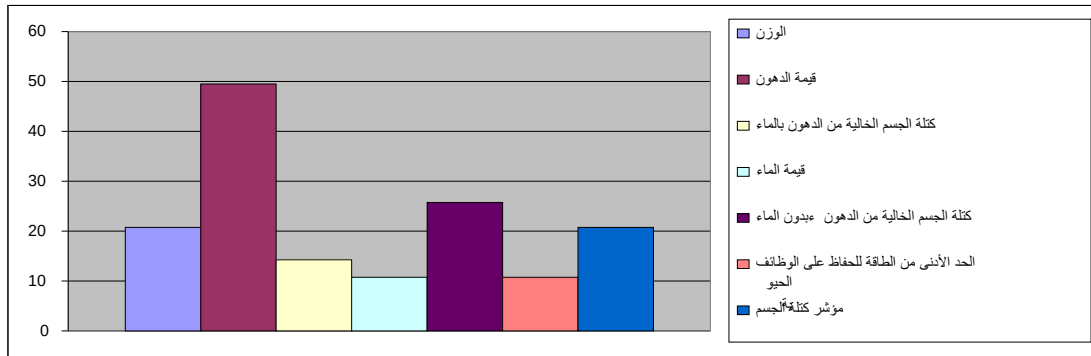
جدول (١٣)

النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات الجسمانية للمجموعة التجريبية قيد البحث .

ن=١٦

المتغيرات الجسمانية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		النسب المئوية للتغير %
		س	ع	س	ع	
الوزن	الكيلو جرام	٥٧.٢	٦.٩	٤٥.٣	٥.٥	٢٠.٨
قيمة الدهون	الكيلو جرام	١٠.٧	٢.٣	٥.٤	١.٣	٤٩.٥
كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	الكيلو جرام	٤٦.٥	٤.٩	٣٩.٩	٤.٣	١٤.٢
قيمة الماء	لتر	٣٦.٣	٢.٩	٣٢.٤	٢.٤	١٠.٧
كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء	الكيلو جرام	١٠.١	١.٩	٧.٥	١.٩	٢٥.٧
الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية	الكيلو جرام	١٥٠٧.٩	١٢٣.٥	١٣٤٥.٢	١٠٣.٥	١٠.٨
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٢٧.١	١.٧	٢١.٥	١.٤	٢٠.٧

يوضح جدول (١٣) النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات الجسمانية للمجموعة التجريبية قيد البحث ، حيث انحصرت نسب التغير بين القياسين بين (١٠.٧ % : ٤٩.٥ %) .



شكل (٤) النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات الجسمانية للمجموعة التجريبية قيد البحث

٣/١/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثالث والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء ، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية ، مؤشر كتلة الجسم)"

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

فى المتغيرات الجسمانية قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ١٦

المتغيرات الجسمانية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت المحسوبة
		س	ع	س	ع		
الوزن	الكيلو جرام	٥٢	٤٦	٤٥.٣	٥٠.٥	٦.٧	*٣.٧
قيمة الدهون	الكيلو جرام	٧.٥	١	٥.٤	١.٣	٢.١	*٥
كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	الكيلو جرام	٤٤.٤	٣.٧	٣٩.٩	٤.٣	٤.٥	*٣.٢
قيمة الماء	لتر	٣٤.٩	٢.١	٣٢.٤	٢.٤	٢.٥	*٣.٢
كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء	الكيلو جرام	٩.٥	١.٦	٧.٥	١.٩	٢	*٣.٢
الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية	الكيلو جرام	١٤٥٢.٤	٩١	١٣٤٥.٢	١٠٣.٥	١٠٧.٢	*٣.١
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٢٣.٦	٠.٩	٢١.٥	١.٤	٢.١	*٥.٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٠ = ١.٦٩٧

يوضح جدول (١٤) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى المتغيرات الجسمانية لصالح المجموعة التجريبية قيد البحث حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة بين (٣.١ : ٥.٢) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

٢/٤ مناقشة النتائج وتفسيرها Results discussion

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وصفاتها وما توصل إليه الباحث من نتائج تم عرضها واعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة قام الباحث بمناقشة وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث:

١/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية ، مؤشر كتلة الجسم " .

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الأول وأظهرت ما يلي:

يوضح جدول (١٠) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى المتغيرات الجسمانية للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة بين (٢.٣ : ٩.٥) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) . يوضح جدول (١١) النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدي فى المتغيرات الجسمانية للمجموعة الضابطة قيد البحث ، حيث انحصرت نسب التغير بين القياسين بين (٩.٤ % : ٣٩.٥ %) .

ويعزو الباحث والسادة المشرفين ذلك إلى الآتي :

١- فاعلية البرنامج الرياضي بما يحتوية من تمارين متدرجة في تقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث .

٢- التطبيق السليم لمتغيرات الحمل التأهيلي علي تلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث .

وتتفق النتائج التي توصل اليها الباحث مع نتائج دراسة كلاً من أية عبدالفتاح (٢٠١٨م) (٩)، ودراسة عادل علي (٢٠١٧م) (٤٠)، ودراسة أمنة علي (٢٠١٧م) (٨)، ودراسة محمد فتحي (٢٠١٧م) (٦٢)، ودراسة احمد سالم (٢٠١٦م) (٤)، ودراسة محمد اشرف (٢٠١٦م) (٥٩)، ودراسة حنان حامد (٢٠١٣م) (٢٦)، ودراسة عايذة محمد (٢٠١٢م) (٤١)، ودراسة محمد هلال (٢٠١٢م) (٦٣)، ودراسة ديفيد أو سورد (٢٠٠٧م) أن البرنامج الرياضي أحدث تحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات الجسمانية فيما أدى الي انقاص الوزن وانخفاض مؤشر كتلة الجسم BMI .

و يذكر **عبد الله مصيقر (٢٠١٠م)** الي أن استخدام التمرينات الهوائية تؤدي الي انخفاض وزن الجسم، ويعزي ذلك إلي أن نظام الطاقة الهوائية يعتمد على الجليكوجين والدهون كمصادر غير مباشرة للطاقة وإعادة بناء ادينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP) المصدر المباشر للطاقة فالتدريب الهوائي المقنن يساعد على توازن تمثيل الدهون بالجسم عن طريق الخلايا العضلية أكثر مما يسمح بترسيبه في الخلايا الدهنية أو التخلص منه عن طريق الكبد.(٤٢: ٨٥)

ويذكر **علي البيك و عماد الدين أبوزيد و محمد عبده (٢٠٠٩م)** أن الانشطة الهوائية تعتبر هي اكثر الطرق فاعلية في ازالة الدهن الموجود في العضلة , في الوقت الذى تصبح فيه العضلة اقل سمه فان الأبيض (التمثيل الغذائي) يتغير بطريقة اوتوماتيكية , حيث يقوم الشخص بحرق سعرات حرارية أكثر دون أن يعرف , كما توضح أيضا ان الطريقة المثلى للتخلص من الوزن الزائد هو التمرين, أي ذلك النوع من التمرين الذى يحرق معظم الدهن فى اقل وقت ممكن وهو النشاط الهوائى, فعندما تقوم العضلات بعمل مستمر مكثف فانها تتطلب تدفقا ثابتا من الجليكوجين لانتاج الحركة وعندما يستنزف الاكسوجين الذى كان موجودا قبل بداية التمرين فان احتياطي الدهن المخزون يزودنا بجليكوجين إضافي إلى ان يتوقف التمرين وبهذه الطريقة تحترق الدهون.(٤٧:٥١)

ويشير **أيمن الشربيني (٢٠٠٧م)** ان النسيج الدهني للجسم يعتبر أحد المكونات الجسم الاساسية التي تشكل نسبة من وزن الجسم تختلف تبعا للسن والجنس ومدي الحركة والنشاط ونجد ان الدهن المخزون بالجسم يمثل مخزون الجسم من الطاقة ويوجد في الانسجة الدهنية وصفة خاصة أسفل الجلد وحول الاعضاء الرئيسية كالقلب والكليتين ويستخدم كمصدر للطاقة والحماية من الصدمات.(٦٢ : ١١)

ويشير **أحمد عبد العزيز (٢٠١٥م)** أن نظام الطاقة الهوائي يعتمد على الجليكوجين والدهون كمصادر غير مباشرة لإنتاج الطاقة حيث يساعد التدريب الهوائي المقنن على توازن تمثيل الدهون بالجسم عن طريق الخلايا العضلية أكثر مما يسمح بترسيبه في الخلايا الدهنية أو التخلص منه عن طريق الكبد . (٤٩ : ٣)

ويذكر **أحمد حجازي (٢٠١٣م)** أن دراسات كثيره دلت على أن الانتظام في النشاط البدني يؤدي الي تقليل مستوي الدهون في الدم وتقل بناء على ذلك احتمالات ترسب الكولسترول وثلاثي الجلسرين على جدار الشرايين التي تكون بدورها سببا في إعاقة مرور الدم وتقلل فرصة التعرض للإصابة بأمراض تصلب الشرايين وبالتالي يقل احتمال حدوث جلطة الدم. (١٥٤ : ٢)

ويري كمال عبدالحميد وابوالعلا احمد ومحمد الأمين (٢٠٠٩م) أن التمرينات الهوائية أصبحت الهدف الرئيسي لجميع برامج اللياقة البدنية من أجل الصحة ويقصد بها العمل العضلي وعمليات التمثيل الغذائي الهوائية وتعتمد بشكل أساسي على إستهلاك الأكسجين في إنتاج الطاقة حيث ترتبط التمرينات الهوائية بعمليات الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي كما تساعد على إنقاص الوزن وتحسين ضغط الدم وتركيز دهنيات البلازما وتعويض نشاط الأنسولين وتقليل جلوكوز الدم وتخفيض دهون الجسم. (١١٥: ٥٥)

ويري كلا من بيتر وأدم **petra and Adam** (٢٠٠٦) أن التمرينات الهوائية تساعد علي تحويل المواد الكربوهيدراتية والمواد الدهنية إلي ثلاثي أدينوزين الفوسفات (ATP) مما يقلل من دهون الجسم ويؤدي تخفيض الوزن. (١١٦: ٨٧)

ويشير **ناجح محمد ، ونايف ماضي** (٢٠١٢م) أن رفع الكفاءة البدنية والفسولوجية عن طريق الأنشطة الحركية تسهم في رفع اللياقة البدنية وإستعادة الحيوية والنشاط كما تساعد على الاستقرار النفسي ، وهناك علاقة مباشرة بين الإصابة بالسمنة وقلة النشاط الحركي، حيث أظهرت نتائج الدراسات أنه في بعض البلدان غير المتقدمة صناعيا وخاصة في المناطق الغير مدنية والتي لايزال فيها الأفراد يعتمدون على العمل اليدوي وبذل الجهد البدني في إنجاز أعمالهم تقل بينهم نسبة الإصابة بالسمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة بالدول المتقدمة وما تتصف به الحياة من وسائل الراحة والاعتماد على الآلة. (٧٥: ٦٨)

وذكر **حسين حشمت ونادر شلبي** (٢٠٠٩ م) أن الطريقة المثلي للتخلص من الدهون هو التمرينات الهوائية حيث تؤدي إلي خرق الدهون بطريقة آمنة، وبالتالي تؤدي إلي إنقاص الوزن، فعندما تقوم العضلات بعمل مستمر مكثف بأنها تتطلب تدفقا ثابتا من الجليكوجين لإنتاج الحركة وعندما يستنفذ الأكسجين الموجود بعد بداية التمرين فإن إحتياطي الدهن المخزون يزود العضلات بجليكوجين إضافي إلي أن يتوقف التمرين وبهذه الطريقة يحترق الدهون ، كما أنها تساعد علي نغمة العضلة تزيد معدل التمثيل الغذائي وتساعد علي حرق كمية أكثر من السعرات الحرارية حتي اثناء الراحة والنوم، فالتمرينات الهوائية تعني نشاطا ثابتا يتطلب عمل مستمرا من العضلات علي مدي لا تقل عن ١٢ دقيقة فهي تجعل العضلات تعمل بشدة إلي درجة تحتاج معها إلي كمية من الأكسجين، مع ملاحظة أن المفهوم الرئيسي للتمرينات الهوائية أن يكون مستمرا وثابتا فالتمرينات التي تتوقف لمدة ثم تستمر بعد ذلك لا يفيد في تخلص العضلات من الدهن كما أن ١٢ دقيقة علي أقل مدة يوصي بها عند القيام بأي نشاط وخاصة عند استخدام السير المتحرك. (٣٢، ٣١: ٢٤)

والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية في المتغيرات قيد البحث (الوزن ، قيمة الدهون ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء ، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية ، مؤشر كتلة الجسم " .

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الثاني وأظهرت ما يلي:

يوضح جدول (١٢) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمانية للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة بين (١٢.٨ : ١٥.٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .
يوضح جدول (١٣) النسب المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمانية للمجموعة التجريبية قيد البحث ، حيث انحصرت نسب التغير بين القياسين بين (١٠.٧ % : ٤٩.٥ %) .

ويعزو الباحث والسادة المشرفين ذلك إلي الآتي :

١-فاعلية البرنامج الرياضي والنظام الغذائي في تقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث .

٢-إتباع الإرشادات والنصائح الغذائية التي تبث للطلاب ذوي الوزن الزائد من قبل الباحث .

وتتفق النتائج التي توصل اليها الباحث مع نتائج دراسة كلاً من رضوي صلاح (٢٠١٨م) (٣٠)، ودراسة عمرو مسعد (٢٠١٧م) (٥٢) ودراسة عبد الحميد علوي (٢٠١٧م) (٤٤)، ودراسة طلال ضايف (٢٠١٥م) (٣٧)، ودراسة دبيانو باربول Depiano A (٢٠٠٧م) Pardo WI (٢٠٠٧م)، ودراسة أكاييز إف ديميركي Akyuz F Demir K (٢٠٠٧م) ودراسة ديفد ، أو سورد David O Sword (٢٠٠٧م) أن البرنامج الرياضي والنظام الغذائي أحدث تحسن للمجموعه التجريبية في المتغيرات الجسمانية فيما أدى الي انقاص الوزن وأنخفاض مؤشر كتلة الجسم BMI .

ويري كلا من بيتر وأدم petra and Adam (٢٠٠٦م) من خلال مسحهم المرجعي علي دور كلا من الغذاء والتمرينات في إنقاص الوزن إلي أن البرامج الغذائية لأنقاص الوزن عندما تصاحب ببرامج بدنية يكون له أثر كبير في زيادة الطاقة المستهلكة وكما أنها تعطي فوائد إيجابية في إنقاص الوزن بشكل اساسي من كتلة دهون الجسم مع المحافظة علي كتلة الجسم بدون دهون (FMM). (٨٧ : ٢٤٠ ، ٢٤١)

ويذكر **حسن فكرى (٢٠٠٦م)** أن دهون الجسم تبطيء من معدل التمثيل الغذائي وزيادة الوزن، والتي يمكن ان تسبب بدورها مرض السكر وامراض الغدة الدرقية وامراض الكبد الدهنى وغير ذلك من المشاكل الهرمونية أو امراض القلب والأوعية الدموية , ومع استمرار بطء التمثيل الغذائى سيقود ذلك إلى دائرة مفرغة من الزيادة فى الوزن واكتساب المزيد من الدهون فى الجسم, وهو بدوره يعوق عن ممارسة الرياضة والانضمام لبرامج ممارسة التمرينات, وبدون ممارسة نشاط بدنى مناسب بشكل منتظم , سوف تثن معظم أنظمة الجسم وتصاب بالخمول مما يسمح بتراكم السموم داخل الجسم , ويرجع انخفاض معدل التمثيل الغذائى فى حوالي (١٠٠ %) من الحالات إلى عدم الحصول على التغذية المناسبة أو التغذية الخاطئة وقلة النشاط البدنى.(٢٢: ٤٣)

ويوضح **ويندي دراين (٢٠٠٥م)** أنه عند نمو جسم الإنسان فان الزيادة في الوزن تأتي عن طريق الطعام، إذ لا يمكن بناء أنسجة جديدة من لا شيء، كما أن الطعام مطلوب للمحافظة على الجسم ووقايته من الأمراض، ومن اجل ديمومة الحياة واستمرارها كان لا بد من المحافظة على التوازن بين الإنسان والبيئة المحيطة به، والتي تتطلب إعدادا مستمرا ومناسبا من الطاقة.(٧٦: ٨٩)

٣/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثالث

والذي ينص علي "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (الوزن ، قيمة الدهون ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء ، قيمة الماء ، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء ، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية ، مؤشر كتلة الجسم)".

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الثالث وأظهرت ما يلي:

يوضح جدول (١٤) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات الجسمانية لصالح المجموعة التجريبية قيد البحث حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة بين (٣.١ : ٥.٢) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

ويعزو الباحث والسادة المشرفين ذلك إلي فاعلية البرنامج الرياضي والنظام الغذائي معا عن البرنامج الرياضي في إنقاص الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث .

وتتفق تلك النتائج التي توصل إليها الباحث مع نتائج دراسة كلاً من دراسة منار عادل (٢٠١٨م) (٦٥) ودراسة هايدي وليد (٢٠١٣م) (٧٣)، ودراسة الكسندر جي Alexander G (٢٠٠٧م) علي أن البرنامج الرياضي والنظام الغذائي أحدث تحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات الجسمانية فيما أدى الي انقاص الوزن وأنخفاض مؤشر كتلة الجسم BMI بطريقة أفضل من أداء البرنامج الرياضي مع المجموعة الضابطة بدون النظام الغذائي.

وتوضح ساندرا كابوت (٢٠٠٥م) أن النظام الغذائي الذي يحتوى علي الكثير من الدهون المشبعة والسكريات المكررة وقلة الحركة المصاحبة للحياة العصرية أدى إلى بطى في التمثيل الغذائي وتراكم الدهون بخلايا الكبد على الرغم من انه هو العضو المسئول عن حرق الدهون بالجسم، ومع إستمرار تناول الانواع غير الصحية من الطعام وقلة الحركة ، فسوف يستمر الكبد في افراز المزيد من الدهون ، وبالتالي يستمر تخزين الدهون بالجسم بدرجة كبيرة ومن ثم زيادة في الوزن وما يترتب على تلك الزيادة من مشاكل صحية خطيرة ، لذلك لابد من اتباع نظام غذائي صحي وزيادة الحركة المصاحبة للحياة العصرية لزيادة التمثيل الغذائي وتقليل نسبة الدهون بالجسم . (٣٢ : ٨٤)

ويشير ماهر حسن (٢٠٠٥م) أنه عندما يتناول الإنسان كميات من الغذاء أكثر من حاجة الجسم البشري ومستوي نشاطة البدني فإن ذلك يؤدي الي زيادة الوزن والسمنة وبالأضافة

الي أرتفاع نسبة الدهون وزيادة الكولسترول الخبيث وأنخفاض نسبة الكولستيرول الحميد في الدم مما يؤدي قطعا الي ارتفاع ضغط الدم وقد أثبتت التجارب أن هناك علاقة طردية بين النشاط الرياضي وبين الوقاية من أمراض القلب والشرابين التاجية ، كما أنها تزيد من رفع كفاءة القلب والجهاز الدوري التنفسي، وتشير التجارب الي أن مقدار الأرتفاع في العمليات الأيضية القاعدية يستمر حتي بعد الأنتهاء من ممارسه النشاط البدني والحركي مما يؤدي إلي حرق السعرات الحرارية وخفض نسبة الكولسترول الخبيث في الدم.(٥٨ : ٦٣)

ويذكر **عصام أبو النجا (٢٠١٨م)** أنه يجب أن يحافظ الشخص علي وزنة المناسب لطوله ، وهذا يتم بمعادلة الطاقة المستهلكة مع الطاقة المصروفة ، ولتقليل كمية الطاقة المستهلكة ينصح بتحديد الأغذية المحتوية علي مقادير كبيرة من الدهون والسكريات ، ويجب الإنتظام في ممارسة الرياضة لتصريف الطاقة الحرارية.(٤٧ : ٢٠)

ويوضح **ويندي دراين (٢٠٠٥م)** أن كمية الغذاء والسعرات الحرارية اللازمة ونوع العمل الذي يمارسه في حياته اليومية تختلف لكل فرد عن الآخر، لذا فإن الفرد في امس الحاجة الي تنظيم غذائه وتوازنه وعليه فالمبدأ هو ان كل مايتناوله الفرد من طعام ولم يصرف خلال الجهد البدني اليومي فإن القسم الاكبر منه يخزن على شكل دهون مما يؤدي الي زيادة نسبته في الجسم مؤديه إلى الكثير من الامراض وعليه ومما تقدم فان الانسان سوف يصاب بالكثير من الامراض كضغط الدم، ارتفاع نسبة الكولسترول الكلي ،انخفاض البروتينات الدهنية عاليه الكثافة، وارتفاع البروتينات الدهنية واطئة الكثافة ومرض السكري ،وثلاثي الكلسريد ،وزيادة نسبة الدهون في الجسم مما يجعل اجهزة الجسم الوظيفية غير قادرة على القيام بالوظائف الحيوية بصورة اعتيادية مؤدية الي الاخلال بالبيئة الداخلية للجسم.(٧٦ : ١٤)

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى أن التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح أدى إلى الآتى :

١/١/٥ ان البرنامج الرياضي له تأثير إيجابي دال احصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).

٢/١/٥ ان البرنامج الرياضي والنظام الغذائي له تأثير إيجابي دال احصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).

٣/١/٥ وجود فروق داله احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

٤/١/٥ تفوق القياس البعدي علي القياس القبلي للمجموعة الضابطة في نسب التحسن في (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).

٥/١/٥ تفوق القياس البعدي علي القياس القبلي للمجموعة التجريبية في نسب التحسن في (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).

٦/١/٥ تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).

٢/٥ التوصيات

في ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التي تم التوصل اليها وفي ضوء عينة البحث يوصي الباحث بالآتي:

١/٢/٥ الإسترشاد بالبرنامج الرياضي والنظام الغذائي لتقليل الوزن الزائد وتحسين القياسات الجسمانية مثل (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم) للعينة قيد البحث.

٢/٢/٥ ضرورة التعاون بين كليات التربية الرياضية ووزارة التربية والتعليم في الإهتمام بالحالة الصحية والغذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال وضع برامج تمرينات رياضية وأنظمة غذائية مختلفة.

٣/٢/٥ نشر الوعي الصحي والغذائي بين تلاميذ المرحلة الابتدائية.

٤/٢/٥ وضع استراتيجية قومية تستهدف تحسين الحالة الصحية والغذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

٥/٢/٥ تصميم برامج رياضية ونظم غذائية للأعمار السنية المختلفة.

٦/٢/٥ التوعية الصحية من خلال الاعلام المرئي والمسموع في المحطات التلفزيونية والاذاعية بتعليم وارشاد المواطنين للعادات الغذائية السليمة وأهمية ممارسة الرياضة مهما كانت نوعها

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- ابراهيم رحمة (٢٠٠٧م) : طرق تغذية الرياضيين، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية
- ٢- أحمد توفيق حجازي (٢٠١٣م) : التغذية والريجيم وحسب فئة الدم: تغذية صحية وحمية فعالة للتخلص من السمنة والوزن الزائد تقى من الأمراض وتؤخر الشيخوخة، دار جيلس الزمان، القاهرة
- ٣- أحمد حسين عبد العزيز : فسيولوجيا التغذية الرياضية، دار المجد للنشر والتوزيع، عمان، (٢٠١٥م)
- ٤- احمد محمود سالم (٢٠١٦ م) : تأثير برنامج تدريبي لإنقاص الوزن على بعض المتغيرات البيولوجية للمرحلة العمرية من (٢٥ - ٣٠) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٥- أسامة رياض، علاء الدين محمد، مصطفى طاهر (٢٠٠٦م): التربية الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة-تأهيل رياضي غذائي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٦- اسماعيل عويس امين (٢٠١٢م) : كيف تتخلص من السمنة: دراسة عن أسبابه، مشكلاته، علاجه، طرق الوقاية، نماذج علمية مدروسة لأنواع الرجيم المختلفة، مكتبة الصف للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٧- الكسندر سكاوس (٢٠١٠م) : السمنة عند الرجال المشكلة والحل، دار الفارق للاستثمارات الثقافية.
- ٨- آمنة علي جميل شلقامى (٢٠١٧م): تصميم برنامج تدريبي مقترح لانقاص الوزن وتأثيره علي بعض القياسات الجسمية والفسيولوجية والنفسية لدي البدناء، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٩- آية عبدالفتاح محمود العسال (٢٠١٨ م) : فاعلية برنامج تأهيلي باستخدام التدريبات المنقطعة عالية الكثافة علي انقاص الوزن وعلاقته بمؤشر كتلة الجسم لدي الطالبات البدنيات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .
- ١٠- ايمن الحسيني (٢٠٠٩م) : ريجيم الليمون - قاهر السمنة ومختزل الدهون، مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، القاهرة .
- ١١- أيمن الشربيني (٢٠٠٧م) : ريجيم بدون حرمان، دار الطلائع، القاهرة.
- ١٢- ايهاب كمال (٢٠١٢م) : الريجيم الكيميائي - وزن مثالي في اقل من ٣٠ يوم، دار الخلود للتراث، القاهرة .

- ١٣- إيهاب محمد عماد الدين (٢٠١٦م) : القياسات المعملية الحديثة " بدنية - فسيولوجية - قوامية - تكوين جسماني "، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية .
- ١٤- بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧م): الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- بيتر دادامو، كاثرين ويتني (٢٠٠٥م): فئات دم النظام الغذائي المناسب، تخلص من الوزن الزائد , تمتع بصحة أفضل، دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
- ١٦- جي بي ريتشارد (٢٠١٣م) : النظام الغذائي الصحي، ترجمه دار نور المعارف للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٧- جيمس ف. بالشن (٢٠٠٥م): الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية، الطبعة الثانية، ترجمه مكتبة جرير، القاهرة.
- ١٨- جينا تشيليا (٢٠١٥م) : قضايا السمنة بين علم الاجتماع والعلوم الأخرى، ترجمة المركز القومي للترجمة، القاهرة.
- ١٩- جينفر ميك، باتريك هولفورد (٢٠٠٥م): نشط جهازك المناعي، ترجمة مكتبة جرير، الرياض.
- ٢٠- حسام الدين سامي (٢٠١٠م): التوازن البديل في إنقاص الوزن والتجميل -المعادلة الطبيعية للحفاظ علي الوزن والشكل المثالي للجسم، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة.
- ٢١- حسن فكرى منصور (٢٠٠٦م): كيف تنقص وزنك وفق فصيلة دمك (ثورة جديدة واكتشافات حديثة في عالم التغذية والرشاقة)، دار الطلائع، القاهرة.
- ٢٢- حسن فكري منصور (٢٠٠٦م): طريقة مثيرة مبتكرة لعلاج السمنة، دار الكلمة للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢٣- حسن محمد فكري (٢٠٠٥م): الرجيم السريع، الطبعة الأولى، مكتبة ابن سينا، القاهرة.
- ٢٤- حسين أحمد حشمت ونادر محمد شلبى (٢٠٠٩م) : موسوعة فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٥- حسين حشمت (٢٠١٥م) : جسمك علي كيفك. الغذاء. السمنة. النحافة، دار اخبار اليوم، القاهرة.
- ٢٦- حنان حامد أحمد (٢٠١٣م): فاعلية برنامج حركي مقترح لإنقاص الوزن على تحسين درجة الاتزان الكلى لدى البدينات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

- ٢٧- خالد هيكل (٢٠٠٨م): خطة ٢٤ ساعة بالمكملات الغذائية دار المجد للنشر والتوزيع، عمان.
- ٢٨- نكي محمد حسن (٢٠١٠م): الرياضة والصحة والتغذية في تدريب الألعاب الجماعية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢٩- نكي محمد حسن، محمد صلاح صبري (٢٠٠٦م): الرياضي والغذاء المتوازن -الداء والدواء، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٣٠- رضوى صلاح حسين أحمد (٢٠١٨م) : تأثير برنامج رياضي ومشروب طبيعي علي إنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية لدي السيدات البدنيات من سن ٤٥:٤٠ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٣١- زينب علي عمر ، غادة جلال عبدالحكيم ،جيهان حامد اسماعيل (٢٠١٦م) : الأسس النظرية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضة وتطبيقاتها، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٢- ساندرا كابوت (٢٠٠٥م): النظام الغذائي لتنظيف الكبد، الطبعة الأولى، ترجمة مكتبة جرير، القاهرة.
- ٣٣- سعد عبد الخالق عمر (٢٠١٣م) : موسوعة الغذاء السليم :أسس التغذية في الصحة والمرض، مكتبة النافذة، القاهرة.
- ٣٤- سعيد رياض وهانى عبد العليم (٢٠٠٩م) : صحتك في غذائك (موسوعة في التغذية وأثرها علي الصحة الجسمية والنفسية)، دار ابن الجوزي، القاهرة .
- ٣٥- صديقة عبد الرحمن وشي(٢٠٠٥م): التغذية العلاجية، عالم الكتب، السودان.
- ٣٦- صفاء صفاء الدين الخربوطلى (٢٠١٦م) : اللياقة القوامية والتدليك، دار الجامعيين للطباعة والتجليد، الإسكندرية .
- ٣٧- طلال ضايف سالم الشمري(٢٠١٥ م) : تصميم برنامج غذائي رياضي مقترح للرياضيين القدامى المصابين بالسمنة في دولة الكويت .، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها،
- ٣٨- طلحة حسين حسام الدين، محمد فوزي عبد الشكور، محمد السيد حلمي (٢٠٠٦ م): التعلم والتحكم الحركي، مبادئ - نظريات - تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٩- عادل عبد العال (٢٠١٠م) : التخسيس والنصائح الغذائية لمشكلاتك الصحية، فجر الإسلام، القاهرة.

- ٤٠- عادل على عباس على المنجودى (٢٠١٧م): تأثير الدمج بين التمرينات الهوائية واللاهوائية علي بعض مكونات الجسم ودهون الدم للأطفال زائدي الوزن، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٤١- عايدة محمد حسين شريف(٢٠١٢ م): تأثير برنامج التمرينات الهوائية باستخدام التدليك على إنقاص الوزن والكفاءة الوظيفية لدى السيدات البدنيات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٤٢- عبد الله عبيد مصيقر(٢٠١٠م): السمنة في الوطن العربي الواقع والمأمول، مركز البحرين للدراسات والبحوث، المنامة.
- ٤٣- عبد الحميد شرف (٢٠٠٥م): التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة، مركز الكتب للنشر للطبعة الثانية، القاهرة.
- ٤٤- عبد الحميد علوي محمد سليم (٢٠١٧م): تصميم برنامج تدريبي مقترح لانقاص الوزن وتأثيره علي بعض القياسات الجسمية والفسولوجية والنفسية لدي البدناء، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٤٥- عبد الرحمن عبيد مصيقر (٢٠١٥م) : النشاط البدني والسمنة والتغذية، المركز العربي للتغذية، المنامة.
- ٤٦- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٥م): القوة العضلية ،الأساتذة للكتاب الرياضي، الجيزة.
- ٤٧- عصام جمال أبو النجا (٢٠١٨م): الموسوعة العلمية في التغذية، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة.
- ٤٨- عفاف عثمان مصطفى (٢٠٠٧م): طرق التدريس في التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٤٩- علاء الدين محمد (٢٠٠٦م): الصحة الرياضية-منشطات - استعادة شفاء - تغذية الرياضيين، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية
- ٥٠- علي جلال الدين (٢٠٠٥م) : الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٥١- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد ،محمد احمد عبده (٢٠٠٩م): التمثيل الغذائي ونظم الطاقة اللاهوائية و الهوائية، مكتبة منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٥٢- عمرو مسعد ابراهيم عفيفي (٢٠١٧م): تأثير نظام غذائي حركي علي انقاص الوزن ومعدل التمثيل الغذائي القاعدي وفقا لفصائل الدم للسيدات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

- ٥٣- **فاروق السيد عثمان (٢٠٠٥م):** سيكولوجية التعليم والتعلم (أسس نظرية وتطبيقية)، دار الأمين للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٥٤- **كريستين ساذرلاند (٢٠٠٥م) :** تغلب علي شهيتك لإنقاص وزنك ،ترجمة مكتبة جرير، القاهرة.
- ٥٥- **كمال عبدالحميد اسماعيل ،أبو العلا احمد ،محمد السيد الأمين (٢٠٠٩م):** التغذية للرياضيين مركز الكتب للنشر، القاهرة.
- ٥٦- **مازن عليان الجردلي (٢٠١٥م) :** موسوعة غذاؤك دواؤك: الغذاء والسمنة والنحافة، المكتبة الأكاديمية، القاهرة.
- ٥٧- **ماكي شلستون (٢٠٠٧م) :** وجبات طعام ومكملات غذائية وتمارين رياضية تساعدك علي التخلص من وزنك الزائد في ٢٨ يوما، ترجمة العبيكات، الرياض.
- ٥٨- **ماهر حسن محمود محمد (٢٠٠٥م) :** النظم الغذائية والتدريب البدني لرجال الاعمال والقائمين بالعمل الإداري، المكتبة المصرية، القاهرة.
- ٥٩- **محمد اشرف محمد الفارس (٢٠١٦م):** تأثير برنامجي لإنقاص الوزن (منخفض ومرتفع الشدة) علي بعض المتغيرات البدنية وتركيب الجسم للبدناء من سن ٤٥:٥٠ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .
- ٦٠- **محمد علي القط (٢٠٠٩م):** التغذية والطاقة للسباحين، مركز الكتب للنشر، القاهرة.
- ٦١- **محمد قدري بكري، سهام السيد الغمري (٢٠٠٥م):** فسيولوجيا الرياضة البدنية وغذاء الرياضيين، دار منار للطباعة، الإسكندرية.
- ٦٢- **محمد محمد فتحى السعيد خنشع (٢٠١٧م) :** فاعلية برنامج تأهيلي لأنقاص الوزن مع تناول الكارنيتين علي مكونات الجسم للرياضيين.. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٦٣- **محمد هلال حمزة محمد (٢٠١٢م):** فاعلية برنامج تدريبي مقترح لإنقاص الوزن باستخدام أجهزة التدريب الإلكترونية وعلاقته ببعض المتغيرات البيولوجية والفسيولوجية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٦٤- **مريم حمودة (٢٠١١م) :** فن التخسيس برامج غذائية ووصفات علمية وعصرية للتخلص من الوزن الزائد، مركز بداية، القاهرة.
- ٦٥- **منار عادل عبد العظيم حسن (٢٠١٨م) :** تأثير برنامج تدريبات هوائية داخل وخارج الوسط المائي وتنقيف غذائي لأنقاص الوزن للسيدات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

- ٦٦- مني مصطفى عبده (٢٠١٤م): الحالة الغذائية للرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦٧- مهجة زايد (٢٠٠٥م) : الريجيم وحلم الرشاقة لجميع الأعمار والدخول، دار الملتقى، القاهرة.
- ٦٨- ناجح محمد ذياب، نايف مفضي الجبور (٢٠١٢م) : تغذية الرياضيين، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- ٦٩- ناجي مصطفى أبو رميله، نهى محمود الملكاوي (٢٠١٤م) : التغذية لصحة الإنسان، دار أمانة للنشر والتوزيع، عمان.
- ٧٠- نادية حامد (٢٠١١م): العلاج الصحيح للسمنة، الطبعة الأولى، دار أخبار اليوم، القاهرة.
- ٧١- نهال حسن نشأت (٢٠١١م) : فاعلية برنامج علاجي للسمنة الموضعية وأثره على بعض المتغيرات القوامية والبدنية لدى السيدات من سن (٣٠ : ٤٥) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ،
- ٧٢- هالة نصار (٢٠١١م). : كيف تأكل وتتنقص وزنك، دار الكتاب الحديث، القاهرة
- ٧٣- هايدى وليد البرنس (٢٠١٣ م): تأثير برنامج تأهيلي حركي ونظام غذائي لفصائل الدم على إنقاص الوزن واللياقة البدنية لدى السيدات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان،
- ٧٤- هيدر هيدريك فينك ،آلان ميكسكي، ليزا بارجون (٢٠١٤م) : التطبيقات العلمية في التغذية الرياضية، ترجمة دار الملك سعود للنشر، الرياض.
- ٧٥- وائل ابو هندي (٢٠٠٨م) : الريجيم .الأكاذيب والحل البديل، نهضة مصر، القاهرة.
- ٧٦- ويندي دراين (٢٠٠٥م) : كيف تحتفظ بوزن مثالي، ترجمة دار الفاروق، القاهرة.
- ٧٧- يوسف لازم كماش (٢٠١١م) : التغذية والنشاط الرياضي، دار دجلة، عمان.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- 78- Akyuz F , Demir K (2007) :The Effect of rosiglitazone , metformin , and diet with exercise in nonalcoholic fatty liver disease . Department of Gastroenterohepatology Istanbul University , Istanbul Faculty of Medicine , Istanbul , Turkey .
- 79- Alexander G , Sreenivasa Baba C(2007): Effect of exercise and dietary modification on serum aminotransferase levels in patients with nonalcoholic steatohepatitis. Department of Gastroenterology, Sandjay Gandhi Postgraduate Institute of Medical Sciences, Lucknow, India. ,

- 80- **Claude Bouchard (2006):** Physical Activity and obesity Human Kinetics Publishers, Champaign.
- 81- **Claude Bouchard , (2006) :** physical Activity and obesity Kinetics publishers ,inc ,
- 82- **David O Sword (m2007):** esistance training as a strategy to manage overweight and obesity: When resistance training is effective in the process of weight loss? , university of Westminster ,London, UK.
- 83- **De Piano A , Prado WL (2007) :**Metabolic and nutritional profile of obese adolescents with nonalcoholic fatty liver disease. Federal University of São Paulo, Escola Paulista de Medicina UNIFESP-EPM, São Paulo, Brazil.
- 84- **John b Dixon FRACGP and Maureen E Dixo (2006):** Combined strategies in the management of obesity. Asia PACJ Clin Neuterz.
- 85- **OConnor H, Caterson I (2006):** Weight loss in athletes. In: Burke L, Deakin V. Clinical Sports Nutrition. 3rd ed. McGraw-Hill
- 86- **Perseghin G, Lattuada G (2007) :** Habitual physical activity is associated with intra hepatic fat content in humans Internal Medicine, Section of Nutrition/Metabolism, San Raffaele Scientific Institute, Milan, Italy.
- 87- **Petra stiegler , Adam cunliffe (2006):** The role of diet and exercise for the maintenance of fat –free mass and resting metabolic rate during weight loss .(Review Article) sports med.
- 88- **Petra stiegler , adam cunliffe (2006):** The Role of diet and exercise for Maintenance of fat-free Mass and Resting Metabolic Rate during weight loss department of human and health science , university of Westminster ,London, UK.
- 89- **Ross , R Janssen (m2001):** Physical activity total , and regional obesiy : does response considerations
- 90- **Walberg Rankin J (m2006):** Making weight in sports. In: Burke L, Deakin V. Clinical Sports Nutrition. 3rd ed. McGraw-Hil
- 91- **Zhu HJ, Shi YF (m2007):** The effects of weight reduction in reversing fatty liver changes in overweight and obese patients , Department of Endocrinology, Peking Union Medical College Hospital, Peking Union Medical College, Chinese Academy of Medical Sciences, Beijing ,

مرفق (١)

اسماء السادة الخبراء (*)

الوظيفة	الإسم م	م
أستاذ علوم الصحة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة اسوان .	١.د/ عبدالرحمن عبدالباست مدني	١
أستاذ الصحة الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون خدمة المجتمع والبيئة - جامعة طنطا	١.د/ مسعود كمال غرابة	٢
أستاذ الأصابات الرياضية ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.	١.د/ مجدي محمود وكوك	٣
أستاذ فسيولوجيا الرياضة بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة	١.د/ احمد سليمان ابراهيم	٤
أستاذ الأصابات الرياضية والعلاج الطبيعي وعميد كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق	١.د/ مجدي عليوة الحسيني	٥
أستاذ الاصابات والتأهيل البدني بكلية التربية الرياضية -جامعة المنوفية	١.د / حسين صادق داود	٦
أستاذ الاصابات والتأهيل البدني بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعه حلوان	١.د/ اقبال رسمي محمد	٧
أستاذ الأصابات الرياضية والتأهيل البدني وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .	١.د/ عبدالحليم عكاشة	٨
أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط .	١.م.د/ محمود فاروق صبرة	٩
أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.	١.م.د/ محمد عودة خليل	١٠

* تم ترتيب أسماء الخبراء حسب الدرجة العلمية



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم علوم الصحة الرياضية

مرفق (٢) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد الجوانب الأساسية التي يبنى عليها البرنامج الرياضي.

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث / طه عبدالحميد محمد الأكشر - معيد بقسم علوم الصحة الرياضية
بكلية التربية الرياضية جامعة بنها بإجراء بحث تحت عنوان (تأثير برنامج رياضي ونظام
غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية) وذلك ضمن متطلبات
الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية.

وقد قام الباحث بتصميم برنامج رياضي ونظام غذائي, لذلك نرجو من سيادتكم التكرم
بإبداء الرأى مدي مناسبة الأطار العام للبرنامج الرياضي والنظام الغذائي حيث أن رأى سيادتكم
فى هذه النواحي سوف يكون له اثر كبير فى نتيجة هذا البحث لما عرف عن سيادتكم من خبرة
واسعة وإطلاع كأحد رواد التربية الرياضية فى جمهورية مصر العربية.

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام

إعداد

هيئة الأشراف والباحث

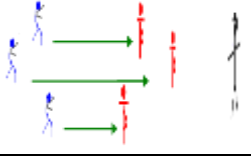
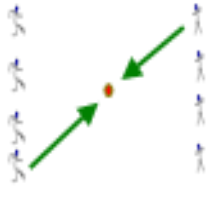
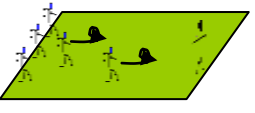
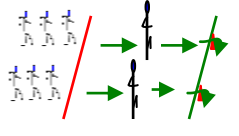
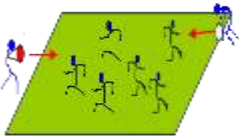
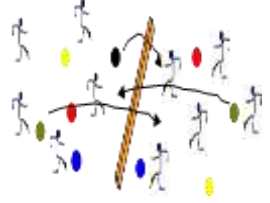
الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) في الخانة المناسبة لرأى سيادتكم

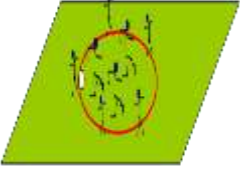
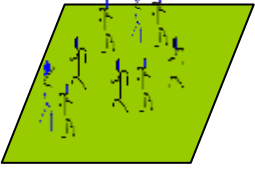
م	النموذج الزمني	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
١	أ - الفترة الزمنية التي يستغرقها البرنامج: ١ - ٨ أسابيع ٢ - ٩ أسابيع ٣ - ١٠ أسابيع ٤ - ١٢ أسبوع			
٢	ب - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع: ١ - مرتان ٢ - ٣ مرات ٣ - ٤ مرات ٤ - ٥ مرات			
٣	ج - زمن الوحدة التدريبية اليومية : ١ - ٣٥ دقيقة ٢ - ٤٥ دقيقة ٣ - ٥٥ دقيقة ٤ - ٦٥ دقيقة			
٤	د - فترة الأحماء : ١ - ٥ - ٧ دقيقة ٢ - ٧ - ١٠ دقيقة ٣ - ١٠ - ١٥ دقيقة			
٥	هـ - الجزء الرئيسي : ١ - ٢٥ دقيقة ٢ - ٣٠ دقيقة ٣ - ٣٥ دقيقة ٤ - ٤٠ دقيقة			
٦	و - الجزء الختامي (التهديئة) : ١ - ٢ - ٣ دقيقة ٢ - ٣ - ٤ دقيقة ٣ - ٤ - ٥ دقيقة			
٧	ز - الحمل المناسب في البرنامج : ١ - أقصى ٢ - أقل من الأقصى ٣ - متوسط			

* مقترحات أخرى ترونها سيادتكم :

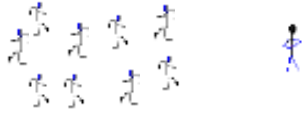
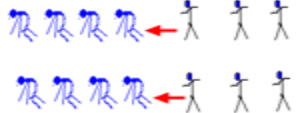
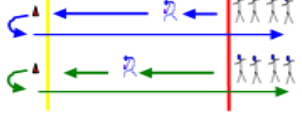
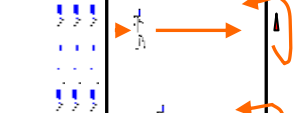
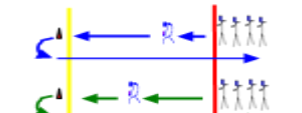
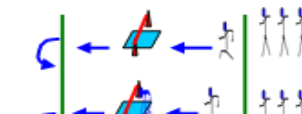
- ١ -
- ٢ -
- ٣ -

مرفق (٣)
جزء الأحماء (الألعاب الصغيرة)

م	اسم اللعبة	طريقة الأداء	الإخراج	الهدف
١	أحسن توازن	ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة ويعد إلى عشرة ويشجع المدرس الطالب صاحب أحسن توازن.		-شعور الطفل بالمتعة و البهجة و السرور .
٢	سباق الحصول على الكنز	يقف التلاميذ في صفين متساويين متواجهين المسافة بينهما مناسبة يرقم الصفين في اتجاه عكسي ، توضع في منتصف المسافة بين الصفين الكرة (الكنز) ، وعند ينادي المعلم أحد الأرقام يجري التلميذ الذي يحمل الرقم من كل صف محاولاً أخذ الكرة قبل زميله برجله وإرجاعها إلى صفه ، والفائز تحسب له نقطة .		-تقوية الجسم و تمرين العضلات الكبيرة والصغيرة .
٣	العقدة	الجري بطول الملعب وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ باللف دورة كاملة حول نفسه ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر .		-التخلص من التوتر و الانفعالات الضارة ومن الطاقة الزائدة .
٤	تتابع الحجل	يقسم التلاميذ لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ، وعند سماع الصافرة يحجل الأول من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس التلميذ الثاني في القاطرة والتتابع حتى آخر تلميذ والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة .		-تعليم الطفل العديد من المهارات الحركية مثل الركض و القفز والتسلق.
٥	الصيد والحيوانات	يرسم مربع ويقف على حدود المربع طالبين ومعهم كرة (صيادون) وباقي الطلاب منتشرين داخل المربع (حيوانات) يحاول الصيادون إصابة أكبر عدد من الحيوانات داخل المربع والمصاب يخرج من اللعبة وهكذا حتى يبقى طالبين يصبحون هم الفائزون ويصبحون الصيادون .		
٦	التخلص من الكرة	يقسم التلاميذ إلى فريقين - يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إي كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، وبعد فترة محددة يوقف السباق ، وتعد الكرات في كل نصف ملعب والفريق الذي يكون عنده أقل عدد من الكرات يصبح هو الفائز.		
م	اسم اللعبة	طريقة الأداء	الإخراج	الهدف

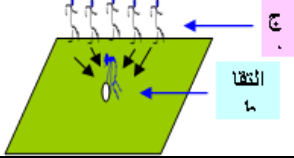
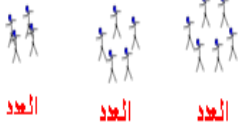
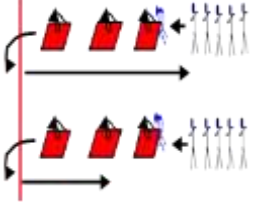
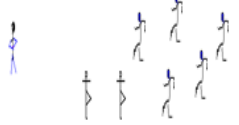
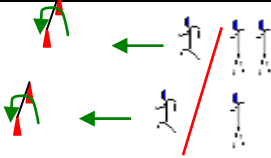
-شعور الطفل بالمتعة والبهجة والسُرور. -تقوية الجسم وتمارين العضلات الكبيرة والصغيرة . -التخلص من التوتر والانفعالات الضارة ومن الطاقة الزائدة . -تعليم الطفل العديد من المهارات الحركية مثل الركض والقفز والتسلق.		يقسم التلاميذ إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز .	٧ صيد الحمام
		يضع كل طالب حبل قصير داخل السروال ومن الخلف بحيث يخرج جزء منه للخارج لعملية المسك ، ويعين طالبين صيادين ، وعند الإشارة يجرون الطلاب في ملعب كرة يد محاولين الهروب من الصيادين والاحتفاظ على الحبل والطالب الذي يفقد الحبل يخرج من اللعبة حتى يبقى طالبين هم الفائزون ويصبحون صيادون .	٨ مساكة الذيل
		يجري التلاميذ في انتشار حر بعد الصافرة يشير الباحث بيده لأعلى أو لأسفل، فيقوم التلاميذ بالجلوس على أربع إذا أشار لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشار لأسفل وهكذا	٩ فوق وتحت

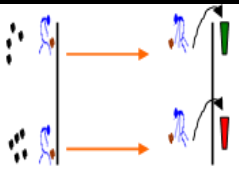
الهدف	الإخراج	طريقة الأداء	اسم اللعبة	م
-------	---------	--------------	------------	---

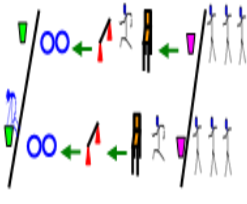
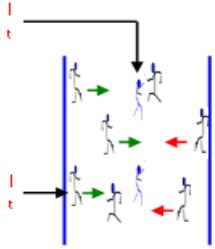
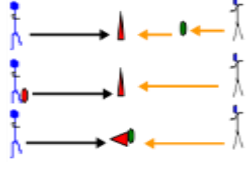
١٠	السائق الماهر	يجري التلاميذ في انتشار حر بالملاعب مقلدين صوت السيارة وهي تسير وعند سماع الصفارة يحاول كل تلميذ الوقوف في مكانه وأخذ وضع الانبطاح المائل فجأة وينجح كل تلميذ (سائق) يوقف سيارته أسرع.		
١١	سباق الثعابين	يقسم الطلاب إلى ٤ مجموعات المجموعة الأولى والثانية تؤدي انبطاح مائل والمجموعة الثالثة والرابعة تقوم بالزحف من تحت المجموعة الأولى والثانية والمجموعة التي تنتهي أول تعتبر هي الفائزة ٠٠٠ يتم التبديل بين المجموعات .		
١٢	سباق نقل الكرات الطبية	يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويحدد خط البداية وخط النهاية ، وأمام كل قاطرة طوقان احدهما بداخله كرة طبية بعد الصفارة يقوم الطالب الأول من كل قاطرة بالجري ورفع الكرة الطبية من داخل الطوق والجري بها ووضعها في الطوق الآخر الموجود في خط النهاية والعودة وهكذا . والقاطرة التي تنتهي أفراد مجموعتها أولاً تصبح هي الفائزة.		
١٣	سباق درجة الكرة	يقسم التلاميذ إلى أربع قاطرات ومع كل قاطرة كرة طبية ويحدد خط البداية والنهاية وعند سماع الصفارة يبدأ الطالب الأول من كل قاطرة بدرجعة الكرة حتى خط النهاية والعودة بها إلى زميله الذي يليه وهكذا ... حتى ينتهي أفراد المجموعة والذي ينتهي أولاً يصبح هو الفائز .		
١٤	سباق حمل المصابين	يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات متساوية ومع كل قاطرة كرة طبية ويحدد خط بداية وخط نهاية وعند الإشارة يجري الأول من كل قاطرة حاملاً الكرة ذهاباً وإياباً ثم يتسلمها الذي يليه وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.		
م	اسم اللعبة	طريقة الأداء	الإخراج	الهدف
١٥	سباق الزحف تحت الحبل	يقسم التلاميذ إلى أربعة قاطرات مع كل قاطرة عصي، ويحدد البداية والنهاية وفي المنتصف حبل بارتفاع ٥٠ سم من الأرض ويجري اللاعب الأول من كل قاطرة مع الزحف تحت الحبل ح والجري إلى خط النهاية ثم العودة إلى زميله وهكذا		

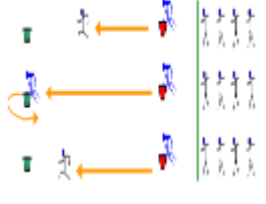
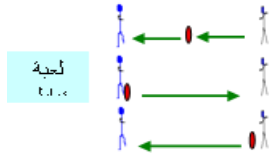
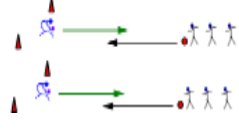
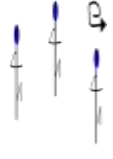
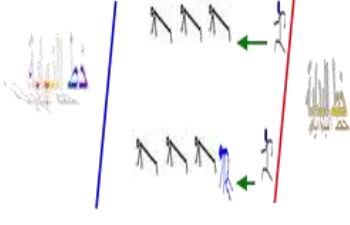
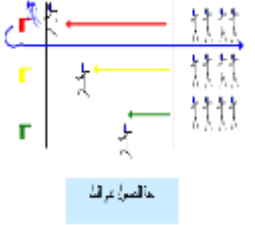
شعور الطفل بالمتعة و البهجة و السرور .
-تقوية الجسم وتمارين العضلات الكبيرة والصغيرة.

-التخلص من التوتر والانفعالات الضارة ومن الطاقة الزائدة .
-تعليم الطفل العديد من المهارات الحركية مثل الركض و القفز والتسلق

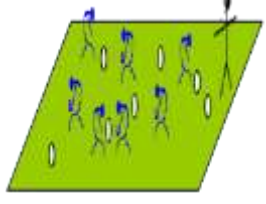
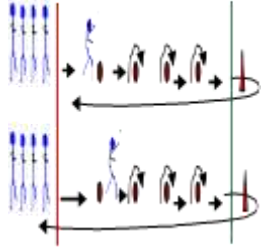
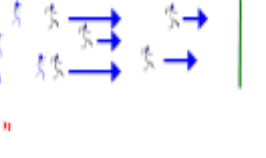
		والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .		
١٦	سباق مسك الكرة	يجري التلاميذ حول الملعب وفي منتصف الملعب كرة وعند سماع الصافرة يجري التلاميذ نحو الكرة لمسكها والتلميذ الذي يصل أولاً يصبح هو الفائز .		
١٧	تكوين دوائر بالعدد	ينتشر التلاميذ في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرس أي عدد يحاول التلاميذ عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي التلاميذ .. وهكذا		
١٨	سباق الدحرجة	يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جملاز منفصلة عن الأخرى ، بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة للدحرجة على المراتب حتى نهاية السباق ثم العودة إلى القاطرة ، والفائز من ينتهي أولاً .		
١٩	الجري الحر	يجري التلاميذ في الملعب وعند سماع الصافرة يقف على رجل واحدة .		
٢٠	سباق تتابع الوثب فوق العصا	يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ويمسك التلميذان الأماميان عصا على ارتفاع مناسب ويحدد خط البدء وتقف القاطرة خلفه وعند البدء يجري التلاميذ ويثبون فوق العصا ويعودون إلى أماكنهم والذي ينتهي أولاً هو الفائز .		شعور الطفل بالمتعة و البهجة والسرور . -تقوية الجسم -تمارين العضلات الكبيرة والصغيرة -التخلص من التوتر و الانفعالات الضارة ومن الطاقة الزائدة . -تعليم الطفل العديد من المهارات الحركية مثل الركض و القفز والتسلق.

م	اسم اللعبة	طريقة الأداء	الإخراج	الهدف
٢١	نقل البيض داخل السلة	يقسم الفصل إلى عدة فرق من طالبين يقوم الطالب الأول بدحرجة الكرة إلى زميلة ليقوم الآخر بنقلها إلى السلة ، وهكذا ... والفريق الذي يستطيع إدخال جميع الكرات بوقت أقل هو الفائز .		

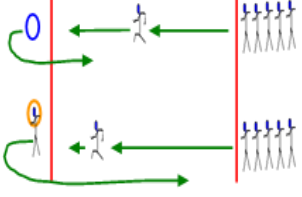
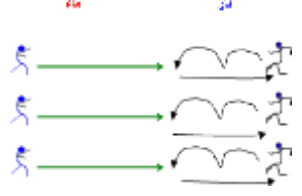
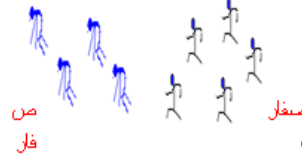
	يقسم التلاميذ إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة سلة كرات وكُرسي وعارضة وأطواق وفي الخط النهائي سله توضع فيها الكرات ، وعند سماع الصافرة يقوم أوائل كل قاطرة بأخذ كرة من السلة ثم الجري والصعود فوق الكرسي ثم الهبوط والوثب من فوق العارضة ثم الهبوط والقفز بين الأطواق حتى يصل الى السله ويضع الكره ثم يعود للمس زميله وهكذا حتى تعرف القاطرة الفائزة	٢٢ نقل الكرات
	يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة مناسبة ويقسم الفصل إلى مجموعتين ويطلق عليها (الغنم) ويقفون على الخطين ، ويختار المعلم طالبان يمثلان (الذئب) ويقفان في منتصف المسافة ، وعند الإشارة يتبادل المجموعتان أماكنهما ويحاول كل من الطالبين (الذئب) اصطياد اكبر عدد ممكن من (الغنم) حتى يبقى طالبان يصبحان هما (الذئب) .	٢٣ الغنم والذئب
	يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين تقفان موجهتان على مسافة ١٥ متر ، وفي منتصف المسافة صولجانان أو أقماع ، المجموعة الأولى تصوب الكرة محاولة إسقاط الصولجانان والأخرى ثبت الكرة بالقدم وتصوب على الصولجانان ، وهكذا المجموعة الفائزة هي التي تسقط أكبر عدد من الصولجانان	٢٤ إسقاط الصولجانان

م	اسم اللعبة	طريقة الأداء	الإخراج	الهدف
٢٥	سباق نقل الكرات من وضع الجلوس التربع	يقسم التلاميذ إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات ، بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .		-شعور الطفل بالمتعة والبهجة والسرور . -تقوية الجسم وتمارين العضلات الكبيرة والصغيرة.
٢٦	لعبة تبادل الكرة	يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة ١٥ متر ، تتبادلان بينهما الكرة الأولى تصوب والأخرى تثبت وهكذا ويشجع المعلم فضل أداء .		-التخلص من التوتر والانفعالات الضارة ومن الطاقة الزائدة.
٢٧	سجل هدفك	يقسم التلاميذ إلى ٣ مجموعات متساوية ، أمام كل مجموعة مرمى ، يضع طالب يمثل (حارس مرمى) ، تبدأ اللعبة بتمرير الحارس الكرة إلى أحد أفراد مجموعته والذي يقوم بتثبيت الكرة بالقدم ثم التصويب على المرمى لتسجيل الهدف ، من يستطيع التسجيل يصبح هو الحارس .		-تعليم الطفل العديد من المهارات الحركية مثل الركض والقفز والتسلق.
٢٨	المروحة	يجري التلاميذ في المحل في انتشار حر مواجه للباحث وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ بالوثب عاليا ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة الباحث.		
٢٩	لعبة النفق	يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين متقابلتين ، يحدد خط البداية وخط النهاية وفي المنتصف يؤدون الطلاب انبطاح مائل (نفق) ، ويقف طالبان على خط البداية ، وعند سماع الصافرة يجري الطالبان للدخول في النفق والخروج منه ثم الجري للوقوف على خط النهاية ، من يصل أولاً يعتبر هو الفائز .		
٣٠	الحصول على العلم	يقسم التلاميذ إلى مجموعتين أو أكثر وتقف في قاطرات خلف خط مرسوم ويوضع علم أمام كل قاطرة وعلى بعد مناسب من العلم ١٠ - ١٥م وعند سماع الصافرة يجري دليل كل قاطرة لإحضار العلم ثم العودة لتسليمه للاعب الثاني الذي يجري لوضع العلم في مكانه الأول والعودة بسرعة... وهكذا يفوز بالسباق الذي ينتهي أولاً.		

م	اسم	طريقة الأداء	الإخراج	الهدف
---	-----	--------------	---------	-------

اللعبة			
٣١	جمع المحصول	ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب ويقوم المعلم برمي كرات التنس في الملعب ويطلب من التلاميذ جمع هذه الكرات ومن يجمع اكبر عدد من الكرات يعتبر فائزا.	
٣٢	سباق الوثب فوق الكرات الطبية	يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة عدد من الكرات الطبية المسافة بينهما متر واحد ، بعد الصافرة يجري الطالب الأول من كل قاطرة للوثب بكلتا القدمين من فوق الكرات الطبية حتى خط النهاية ثم العودة وهكذا ، والقاطرة التي تنتهي أولاً تصبح هي الفائزة .	
٣٣	الجري من جانب لآخر بعيدا عن الصيادين	يقف التلاميذ في صف منشرين على جانب الملعب ويختار ٤ أفراد كصيادين وعند سماع الصافرة يجري التلاميذ للمس الجانب الآخر للملعب متحاشين إمساك الصياد لهم وتستمر اللعبة مع تغيير الصيادين.	

م	اسم اللعبة	طريقة الأداء	الإخراج	الهدف
---	------------	--------------	---------	-------

	يقف التلاميذ في أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة طوق وعند بدء إشارة المدرس يجري التلميذ الأول من كل قاطرة ويمرر الطوق حول نفسه من أسفل إلى أعلى ثم يضعه على الأرض ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه ليقوم بنفس العمل والقطار الذي ينتهي أولاً يعتبر فائز.	٣٤ سباق الأطواق
	يقسم الفصل إلى قسمين أحدهما النار والآخر الماء ويقف كل قسم في ناحية من الملعب ، عند ينادي الباحث النار يتقدم الطلاب (النار) في خطوات طويلة بطيئة للأمام وعندما ينادي الباحث الطلاب (الماء) يستدير الطلاب (النار) للخلف مع الجري في يتقدم الطلاب (الماء) بالجري خلف (النار) لإطفائها (مسك أكبر عدد ممكن من الطلاب) وهكذا تكرر اللعبة.	٣٥ لعبة النار والماء
	ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق الباحث صفارة واحدة يجري التلاميذ في المحل وعند إطلاق صفارتين يجلس التلاميذ جلوس على أربع وهكذا ويتم التشجيع من قبل الباحث.	36 صفارة صفارتين

الجزء الأساسي

أولاً : تمارين سهلة الأداء

م	التمرين	الإخراج	الهدف
١	(وقوف) المشي في المكان مع تبادل رفع الركبتين عالياً.		- تنشيط الدورة الدموية
٢	(وقوف) المشي في المكان مع تبادل رفع العقبين خلفاً .		
٣	(وقوف) . ثني الذراعين أماماً (المشي في المكان مع مد الذراعين أماماً عالياً .		- تقوية عضلات الجسم وزيادة مرونة المفاصل بصفة عامة
٤	(وقوف) . ثني الذراعين جانباً (المشي في المكان مع رفع الذراعين جانباً عالياً		
٥	(وقوف . الذراعين عالياً) المشي أماماً مع دوران الذراعين أماماً .		- حرق الدهون وشد الترهلات .
٦	(وقوف) . الذراعين عالياً) المشي أماماً مع دوران الذراعين للخلف.		
٧	(وقوف) . فتحاً . الذراعين جانباً (المشي للأمام مع عمل دوائر صغيرة بالذراعين للأمام .		- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة.
٨	(وقوف) المشي أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً بالتبادل.		
٩	(وقوف) المشي أماماً مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل .		- تقوية عضلات الجانبين.
١٠	(وقوف) المشي مع دوران الكتفين أماماً.		
١١	(وقوف) المشي مع دوران الكتفين خلفاً.		

م	التمرين	الإخراج	الهدف
١٢	(وقوف) المشى مع التصفيق أماماً وخلف الظهر .		- تنشيط الدورة الدموية
١٣	(وقوف) الجري الخفيف في المكان .		
١٤	(وقوف) الجرى الخفيف حول الملعب .		
١٥	(وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين أماماً بالتبادل .		- تقوية عضلات الجسم وزيادة مرونة المفاصل بصفة عامة
١٦	(وقوف) الجري في المكان مع لمس العقبين للمقعدة .		
١٧	(وقوف) الجرى للأمام مع عمل دوائر باليدين للأمام بالتبادل .		
١٨	(وقوف) الجري الخفيف في المكان مع اخذ خطوة واحدة للأمام .		- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة.
١٩	(وقوف) الوثب فى المكان مع تقاطع القدمين والزراعين.		
٢٠	(وقوف) الوثب فتحة.		
٢١	(وقوف) الوثب مع تبديل القدمين اماما وخلفا .		- تحسين شكل وتناسق الجسم .
٢٢	(وقوف) الوثب بالقدمين اماما.		
٢٣	(وقوف) تبادل الوثب علي قدم واحدة.		- تقوية عضلات الجانبين.
٢٤	(وقوف) الوثب بالقدمين علي الجانبين.		

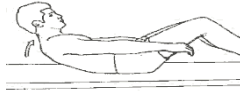
م	التمرين	الإخراج	الهدف
---	---------	---------	-------

		٢٥ (وقوف) الوثب بالقدمين خلفاً .
- تنشيط الدورة الدموية		٢٦ (وقوف) الحجل علي القدم اليمني للأمام.
- تقوية عضلات الجسم وزيادة مرونة المفاصل بصفة عامة		٢٧ (وقوف) الحجل علي القدم اليسري للأمام والعكس.
		٢٨ (وقوف) ارتكاز على قدم واحدة (مرجحة الرجل الحرة مع التبديل .
- حرق الدهون وشد الترهلات .		٢٩ (وقوف) . فتحاً . الذراعان جانباً . الكرة على اليد اليمنى (نقل الكرة إلى اليد اليسرى مع مرورها من فوق الرأس . .
- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة.		٣٠ (وقوف) . فتحاً) لف الكرة حول الجسم.
		٣١ (وقوف) . فتحاً . الذراعان جانباً . مسك الطوق باليد اليمنى (عمل دوائر باليد اليمنى للأمام وللخلف .
- تحسين شكل وتناسق الجسم .		٣٢ (وقوف) . فتحاً . الذراعان جانباً . مسك الطوق باليد اليسري (عمل دوائر باليد اليسري للأمام وللخلف .
- تقوية عضلات الجانبين.		٣٣ (وقوف) . فتحاً . الذراعان عالياً (ثنى الجذع أماماً اسفل ثم الضغط فى المنتصف .
		٣٤ (وقوف) . فتحاً . الذراعان عالياً (ثنى الجذع أماماً اسفل ثم الضغط جهة اليمين.

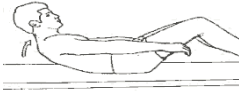
م	التمرين	الإخراج	الهدف
٣٥	(وقوف .فتحاً) ثنى الجذع لأسفل لمس اليد اليمني لعقب القدم اليسري والعكس بالتبادل .		- تنشيط الدورة الدموية
٣٦	(وقوف . فتحاً) ثنى الجذع لأسفل والثبات .		- تقوية عضلات الجسم وزيادة مرونة المفاصل بصفة عامة
٣٧	(وقوف) ثني الركبتين والمشي أماماً على اليدين بالتبادل للوصول لوضع الانبطاح المائل .		- حرق الدهون وشد الترهلات .
٣٨	(انبطاح . الذراعان عالياً) ثنى أعلى الجذع للخلف .		- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة.
٣٩	(وقوف مواجه صندوق الخطو) الصعود والهبوط على صندوق		- تحسين شكل وتناسق الجسم .
٤٠	(وقوف على صندوق الخطو) مرجحة الرجل اليمني أماماً وخلفاً والعكس .		- تقوية عضلات الجانبيين.

ثانيا : تمارينات متوسطة الأداء

م	التمرين	الإخراج	الهدف
٤١	(وقوف) المشى أماماً مع تبادل رفع الركبتين أمام الجسم والتصفيق أسفل الركبة المرفوعة .		-رفع درجة حرارة الجسم
٤٢	(وقوف) المشى للجانب مع تقاطع الرجلين أماماً وخلفاً بالتبادل.		- زيادة نسبة تدفق الدم إلى العضلات الممرنة
٤٣	(الوقوف فتحا . ميل الجذع اماما) الجري علي مشط القدمين .		- زيادة نسبة تدفق الدم إلى القلب
٤٤	(وقوف) الجري الخفيف في المكان مع الوثب علي القدمين .		- التقليل من لزوجة العضلات
٤٥	(الوقوف فتحا) تبادل الوثب للوقوف علي قدم واحدة .		- التسريع عملية انتقال النبضات العصبية
٤٦	(الوقوف . رفع الركبة اليمني ٤٥ درجة)الوثب مع فرد الركبة اماما ثم التبديل .		
٤٧	(وقوف . انتشاء عرضا) رفع الذراعين مائلاً عالياً .		
٤٨	(وقوف .فتحاً . الذراعان جانباً) تبادل رفع الركبتين .		
٤٩	(وقوف .فتحاً . الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين أماماً مع التصفيق أسفل الرجل المرفوعة		

م	التمرين	الإخراج	الهدف
٥٠	(وقوف . فتحاً . ميل الجذع اماما . الكرة على اليد اليمنى) نقل الكرة من خلف الركبة لليد اليسرى بالتبادل .		-رفع درجة حرارة الجسم
٥١	(وقوف . فتحاً . الظهر للظهر . مسك أحد الزميلين الكرة أمام الصدر) تبادل لف الجذع لتسليم الكرة إلى الزميل (:)		- زيادة نسبة تدفق الدم إلى العضلات الممرنة
٥٥	(جلوس . مسك الكرة باليدين) دوران الجذع على الجانبين .		- زيادة نسبة تدفق الدم إلى القلب
٥٣	(رقود قرفصاء . الذراعين جانباً) محاوّل لمس العقب باليد بالتبادل .		- التقليل من لزوجة العضلات
٥٤	(وقوف . فتحاً . مسك الطوق باليد اليمنى) عمل دوائر فوق الرأس .		- التقليل من لزوجة العضلات
٥٥	(وقوف . فتحاً) ثني الجذع أماماً اسفل مع لمس القدم اليسرى باليد اليمنى والعكس .		- التعرق المبكر
٥٦	(وقوف) تبادل ثني الجذع جانباً للمس الركبة بالذراع في نفس الاتجاه .		- تسريع عملية انتقال النبضات العصبية
٥٧	(وقوف الكفين تشبيك اعلي الرأس) ثني الجذع اماما اسفل .		
٥٨	(وقوف الكفين تشبيك خلف الجسم) ثني الجذع اماما اسفل .		

م	التمرين	الإخراج	الهدف
---	---------	---------	-------

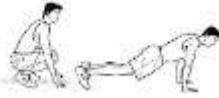
رفع درجة حرارة الجسم		٥٩ (وقوف . فتحا . الذراعان جانباً) ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل .
		٦٠ (وقوف . فتحا . الذراعان جانباً) لف الجذع على الجانبين .
زيادة نسبة تدفق الدم إلى العضلات الممرنة		٦١ (انبطاح مائل .عالي) تبادل ثني المرفقين .
		٦٢ (وقوف . فتحا . الذراعين جانباً) توقيت فى المكان مع تبادل ثنى الذراعان على الكتفين .
زيادة نسبة تدفق الدم إلى القلب		٦٣ (رقود قرفصاء) ثنى الجذع أماماً مع لمس الركبة باليدين .
		٦٤ (رقود القرفصاء) رفع الجذع عاليا
التقليل من لزوجة العضلات		٦٥ (الجلوس الطويل .الذراعين جانباً) تبادل رفع الرجلين عن الارض .
		٦٦ (جلوس التوازن) محاولة لمس اليدين لمشطى القدم .
تسريع عملية انتقال النبضات العصبية		٦٧ (وقوف مواجه الصندوق بالجانب الايمن .الذراعين ثبات الوسط) الصعود بالقدم اليمنى يليها اليسرى ثم التبديل .
		٦٨ (وقوف على صندوق الخطو) مرجحة الرجل اليمنى يمينا ويسارا.

الهدف	الإخراج	التمرين	م
-رفع درجة حرارة الجسم		(وقوف مواجه صندوق الخطو) الصعود بالقدم اليمنى ثم القدم اليسرى فوق صندوق الخطو .	٦٩
- زيادة نسبة تدفق الدم إلى العضلات الممرنة		(وقوف مواجه صندوق الخطو) الصعود بالقدم اليسرى ثم القدم اليمنى فوق صندوق الخطو .	٧٠
- زيادة نسبة تدفق الدم إلى القلب			
- التقليل من لزوجة العضلات			
- التعرق المبكر			
- تسريع عملية انتقال النبضات العصبية			

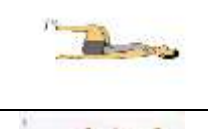
ثانيا : تمارينات صعبة الأداء

م	التمرين	الإخراج	الهدف
٧١	(وقوف مواجه الصندوق بالجانب الایسر . الذراعین ثبات الوسط) الصعود بالقدم اليسري وأخذ خطوة للجانب الایمن والعكس.		زيادة كفاءة القلب سواءً من حيث حجمه الذي يكبر لضخ المزيد من الدم إلى أنحاء الجسم وقوته.
٧٢	(وقوف مواجهة الصندوق) الصعود بالقدم الیمني مع رفع الركبة اليسرى عاليا ثم التبديل.		
٧٣	(وقوف مواجه بالجانب الأيسر . الرجل اليسرى علي الصندوق) رفع الرجل الیمني جانبا عاليا ثم التبديل		
٧٤	(وقوف مواجهة الصندوق) الصعود بالقدم اليسري مع لمس عقب القدم الیمني للمقعدة ثم التبديل		
٧٥	(وقوف مواجهة الصندوق . ثني الذراعین جانبا) الصعود بالقدم الیمني يليها اليسري مع رفع الذراعین لأعلي ثم التبديل .		
٧٦	(وقوف مواجهة الصندوق . رفع الذراعین اماما عاليا) الصعود بالقدم اليسري مع رفع الركبة الیمني مع خفض الذراعین اماما اسفل وثني المرفقين ثم التبديل .		

م	التمرين	الإخراج	الهدف
---	---------	---------	-------

		٧٧ (وقوف مواجهة الصندوق) الجري التبادلي علي الصندوق .	
زيادة كفاءة القلب سواءً من حيث حجمه الذي يكبر لضخ المزيد من الدم إلى أنحاء الجسم وقوته.		٧٨ (وقوف القدمين باتساع الحوض الذراعين عاليا) جلوس علي اربع قذف القدمين خلفا للوصول الي وضح الانبطاح المائل.	
		٧٩ (انبطاح مائل) قذف القدمين أماماً بالتبادل .	
تزيد من قدرة الجسم على استهلاك الأكسجين وجودة التنفس وقوة الرئتين وقدرتها على استقبال الأكسجين وتوزيعه للجسم.		٨٠ (الانبطاح الجانبي . الأرتكاز على كف اليد اليسرى) ثبات ثم التبديل	
		٨١ (الانبطاح الجانبي . الأرتكاز علي مرفق اليد اليسري) مع رفع الرجل اليمنى لاعلي ولأسفل ثم التبديل.	
		٨٢ (وضع الانبطاح المائل) تبادل ثني الركبتين اماما.	
تحسين هذه التمارين لأداء العضلات		٨٣ (الانبطاح المائل علي المرفقين) ثبات.	
وقدرتها على إنتاج الطاقة بالإضافة إلى قوتها ومرونتها.		٨٤ (وقوف . فتحا) عمل ميزان أمامي.	
		٨٥ (رقود . فتحا) ثني الجذع أماماً للوصول إلى وضع الجلوس الطويل.	

الهدف	الإخراج	التمرين	م
-------	---------	---------	---

زيادة كفاءة القلب سواءً من حيث حجمه الذي يكبر لضخ المزيد من الدم إلى أنحاء الجسم وقوته. تزيد من قدرة الجسم على استهلاك الأكسجين وجودة التنفس وقوة الرئتين وقدرتها على استقبال الأكسجين وتوزيعه للجسم. تحسين هذه التمارين لأداء العضلات وقدرتها على إنتاج الطاقة بالإضافة إلى قوتها ومرونتها.		٨٦ (رقود . الذراعان جانباً) رفع الرجلين زاوية قائمة .
		٨٧ (رقود . الذراعان جانباً) رفع الرجلين زاوية حادة ٤٥ درجة .
		٨٨ (رقود . الذراعين جانباً) تبادل رفع الرجلين .
		٨٩ (رقود) حركة التبادل .
		٩٠ (رقود . تشبيك اليدين خلف الرأس) ثني الركبة اليمنى على الصدر حتى تلمس المرفق الأيسر والعكس.
		٩١ (الرقود . الذراعين عالياً) رفع الذراعين اماماً مع رفع الرجلين عالياً .
		٩٢ (رقود القرفصاء . ذراعين جانباً) تبادل رفع الركبتين اماماً أعلي .
		٩٣ (رقود الذراعين جانباً) تبادل فرد وثني الركبتين .
		٩٤ (جلوس طويل) رفع الرجل اليمني والدوران للخارج ثم للداخل ثم للتبديل .
		٩٥ (جلوس طويل . سند اليدين خلف الجسم) تبادل رفع الرجلين عالياً .

م	التمرين	الإخراج	الهدف
٩٦	(وقوف . فتحة . الذراعان عالياً .		زيادة كفاءة القلب

سواءً من حيث حجمه الذي يكبر لضخ المزيد من الدم إلى أجزاء الجسم وقوته.		اليدين ممسكتان بالكرة (عمل دوائر بالذراع .	
تزيد من قدرة الجسم على استهلاك الأكسجين وجودة التنفس وقوة الرئتين وقدرتها على استقبال الأكسجين وتوزيعه للجسم.		٩٧ (جثو نصفاً . الرجل جانباً . الذراعان عالياً . اليدين ممسكتان بكرة مطاطة) ثنى الذراع جانباً بالتبادل .	
تحسين هذه التمارين لأداء العضلات وقدرتها على إنتاج الطاقة بالإضافة إلى قوتها ومرونتها.		٩٨ (وقوف . فتحاً . الذراعان مائلاً جانباً أسفل . مسك الكرة بيدي واحدة) رمى الكرة باليد عالياً جانباً ولقها باليد الأخرى بالتبادل	
تحسين هذه التمارين لأداء العضلات وقدرتها على إنتاج الطاقة بالإضافة إلى قوتها ومرونتها.		٩٩ (وقوف . فتحاً . الذراعان عالياً . مسك طوق بإحدى اليدين) تمرير الطوق بين الرجلين .	
تحسين هذه التمارين لأداء العضلات وقدرتها على إنتاج الطاقة بالإضافة إلى قوتها ومرونتها.		١٠٠ (وقوف . فتحاً) الوثب داخل وخارج الطوق .	

التهدة

تمرينات التهدة

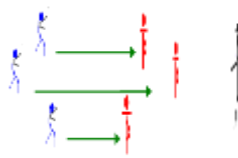
م	التمرين	الإخراج	الهدف
١	(وقوف) المشي الخفيف في المكان		- عودة جسم التلاميذ لحالته الطبيعية.
٢	(المشي) مع تبادل رفع وخفض الذراعان وعمل شهيق وزفير .		
٣	(رقاد) اخذ نفس عميق ثم كتمة وخروجة ببطيء يكرر مع غمض العينين.		
٤	(وقوف) ثنى الجذع أماما وعمل مرجحات بالذراعين .		

مرفق (٤)

البرنامج الرياضي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث

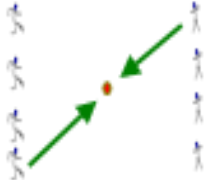
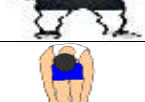
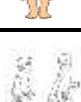
أهداف	- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة	التاريخ :	٢٠١٨/١٠/٣
الوحدة :	- تحسين مستوى الكفاءة البدنية للتلاميذ	الزمن :	٥٥ دقيقة

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(%٥٥ - %٥٥)	(٣-٢)	(١٢-١٠)	(٦٠) ث	(٣٠-١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
	إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث			
الإحماء	لعبه صغيرة (أحسن توازن) ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة ويعد إلى عشرة ويشجع المدرس الطالب صاحب أحسن توازن.		١٠-٧ دقائق	—
الجزء الرئيسي	٨- (وقوف) المشي أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً بالتبادل.		٣٠-٣٠ دقائق	كرات مطاطة
	١٣- (وقوف) الجري الخفيف في المكان .			
	٧- (وقوف . فتحاً . الذراعين جانباً) المشي للأمام مع عمل دوائر صغيرة بالذراعين للأمام .			
	١٢- (وقوف) المشي مع التصفيق أماماً وخلف الظهر			
	٢٩- (وقوف . فتحاً . الذراعان جانباً . الكرة على اليد اليمنى) نقل الكرة إلى اليد اليسرى مع مرورها من فوق الرأس .			
	٣٧- (وقوف) ثني الركبتين والمشي أماماً على اليدين بالتبادل للوصول لوضع الانبطاح المائل .			
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ دقائق	

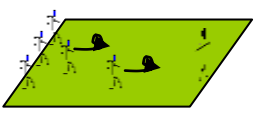
٢٠١٨/١٠/٤	التاريخ :	- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة	اهداف
٥٥ق	الزمن :	- تحسين مستوى الكفاءة البدنية للتلاميذ	الوحدة :

الكثافة		الحجم		الشدة	متغيرات الحمل
بين التكرارات	بين المجموعات	التكرار	المجموعات	(%٥٥ - %٥٥)	
(٣٠-١٥) ث	(٦٠) ث	(١٢-١٠)	(٣-٢)		

الأدوات	الزمن	الإخراج	المحتوى	أجزاء البرنامج
	١٠ق	إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث		
كرات	١٠-٧ق		لعبة صغيرة (سباق الحصول على الكنز) يقف التلاميذ في صفين متساويين متواجهين المسافة بينهما مناسبة يرقم الصفين في اتجاه عكسي ، توضع في منتصف المسافة بين الصفين الكرة (الكنز) ، وعند ينادي المعلم أحد الأرقام يجري التلميذ الذي يحمل الرقم من كل صف محاولاً أخذ الكرة قبل زميله برجله وإرجاعها إلى صفه ، والفائز تحسب له نقطة .	الإحماء
كرات مطاطة	٣٠ق		١- (وقوف) المشي في المكان مع تبادل رفع الركبتين عالياً .	الجزء الرئيسي
			٣- (وقوف . ثني الذراعين اماماً) المشي في المكان مع مد الذراعين اماماً عالياً .	
			٢٠- (وقوف) الوثب فتحاً .	
			٢٧- (وقوف) الحجل علي القدم اليسري للأمام والعكس .	
			٣٠- (وقوف . فتحاً) لف الكرة حول الجسم .	
			٣٦- (وقوف . فتحاً) ثني الجذع لأسفل والثبات .	
	٣-٥ق		يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .	التهدئة

أهداف	- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة	التاريخ : ٢٠١٨/١٠/٨
الوحدة :	- تحسين مستوى الكفاءة البدنية للتلاميذ	الزمن : ٥٥ق

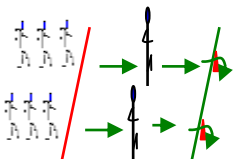
متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(%٥٥ - %٥٥)	(٣-٢)	(١٢-١٠)	(٦٠) ث	(٣٠-١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
	إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث			
الإحماء	لعبة صغيرة (العقدة) الجري بطول الملعب وعند سماع الصفارة يقوم كل تلميذ باللف دورة كاملة حول نفسه ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر.		١٠-٧ق	
الجزء الرئيسي	١٤- (وقوف) الجري الخفيف حول الملعب .		٣٠ق	- صندوق الخطو
	٢١- (وقوف) الوثب مع تبديل القدمين اماما وخلفا .			
	٣٨- (انبطاح) الذراعان عالياً (تنى أعلى الجذع للخلف .			
	٩- (وقوف) المشى أماماً مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل .			
	١٧- (وقوف) الجري للأمام مع عمل دوائر باليدين للأمام بالتبادل .			
	٣٩- (وقوف) مواجه صندوق الخطو) الصعود والهبوط على صندوق			
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ق	

أهداف	- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة	التاريخ : ٢٠١٨/١٠/١٠
-------	--	----------------------

الوحدة :	- تحسين مستوى الكفاءة البدنية للتلاميذ	الزمن :	٥٥ق
----------	--	---------	-----

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(%٥٥ - %٥٠)	(٣-٢)	(١٢-١٠)	(٦٠) ث	(٣٠-١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (تتابع الحجل) يقسم التلاميذ لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ، وعند سماع الصافرة يحجل الأول من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس التلميذ الثاني في القاطرة والتتابع حتى آخر تلميذ والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة .		١٠-٧ق	- كرات
	٢- (وقوف) المشي في المكان مع تبادل رفع العقبين خلفاً. ١٠- (وقوف) المشي مع دوران الكتفين أماماً . ١١- (وقوف) المشي مع دوران الكتفين خلفاً . ١٩- (وقوف) الوثب في المكان مع تقاطع القدمين . ٣٥- (وقوف .فتحاً) ثنى الجذع لأسفل لمس اليد اليمنى لعقب القدم اليسرى والعكس بالتبادل . ٤٠- (وقوف على صندوق الخطو) مرجحة الرجل اليمنى أماماً وخلفاً والعكس .	     	٣٠ق	- صندوق الخطو
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ق	

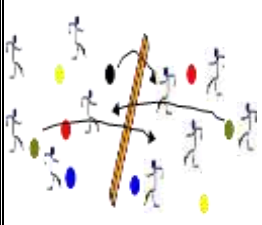
أهداف	- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة	التاريخ : ٢٠١٨/١٠/١١
الوحدة :	- تحسين مستوى الكفاءة البدنية للتلاميذ	الزمن : ٥٥ق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(%٥٥ - %٥٥)	(٣-٢)	(١٢-١٠)	(٦٠) ث	(٣٠-١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
	إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث			
الإحماء	لعبة صغيرة (الصيد والحيوانات) يرسم مربع ويقف على حدود المربع طالبين ومعهم كرة (صيادون) وباقي الطلاب منتشرين داخل المربع (حيوانات) يحاول الصيادون إصابة أكبر عدد من الحيوانات داخل المربع والمصاب يخرج من اللعبة وهكذا حتى يبقى طالبين يصيحون هم الفائزون ويصيحون الصيادون .		١٠-٧ق	- كرات
التمرين الرئيسي	١٥-(وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين أماماً بالتبادل .		٣٠ق	- كرات مطاطة
	٤-(وقوف) ثني الذراعين جانباً (المشي في المكان مع رفع الذراعين جانباً عالياً			
	١٦-(وقوف) الجري في المكان مع لمس العقبين للمقعدة .			
	٢٢-(وقوف) الوثب بالقدمين اماماً .			
	٢٩-(وقوف) . فتحاً . الذراعان جانباً . الكرة على اليد اليمنى (نقل الكرة إلى اليد اليسرى مع مرورها من فوق الرأس .			
	٢٣-(وقوف) تبادل الوثب علي قدم واحدة .			
التهنئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهنئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ق	

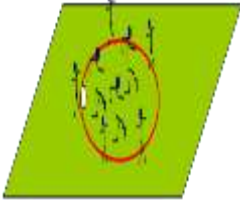
أهداف الوحدة :	- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة - تحسين مستوى الكفاءة البدنية للتلاميذ	التاريخ : ٢٠١٨/١٠/١٤
		الزمن : ٥٥ق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٥٥% - ٦٠%)	(٣-٢)	(١٠-١٢)	(٦٠) ث	(١٥-٣٠) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
	إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث			
الإحماء	لعبة صغيرة (التخلص من الكرة) يقسم التلاميذ إلى فريقين - يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إي كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، ويعد فترة محددة يوقف السباق ، وتعد الكرات في كل نصف ملعب والفريق الذي يكون عنده أقل عدد من الكرات يصبح هو الفائز.		١٠-٧ق	كرات
الجزء الرئيسي	18- (وقوف) الجري الخفيف في المكان مع اخذ خطوة واحدة للامام .		٣٠ق	اطواق
	٥- (وقوف . الذراعين عالياً) المشى أماماً مع دوران الذراعين أماماً .			
	٣٤- (وقوف .فتحاً . الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً اسفل ثم الضغط جهة اليمين والعكس .			
	٢٤- (وقوف) الوثب بالقدمين علي الجانبين			
	٣١- (وقوف . فتحاً . الذراعان جانباً . مسك الطوق باليد اليمنى) عمل دوائر باليد اليمنى للأمام وللخلف .			
	٣٢- (وقوف . فتحاً . الذراعان جانباً . مسك الطوق باليد اليسرى) عمل دوائر باليد اليسرى للأمام وللخلف .			
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ق	

أهداف	- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة	التاريخ : ٢٠١٨/١٠/١٥
الوحدة :	- تحسين مستوى الكفاءة البدنية للتلاميذ	الزمن : ٥٥ق

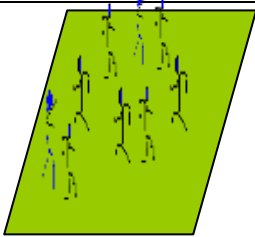
متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٥٥% - ٦٠%)	(٣-٢)	(١٠-١٢)	(٦٠) ث	(١٥-٣٠) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
	إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث			
الإحماء	لعبة صغيرة (صيد الحمام) يقسم التلاميذ إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز .		١٠-٧ق	- كرات
التمارين الرئيسية	٢٨- (وقوف . ارتكاز على قدم واحدة) مرجحة الرجل الحرة مع التبديل .		٣٠ق	- صندوق الخطو
	25- (وقوف) الوثب بالقدمين خلفاً .			
	٣٣- (وقوف . فتحة . الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل ثم الضغط في المنتصف .			
	39- (وقوف مواجه صندوق الخطو) الصعود والهبوط على صندوق.			
	٢٦- (وقوف) الحجل على القدم اليمنى للأمام .			
	٦- (وقوف . الذراعين عالياً) المشي أماماً مع دوران الذراعين للخلف.			
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ق	

أهداف	- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة	التاريخ : ٢٠١٨/١٠/١٧
-------	--	----------------------

الوحدة :	- تحسين مستوى الكفاءة البدنية للتلاميذ	الزمن :	٥٥ق
----------	--	---------	-----

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(%٥٥ - %٦٠)	(٣-٢)	(١٠-١٢)	(٦٠) ث	(١٥-٣٠) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وارشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (مسافة الذيل) يضع كل طالب حبل قصير داخل السروال ومن الخلف بحيث يخرج جزء منه للخارج لعملية المسك ، ويعين طالبين صيادين ، وعند الإشارة يجرون الطلاب في ملعب كرة يد محاولين الهروب من الصيادين والاحتفاظ على الحبل والطالب الذي يفقد الحبل يخرج من اللعبة حتى يبقى طالبين هم الفائزون ويصبحون صيادون .		١٠-٧ق	- كرات - أحبال
	١٣- (وقوف) الجري الخفيف في المكان . ٢٧- (وقوف) الحجل علي القدم اليسري للأمام والعكس ١٢- (وقوف) المشى مع التصفيق أماماً وخلف الظهر ٣٦- (وقوف . فتحاً) ثنى الجذع لأسفل والثبات . ٧- (وقوف . فتحاً . الذراعين جانباً) المشى للأمام مع عمل دوائر صغيرة بالذراعين للأمام ٣٠- (وقوف . فتحاً) لف الكرة حول الجسم .	     	٣٠ق	- كرات مطاطة
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ق	

أهداف	- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة	التاريخ :	٢٠١٨/١٠/١٨
الوحدة :	- تحسين مستوى الكفاءة البدنية للتلاميذ	الزمن :	٥٥ق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٥٥% - ٦٠%)	(٢-٣)	(١٠-١٢)	(٦٠) ث	(١٥-٣٠) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
	إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث			
الإحماء	لعبة صغيرة (فوق وتحت) يجري التلاميذ في انتشار حر بعد الصافرة يشير الباحث بيده لأعلى أو لأسفل، فيقوم التلاميذ بالجلوس على أربع إذا أشار لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشار لأسفل وهكذا .		١٠-٧ دقائق	- كرات
الجزء الرئيسي	٣- (وقوف . ثني الذراعين أماماً) المشي في المكان مع مد الذراعين أماماً عالياً .		٣٠-٣٠	- كرات مطاطة
	8- (وقوف) المشي أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً بالتبادل			
	١- (وقوف) المشي في المكان مع تبادل رفع الركبتين عالياً.			
	٣٧- (وقوف) ثني الركبتين والمشي أماماً على اليدين بالتبادل للوصول لوضع الانبطاح المائل .			
	٢٠- (وقوف) الوثب فتحاً .			
	٢٩- (وقوف . فتحاً . الذراعان جانباً . الكرة على اليد اليمنى) نقل الكرة إلى اليد اليسرى مع مرورها من فوق الرأس .			
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ دقائق	

أهداف	- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة		التاريخ :	٢٠١٨/١٠/٢١
الوحدة :	- تحسين مستوى الكفاءة البدنية للتلاميذ		الزمن :	٥٥

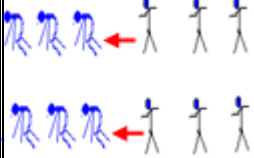
متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(%٥٥ - %٦٠)	(٣-٢)	(١٢-١٠)	(٦٠) ث	(٣٠-١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
	إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث			
الإحماء	لعبة صغيرة (السائق الماهر) يجري التلاميذ في انتشار حر بالملعب مقلدين صوت السيارة وهي تسير وعند سماع الصفارة يحاول كل تلميذ الوقوف في مكانه وأخذ وضع الانبطاح المائل فجأة وينجح كل تلميذ (سائق) يوقف سيارته أسرع.		١٠-٧ ق	—
الجزء الرئيسي	١٤- (وقوف) الجري الخفيف حول الملعب .		٣٠ ق	- صندوق الخطو
	٩- (وقوف) المشى أماماً مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل .			
	٣٥- (وقوف .فتحاً) تنى الجذع لأسفل لمس اليد اليمنى لعقب القدم اليسرى والعكس بالتبادل.			
	٢١- (وقوف) الوثب مع تبديل القدمين أماماً وخلفاً .			
	٤٠- (وقوف على صندوق الخطو) مرجحة الرجل اليمنى أماماً وخلفاً والعكس .			
	١٩- (وقوف) الوثب في المكان مع تقاطع القدمين .			
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ ق	

أهداف	- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة - تحسين مستوى الكفاءة البدنية للتلاميذ	التاريخ :	٢٠١٨/١٠/٢٢
الوحدة :		الزمن :	٥٥ ق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات

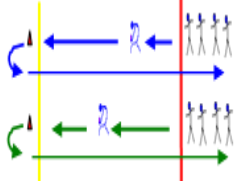
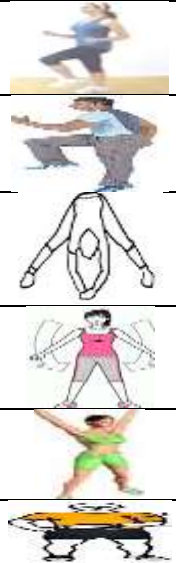
الحمل	(٦٠ % - ٦٥ %)	(٢ - ٣)	(١٠ - ١٢)	(٦٠) ث	(١٥ - ٣٠) ث
-------	-----------------	-----------	-------------	----------	---------------

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (سباق الثعابين) يقسم الطلاب إلى ٤ مجموعات الأولى والثانية تؤدي انبطاح مائل والمجموعة الثالثة والرابعة تقوم بالزحف من تحت المجموعة الأولى والثانية والمجموعة التي تنتهي أول تعتبر هي الفائزة ٠٠٠ يتم التبديل بين المجموعات .		١٠-٧ اق	—
الجزء الرئيسي	١٦-(وقوف) الجري في المكان مع لمس العقبين للمقعدة		٣٠ اق	صندوق الخطو
	١٧-(وقوف) الجري للأمام مع عمل دوائر باليدين للأمام بالتبادل .			
	٢٣-(وقوف) تبادل الوثب على قدم واحدة .			
	٣٩-(وقوف) مواجه صندوق الخطو) الصعود والهبوط على صندوق			
	٣٨-(انبطاح . الذراعان عالياً) ثنى أعلى الجذع للخلف			
	٢٤-(وقوف) الوثب بالقدمين على الجانبين			
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ اق	

١١

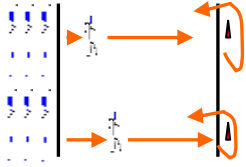
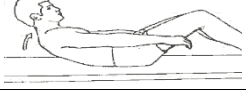
أهداف الوحدة :	زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة	التاريخ :	٢٤/١٠/٢٠١٨
الوحدة :	تحسين مستوى الكفاءة البدنية للتلاميذ	الزمن :	٥٥ اق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٦٥ % - ٦٠ %)	(٢ - ٣)	(١٠ - ١٢)	(٦٠) ث	(١٥ - ٣٠) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (سباق نقل الكرات الطبية) يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويحدد خط البداية وخط النهاية ، وأمام كل قاطرة طوقان أحدهما بداخله كرة طبية بعد الصافرة يقوم الطالب الأول من كل قاطرة بالجري ورفع الكرة الطبية من داخل الطوق والجري بها ووضعها في الطوق الآخر الموجود في خط النهاية والعودة وهكذا . والقاطرة التي تنتهي أفراد مجموعتها أولاً تصبح هي الفائزة .		١٠-٧ ق	- كرات طبية
	٢٧- (وقوف) الحجل علي القدم اليسري للأمام والعكس . ٢٨- (وقوف . ارتكاز على قدم واحدة) مرجحة الرجل الحرة مع التبديل . ٣٣- (وقوف .فتحاً . الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل ثم الضغط في المنتصف ٥- (وقوف . الذراعين عالياً) المشي أماماً مع دوران الذراعين أماماً . ٢٠- (وقوف) الوثب فتحاً. ٣٠- (وقوف . فتحاً) لف الكرة حول الجسم .		٣٠ ق	- كرات مطاطة
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ ق	

أهداف	- تحسين النغمة العضلية للجسم بصفة عامة .	التاريخ : ٢٥/١٠/٢٠١٨
الوحدة :	- حرق الدهون وشد ترهلات الجسم.	الزمن : 60 ق

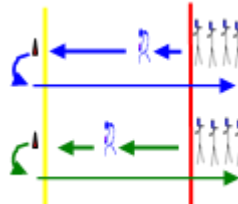
متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٦٠ % - ٦٥ %)	(٢-٣)	(١٠-١٢)	(٦٠) ث	(١٥-٣٠) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (سباق دحرجة الكرة) يقسم التلاميذ إلى أربع قاطرات ومع كل قاطرة كرة طبية ويحدد خط البداية والنهاية وعند سماع الصافرة يبدأ الطالب الأول من كل قاطرة بدحرجة الكرة حتى خط النهاية والعودة بها إلى زميله الذي يليه وهكذا ... حتى ينتهي أفراد المجموعة والذي ينتهي أولاً يصبح هو الفائز .		١٠-٧ ق	- كرات طبية
الجزء الرئيسي	٤٤- (وقوف) الجري الخفيف في المكان مع الوثب على القدمين .		٣٥ ق	- كرات مطاطة - صندوق الخطو
	٥٣- (رقود قرفصاء. الذراعين جانباً) محاول لمس العقب باليد بالتبادل .			
	٥٢- (جلوس . مسك الكرة باليدين) دوران الجذع على الجانبين .			
	٣- (وقوف . ثني الذراعين اماماً) المشي في المكان مع مد الذراعين اماماً عالياً .			
	٦٩- (وقوف مواجه صندوق الخطو) الصعود بالقدم اليمنى ثم القدم اليسرى فوق صندوق الخطو .			
	٣٥- (وقوف .فتحاً) ثني الجذع لأسفل لمس اليد اليمنى لعقب القدم اليسرى والعكس بالتبادل.			
التهئية	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهئية لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ ق	

أهداف	- تحسين النغمة العضلية للجسم بصفة عامة .	التاريخ : ٢٨/١٠/٢٠١٨
-------	--	----------------------

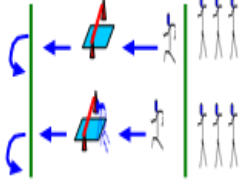
الوحدة :	- حرق الدهون وشد ترهلات الجسم .	الزمن :	٦٠ق
----------	---------------------------------	---------	-----

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٦٠% - ٦٥%)	(٢-٣)	(١٠-١٢)	(٦٠) ث	(١٥-٣٠) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (سباق حمل المصابين) يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات متساوية ومع كل قاطرة كرة طبية ويحدد خط بداية وخط نهاية وعند الإشارة يجري الأول من كل قاطرة حاملا الكرة ذهابا وإيابا ثم يتسلمها الذي يليه وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة.		١٠-٧ق	- كرات طبية
الجزء الرئيسي	٤٣- (الوقوف فتحا . ميل الجذع اماما) الجري علي مشط القدمين .		٣٥ق	- كرات مطاطة - صندوق الخطو
	٣٨- (انبطاح . الذراعان عالياً) ثنى أعلى الجذع للخلف .			
	٤٨- (وقوف . فتحا) تبادل رفع الركبتين.			
	٥١- (وقوف . فتحا . الظهر للظهر . مسك أحد الزميلين الكرة أمام الصدر) تبادل لف الجذع لتسليم الكرة إلى الزميل (:)			
	٢٠- (وقوف) الوثب فتحا.			
	٦٧- (وقوف مواجه الصندوق بالجانب الايمن . الذراعين ثبات الوسط) الصعود بالقدم اليمنى يليها اليسرى ثم التبديل .			
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ق	

أهداف	- تحسين النغمة العضلية للجسم بصفة عامة .	التاريخ :	٢٠١٨/١٠/٢٩
الوحدة :	- حرق الدهون وشد ترهلات الجسم .	الزمن :	٦٠ق

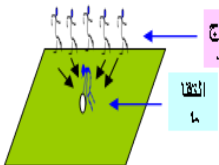
متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٦٠% - ٦٥%)	(٣-٢)	(١٠-١٢)	(٦٠) ث	(١٥-٣٠) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (سباق الزحف تحت الحبل) يقسم التلاميذ إلى أربعة قاطرات مع كل قاطرة عصي، ويحدد البداية والنهاية وفي المنتصف حبل بارتفاع ٥٠ سم من الأرض ويجري اللاعب الأول من كل قاطرة مع الزحف تحت الحبل ح والجري إلى خط النهاية ثم العودة إلى زميله وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .		١٠-٧	عصا - أحبال
التمارين الرئيسية	٥٠- (وقوف . فتحاً . ميل الجذع اماماً . الكرة على اليد اليمنى) نقل الكرة من خلف الركبة لليد اليسرى بالتبادل .		٣٥	كرات مطاطة
	٥٥- (وقوف . فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل مع تبادل لمس القدم اليسرى باليد اليمنى والعكس.			
	٢- (وقوف) المشي في المكان مع تبادل رفع العقبين خلفاً .			
	٦٥- (الجلوس الطويل . الذراعين جانباً) تبادل رفع الرجلين عن الأرض .			
	٤٦- (الوقوف . رفع الركبة اليمنى ٤٥ درجة) الوثب مع فرد الركبة اماماً ثم التبديل .			
	٣٧- (وقوف) ثني الركبتين والمشي أماماً على اليدين بالتبادل للوصول لوضع الانبطاح المائل .			
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥	

أهداف	- تحسين النغمة العضلية للجسم بصفة عامة .	التاريخ :	٢٠١٨/١٠/ ٣١
-------	--	-----------	-------------

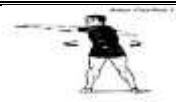
الوحدة :	- حرق الدهون وشد ترهلات الجسم .	الزمن :	٦٠ ق
----------	---------------------------------	---------	------

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٦٥% - ٧٠%)	(٣)	(١٢)	(٦٠) ث	(٣٠-١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (سباق مسك الكرة) يجري التلاميذ حول الملعب وفي منتصف الملعب كرة وعند سماع الصافرة يجري التلاميذ نحو الكرة لمسكها والتلميذ الذي يصل أولاً يصبح هو الفائز .		١٠-٧ ق	- كرات
الجزء الرئيسي	٤١- (وقوف) المشى أماماً مع تبادل رفع الركبتين أمام الجسم والتصفيق أسفل الركبة المرفوعة .		٣٥ ق	- اطواق - صندوق الخطو
	٥٤- (وقوف . فتحاً . مسك الطوق باليد اليمنى) عمل دوائر فوق الرأس .			
	٢١- (وقوف) الوثب مع تبديل القدمين اماماً وخلفاً .			
	٥٦- (وقوف) تبادل ثني الجذع جانباً للمس الركبة بالذراع في نفس الاتجاه .			
	٣٩- (وقوف مواجه صندوق الخطو) الصعود والهبوط على صندوق			
	٥٨- (وقوف الكفين تشبيك خلف الجسم) ثني الجذع اماماً اسفل .			
التهديئة	يقوم التلاميذ بأداء تمرينات الاسترخاء والتهديئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ ق	

أهداف	- تحسين النغمة العضلية للجسم بصفة عامة .	التاريخ :	٢٠١٨/١١/١
الوحدة :	- حرق الدهون وشد ترهلات الجسم .	الزمن :	٦٠ ق

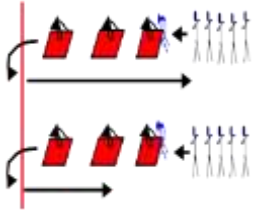
الكثافة		الحجم		الشدة	متغيرات الحمل
بين التكرارات	بين المجموعات	التكرار	المجموعات		
(٣٠-١٥) ث	(٦٠) ث	(١٢)	(٣)	(٧٠% - ٦٥%)	

الأدوات	الزمن	الإخراج	المحتوى	أجزاء البرنامج
	١٠ق	إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث		
.....	١٠-٧ق		لعبة صغيرة (تكوين دوائر بالعدد) ينتشر التلاميذ في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرس أي عدد يحاول التلاميذ عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي التلاميذ .. وهكذا	الإحماء
كرات مطاطة - صندوق الخطو	٣٥ق		٦٠- (وقوف . فتحاً . الذراعان جانباً) لف الجذع على الجانبين .	الجزء الرئيسي
			٦٤- (رقود القرفصاء) رفع الجذع عالياً .	
			٦٢- (وقوف . فتحاً . الذراعين جانباً) توقيت في المكان مع تبادل ثني الذراعان على الكتفين .	
			٢٣- (وقوف) تبادل الوثب علي قدم واحدة .	
			٦٨- (وقوف على صندوق الخطو) مرجحة الرجل اليمنى يمينا ويسارا .	
			٢٩- (وقوف . فتحاً . الذراعان جانباً . الكرة على اليد اليمنى) نقل الكرة إلى اليد اليسرى مع مرورها من فوق الرأس . .	
	٣-٥ق		يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهنئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .	التهنئة

٢٠١٨/١١/ ٤	التاريخ :	- تحسين النغمة العضلية للجسم بصفة عامة . - حرق الدهون وشد ترهلات الجسم.	أهداف
٦٠ق	الزمن :		الوحدة :

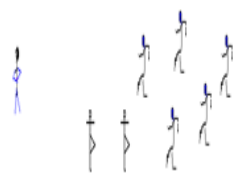
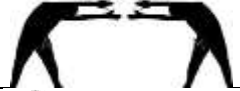
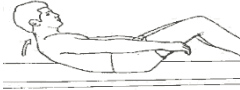
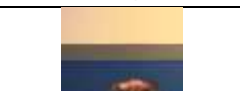
الكثافة	الحجم		
---------	-------	--	--

متغيرات الحمل	الشدة	المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٦٥ % - ٧٠ %)	(٣)	(١٢)	(٦٠) ث	(٣٠ - ١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (سباق الدرج) يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جميزاز منفصلة عن الأخرى ، بعد الصافرة يجرى الأول من كل قاطرة للدرجة على المراتب حتى نهاية السباق ثم العودة إلى القاطرة ، والفائز من ينتهي أولاً .		١٠-٧	٢ مراتب
الجزء الرئيسي	٤٥- (الوقوف فتحا) تبادل الوثب للوقوف على قدم واحدة .		٣٥	- صندوق الخطو
	١٦- (وقوف) الجري في المكان مع لمس العقبين للمقعدة .			
	٧٠- (وقوف مواجه صندوق الخطو) الصعود بالقدم اليسرى ثم القدم اليمنى فوق صندوق الخطو .			
	٤٧- (وقوف . انثناء عرضا) رفع الذراعين مائلاً عالياً .			
	٢٤- (وقوف) الوثب بالقدمين على الجانبين			
	٥٧- (وقوف الكفين تشبيك اعلي الرأس) ثني الجذع اماما اسفل .			
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥	

أهداف	- تحسين النغمة العضلية للجسم بصفة عامة . - حرق الدهون وشد ترهلات الجسم.	التاريخ :	٢٠١٨/١١/٥
الوحدة :		الزمن :	٦٠

الكثافة		الحجم		الشدة	متغيرات الحمل
بين التكرارات	بين المجموعات	التكرار	المجموعات		
(٣٠ - ١٥) ث	(٦٠) ث	(١٢)	(٣)	(٧٠ % - ٦٥ %)	

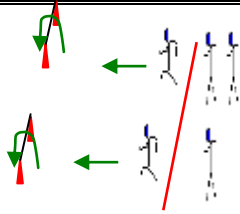
الأدوات	الزمن	الإخراج	المحتوى	أجزاء البرنامج
	١٠ ق	إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث		
—	١٠ - ٧ ق		لعبة صغيرة (الجري الحر) يجري التلاميذ في الملعب وعند سماع الصافرة يقف على رجل واحدة .	الإحماء
- صندوق الخطو	٣٥ ق		٥٩- (وقوف . فتحا . الزراعان جانباً) ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل .	الجزء الرئيسي
			٦٣- (رقود قرفصاء) ثنى الجذع أماماً مع لمس الركبة باليدين .	
			٦١- (انبطاح مائل . عالي) تبادل ثني المرفقين.	
			٢٢- (وقوف) الوثب بالقدمين اماماً .	
			٤٢- (وقوف) المشى للجانب مع تقاطع الرجلين أماماً وخلفاً بالتبادل.	
			١٨- (وقوف) الجري الخفيف في المكان مع اخذ خطوة واحدة للامام .	
	٣ - ٥ ق		يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .	التهدئة

١٩

٢٠١٨/١١/٧	التاريخ :	- تحسين النغمة العضلية للجسم بصفة عامة . - حرق الدهون وشد ترهلات الجسم.	أهداف
٦٠ ق	الزمن :		الوحدة :

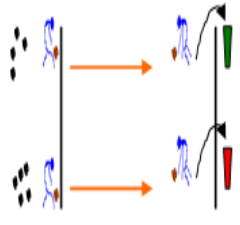
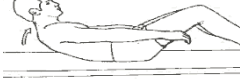
الكثافة		الحجم		الشدة	متغيرات
بين التكرارات	بين المجموعات	التكرار	المجموعات		

الحمل	(٦٥ % - ٧٠ %)	(٣)	(١٢)	(٦٠) ث	(١٥ - ٣٠) ث
-------	-----------------	-------	--------	----------	---------------

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (سباق تتابع الوثب فوق العصا) يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ويمسك التلميذان الأماميان عصا على ارتفاع مناسب ويحدد خط البدء وتقف القاطرة خلفه وعند البدء يجري التلاميذ ويثبون فوق العصا ويعودون إلى أماكنهم والذي ينتهي أولاً هو الفائز.		١٠-٧ ق	عصا -
الجزء الرئيسي	٥٤- (وقوف . فتحاً . مسك الطوق باليد اليمنى) عمل دوائر فوق الرأس .		٣٥ ق	أطواق -
	٥٥- (وقوف . فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل مع لمس القدم اليسرى باليد اليمنى والعكس.			
	٤٩- (وقوف . فتحاً . الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين أماماً مع التصفيق أسفل الرجل المرفوعة			
	١٧- (وقوف) الجرى للأمام مع عمل دوائر باليدين للأمام بالتبادل .			
	٦٦- (جلوس التوازن) محاولة لمس اليدين لمشي القدم .			
	٢١- (وقوف) الوثب مع تبديل القدمين اماماً وخلفاً .			
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ ق	

أهداف الوحدة :	- تحسين النغمة العضلية للجسم بصفة عامة . - حرق الدهون وشد ترهلات الجسم.	التاريخ : ٢٠١٨/١١/٨
		الزمن : ٦٠ ق

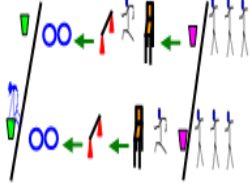
متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٧٠ % - ٧٥ %)	(٣ - ٤)	(١٢ - ١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (نقل البيض داخل السلة) يقسم الفصل إلى عدة فرق من طالبين يقوم الطالب الأول بدحرجة الكرة إلى زميلة ليقيم الآخر بنقلها إلى السلة ، وهكذا ... والفرق الذي يستطيع إدخال جميع الكرات بوقت أقل هو الفائز .		١٠-٧ ق	كرات
الجزء الرئيسي	٥٢- (جلوس . مسك الكرة باليدين) دوران الجذع على الجانبين .		٣٥ ق	كرات مطاطة صندوق الخطو
	٤٨- (وقوف . فتحا) تبادل رفع الركبتين			
	٣٨- (انبطاح . الذراعان عالياً) ثنى أعلى الجذع للخلف			
	٦٩- (وقوف مواجه صندوق الخطو) الصعود بالقدم اليمنى ثم القدم اليسرى فوق صندوق الخطو .			
	٢٠- (وقوف) الوثب فتحا .			
	٥٣- (رقود قرفصاء . الذراعين جانباً) محاول لمس العقب باليد بالتبادل .			
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ ق	

٢١

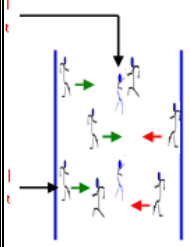
أهداف	- تحسين النغمة العضلية للجسم بصفة عامة . - حرق الدهون وشد ترهلات الجسم.	التاريخ :	٢٠١٨/١١/١١
الوحدة :		الزمن :	٦٠ ق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٧٠% - ٧٥%)	(٣-٤)	(١٢-١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (نقل الكرات) يقسم التلاميذ إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة سلة كرات وكروسي وعارضة وأطواق وفي الخط النهائي سله توضع فيها الكرات ، وعند سماع الصافرة يقوم أوائل كل قاطرة بأخذ كرة من السلة ثم الجري والصعود فوق الكروسي ثم الهبوط والوثب من فوق العارضة ثم الهبوط والقفز بين الأطواق حتى يصل إلى السله ويضع الكرة ثم يعود للمس زميله وهكذا حتى تعرف القاطرة الفائزة		١٠-٧	كرات - اطواق - عارضة - كروسي -
الجزء الرئيسي	٢٢	٦٧- (وقوف مواجه الصندوق بالجانب الايمن .الذراعين ثبات الوسط) الصعود بالقدم اليمنى يليها اليسرى ثم التبديل .	٣٥	صندوق الخطو - كرات مطاطة -
		٣- (وقوف . ثني الذراعين اماماً) المشي في المكان مع مد الذراعين اماما		
		٤٤- (وقوف) الجري الخفيف في المكان مع الوثب علي القدمين .		
		٥١- (وقوف . فتحاً . الظهر للظهر . مسك أحد الزميلين الكرة أمام الصدر) تبادل لف الجذع لتسليم الكرة إلى الزميل (:)		
		٤٣- (الوقوف فتحاً . ميل الجذع اماماً) الجري علي مشط القدمين		
		٣٥- (وقوف .فتحاً) ثنى الجذع لأسفل لمس اليد اليمنى لعقب القدم اليسرى والعكس بالتبادل.		
التهدئة		يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .	٣-٥	

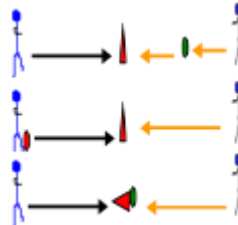
أهداف	- تحسين النغمة العضلية للجسم بصفة عامة .		التاريخ :	٢٠١٨/١١/١٢
الوحدة :	- حرق الدهون وشد ترهلات الجسم.		الزمن :	٦٠

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٧٠% - ٧٥%)	(٣-٤)	(١٢-١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
٢٣	الإحماء	لعبة صغيرة (الغنم والذئب). يرسم خطان متوازيان بينهما مسافة مناسبة ويقسم الفصل إلى مجموعتين ويطلق عليها (الغنم) ويقفون على الخطين ، ويختار المعلم طالبان يمثلان (الذئب) ويقفان في منتصف المسافة ، وعند الإشارة يتبادل المجموعتان أماكنهما ويحاول كل من الطالبين (الذئب) اصطياد أكبر عدد ممكن من (الغنم) حتى يبقى طالبان يصبحان هما (الذئب) .	١٠-٧	
				
	الجزء الرئيسي	٣٩- (وقوف مواجه صندوق الخطو) الصعود والهبوط على صندوق	٣٥	- كرات مطاطة
		٦٥- (الجلوس الطويل . الذراعين جانباً) تبادل رفع الرجلين عن الأرض .		
		٢١- (وقوف) الوثب مع تبديل القدمين اماما وخلفا		
		٥٠- (وقوف . فتحاً . ميل الجذع اماماً . الكرة على اليد اليمنى) نقل الكرة من خلف الركبة لليد اليسرى بالتبادل		
		٣٧- (وقوف) ثني الركبتين والمشي أماماً على اليدين بالتبادل للوصول لوضع الانبطاح المائل .		
		٥٥- (وقوف . فتحاً) ثني الجذع أماماً اسفل مع تبادل لمس القدم اليسرى باليد اليمنى والعكس		
	التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .	٣-٥	

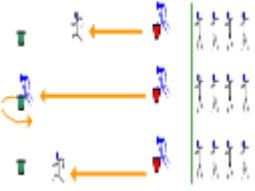
أهداف الوحدة :	- تحسين النغمة العضلية للجسم بصفة عامة .		التاريخ :	٢٠١٨/١١/١٤
	- حرق الدهون وشد ترهلات الجسم .		الزمن :	٦٠

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٧٠% - ٧٥%)	(٣-٤)	(١٢-١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (إسقاط الصولجانات) يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة ١٥ متر ، وفي منتصف المسافة صولجانات أو أقماع ، المجموعة الأولى تصوب الكرة محاولة إسقاط الصولجانات والأخرى ثبت الكرة بالقدم وتصوب على الصولجانات ، وهكذا المجموعة الفائزة هي التي تسقط أكبر عدد من الصولجانات		١٠-٧	كرات صولجان أقماع
الجزء الرئيسي	٥٤- (وقوف . فتحاً . مسك الطوق باليد اليمنى) عمل دوائر فوق الرأس.		٣٥	اطواق
	٢- (وقوف) المشي في المكان مع تبادل رفع العقبين خلفا .			
	٥٦- (وقوف) تبادل ثني الجذع جانبا للمس الركبة بالذراع في نفس الاتجاه .			
	٥٨- (وقوف الكفين تشبيك خلف الجسم) ثني الجذع اماما اسفل .			
	٤٦- (الوقوف . رفع الركبة اليمنى ٤٥ درجة) الوثب مع فرد الركبة اماما ثم التبديل .			
	٦٤- (رقود القرفصاء) رفع الجذع عاليا			
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمرينات الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥	

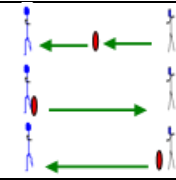
أهداف	- تحسين أداء العضلات وقدرتها على إنتاج الطاقة .	التاريخ : ٢٠١٨/١١/١٥
الوحدة :	- تحسين مرونة المفاصل وزيادة قوة عضلات الجسم .	الزمن : ٦٥

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٧٠% - ٧٥%)	(٣-٤)	(١٢-١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (سباق نقل الكرات من وضع الجلوس الترتيب) يقسم التلاميذ إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات ، بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .		١٠-٧ ق	كرات - سلة
الجزء الرئيسي	٧٢-(وقوف مواجهة الصندوق) الصعود بالقدم اليمني مع رفع الركبة اليسرى عالياً ثم التبديل .		٤٠ ق	صندوق الخطو - اطواق
	٩٣-(رقود الذراعين جانباً) تبادل فرد وثني الركبتين .			
	٤٣-(الوقوف فتحاً . ميل الجذع اماماً) الجري على مشط القدمين .			
	٨٣-(الانبطاح المائل على المرفقين) ثبات			
	٦-(وقوف . الذراعين عالياً) المشي أماماً مع دوران الذراعين للخلف.			
	٩٩-(وقوف . فتحاً . الذراعان عالياً . مسك طوق بإحدى اليدين) تمرير الطوق بين الرجلين .			
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ ق	

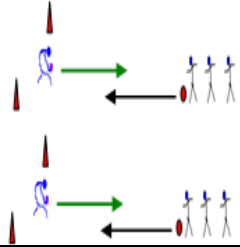
أهداف	- تحسين أداء العضلات وقدرتها على إنتاج الطاقة . - تحسين مرونة المفاصل وزيادته قوة عضلات الجسم .	التاريخ :	٢٠١٨/١١/١٨
الوحدة :		الزمن :	٦٥ ق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(%٧٥ - %٨٠)	(٣-٤)	(١٢-١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (لعبة تبادل الكرة) يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة ١٥ متر ، تتبادلان بينهما الكرة الأولى تصوب والأخرى تثبت وهكذا ويشجع المعلم أفضل أداء .		١٠-٧ دقائق	كرات
	٨٠- (الانبطاح الجانبي . الارتكاز على كف اليد اليسرى) ثبات ثم التبديل . ٧٣- (وقوف مواجه بالجانب الأيسر . الرجل اليسرى علي الصندوق)رفع الرجل اليمني جانباً عالياً ثم التبديل ٤٥- (الوقوف فتحاً) تبادل الوثب للوقوف علي قدم واحدة . ٨٥- (رقاد . فتحاً) ثنى الجذع أماماً للوصول إلى وضع الجلوس الطويل ٥- (وقوف . الذراعين عالياً) المشي أماماً مع دوران الذراعين أماماً . ٩٥- (جلوس طويل . سند اليدين خلف الجسم) تبادل رفع الرجلين عالياً .	     	٤٠-٤٠ دقائق	صندوق الخطو
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ دقائق	

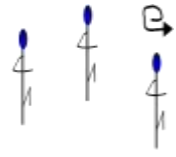
أهداف	- تحسين أداء العضلات وقدرتها على إنتاج الطاقة .	التاريخ :	٢٠١٨/١١/١٩
الوحدة :	- تحسين مرونة المفاصل وزيادة قوة عضلات الجسم .	الزمن :	٦٥ دقائق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٧٥% - ٨٠%)	(٣-٤)	(١٢-١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

البرنامج	أجزاء	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث					
الإحماء		لعبة صغيرة (سجل هدفك) يقسم التلاميذ إلى ٣ مجموعات متساوية ، أمام كل مجموعة مرمى ، يضع طالب يمثل (حارس مرمى) ، تبدأ اللعبة بتمرير الحارس الكرة إلى أحد أفراد مجموعته والذي يقوم بتثبيت الكرة بالقدم ثم التصويب على المرمى لتسجيل الهدف ، من يستطيع التسجيل يصبح هو الحارس .		١٠-٧ ق	كرات
الجزء الرئيسي	٢٧	٨٦- (رفود . الذراعان جانباً) رفع الرجلين زاوية قائمة .		٤٠ ق	كرات مطاطة صندوق الخطو
		٤١- (وقوف) المشي أماماً مع تبادل رفع الركبتين أمام الجسم والتصفيق أسفل الركبة المرفوعة .			
		٩٦- (وقوف . فتحة . الذراعان مائلاً جانباً أسفل . مسك الكرة بيد واحدة) رمي الكرة باليد عالياً جانباً ولقفها باليد الأخرى بالتبادل .			
		٧١- (وقوف مواجه الصندوق بالجانب الايسر . الذراعين ثبات الوسط) (الصعود بالقدم اليسري وأخذ خطوة للجانب الايمن والعكس .			
		٤- (وقوف . ثني الذراعين جانباً) المشي في المكان مع رفع الذراعين جانباً عالياً			
		٧٩- (انبطاح مائل) قذف القدمين أماماً بالتبادل .			
التهدئة		يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ ق	

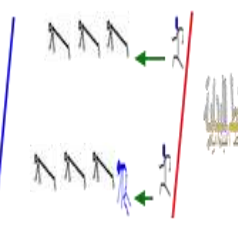
أهداف	- تحسين أداء العضلات وقدرتها على إنتاج الطاقة .	التاريخ : ٢٠١٨/١١/٢١
الوحدة :	- تحسين مرونة المفاصل وزيادة قوة عضلات الجسم .	الزمن : ٦٥ ق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٧٥% - ٨٠%)	(٣-٤)	(١٢-١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
٢٨	الإحماء	لعبة صغيرة (المروحة) يجري التلاميذ في المحل في انتشار حر مواجه للمدرس وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ بالوثب عاليا ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة المدرس .	١٠-٧ ق	
				
	الجزء الرئيسي	٧٧- (وقوف مواجهة الصندوق) الجري التبادلي علي الصندوق .	٤٠ ق	- صندوق الخطو
		٥٦- (وقوف) تبادل ثني الجذع جانبا للمس الركبة بالذراع في نفس الاتجاه .		
		٨١- (الانبطاح الجانبي . الأرتكاز علي مرفق اليد اليسري) مع رفع الرجل اليمنى لاعلي ولأسفل ثم التبديل .		
		٨٩- (رقود) حركة التبديل .		
		١٧- (وقوف) الجري للأمام مع عمل دوائر باليدين للأمام بالتبادل .		
		٧٦- (وقوف مواجهة الصندوق . رفع الذراعين اماما عاليا) الصعود بالقدم اليسري مع رفع الركبة اليمنى مع خفض الذراعين اماما اسفل وثنى المرفقين ثم التبديل .		
	التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .	٣-٥ ق	

أهداف	- تحسين أداء العضلات وقدرتها على إنتاج الطاقة .	التاريخ : ٢٠١٨/١١/٢٢
الوحدة :	- تحسين مرونة المفاصل وزيادة قوة عضلات الجسم .	الزمن : ٦٥ ق

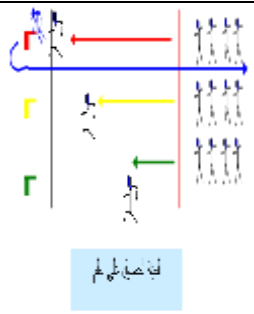
متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٧٥% - ٨٠%)	(٣-٤)	(١٢-١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (لعبة النفق) يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين متقابلتين ، يحدد خط البداية وخط النهاية وفي المنتصف يؤدون الطلاب انبطاح مائل (نفق) ، ويقف طالبان على خط البداية ، وعند سماع الصافرة يجري الطالبان للدخول في النفق والخروج منه ثم يجري للوقوف على خط النهاية ، من يصل أولاً يعتبر هو الفائز .		١٠-٧	
	١٠٠- (وقوف . فتحاً) الوثب داخل وخارج الطوق . ٨٧- (رقود . الذراعان جانباً) رفع الرجلين زاوية حادة ٤٥ درجة . ٨٤- (وقوف . فتحاً) عمل ميزان أمامي . ٥٢- (جلوس . مسك الكرة باليدين) دوران الجذع على الجانبين . ٧٨- (وقوف القدمين باتساع الحوض الذراعين عالياً) جلوس علي أربع قذف القدمين خلفاً للوصول الي وضع الانبطاح المائل . ٢١- (وقوف) الوثب مع تبديل القدمين اماماً وخلفاً .	     	٤٠	كرات مطاطة اطواق
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥	

٢٩

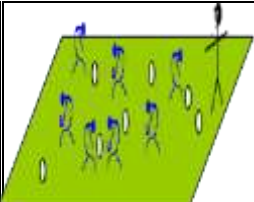
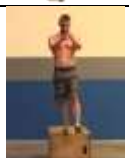
أهداف الوحدة :	- تحسين أداء العضلات وقدرتها على إنتاج الطاقة . - تحسين مرونة المفاصل وزيادة قوة عضلات الجسم .	التاريخ : ٢٠١٨/١١/٢٥
		الزمن : ٦٥

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٧٥% - ٨٠%)	(٣-٤)	(١٢-١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (الحصول على العلم) يقسم التلاميذ إلى مجموعتين أو أكثر وتقف في قاطرات خلف خط مرسوم ويوضع علم أمام كل قاطرة وعلى بعد مناسب من ١٠-١٥ م وعند سماع الصفارة يجري دليل كل قاطرة لإحضار العلم ثم العودة لتسليمه للاعب الثاني الذي يجري لوضع العلم في مكانه الأول والعودة بسرعة... وهكذا يفوز بالسباق الذي ينتهي أولاً.		١٠-٧	- اعلام
الجزء الرئيسي	٩١- (الرقود . الذراعين عالياً) رفع الذراعين اماماً مع رفع الرجلين عالياً .		٤٠	- كرات مطاطة - صندوق الخطو
	٧٤- (وقوف مواجهة الصندوق) الصعود بالقدم اليسري مع لمس عقب القدم اليمنى للمقعدة ثم التبديل			
	٥٨- (وقوف الكفين تشبيك خلف الجسم) ثني الجذع اماماً اسفل .			
	٩٤- (جلوس طويل) رفع الرجل اليمنى والدوران للخارج ثم للدخول ثم للتبديل .			
	٢٠- (وقوف) الوثب فتحاً .			
	٩٧- (جثو نصفاً . الرجل جانبياً . الذراعان عالياً . اليدين ممسكتان بكرة مطاطة) ثني الجذع جانبياً بالتبادل .			
التهديئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهديئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥	

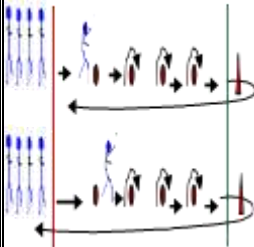
أهداف	- تحسين أداء العضلات وقدرتها على إنتاج الطاقة .	التاريخ : ٢٠١٨/١١/٢٦
الوحدة :	- تحسين مرونة المفاصل وزيادة قوة عضلات الجسم .	الزمن : ٦٥

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٧٥% - ٨٠%)	(٣-٤)	(١٢-١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

البرنامـج	أجزاء	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث					
٣١	الإحماء	لعبة صغيرة (جمع المحصول) ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب ويقوم المعلم برمي كرات التنس في الملعب ويطلب من التلاميذ جمع هذه الكرات ومن يجمع اكبر عدد من الكرات يعتبر فائزا.		١٠-٧ دقائق	- كرات
		٩٢- (رقود القرفصاء . ذراعين جانبا) تبادل رفع الركبتين اماما أعلي .		٤٠ دقائق	- كرات مطاطة - صندوق الخطو
	الوحدة الرئيسية	٩٦- (وقوف . فتحا . الذراعان عاليا . اليدين ممسكتان بالكرة) عمل دوائر بالجزع .			
		٤٦- (الوقوف . رفع الركبة اليمنى ٤٥ درجة)الوثب مع فرد الركبة اماما ثم التبديل .			
		٧٥- (وقوف مواجهة الصندوق . ثني الذراعين جانبا) الصعود بالقدم اليمنى يليها اليسرى مع رفع الذراعين لأعلي ثم التبديل .			
		١٦- (وقوف) الجري في المكان مع لمس العقبين للمقعدة .			
		٨٢- (وضع الانبطاح المائل) تبادل ثني الركبتين اماما .			
	التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ دقائق	

أهداف	- تحسين أداء العضلات وقدرتها على إنتاج الطاقة .	التاريخ : ٢٠١٨/١١/٢٨
الوحدة :	- تحسين مرونة المفاصل وزيادة قوة عضلات الجسم .	الزمن : ٦٥ دقائق

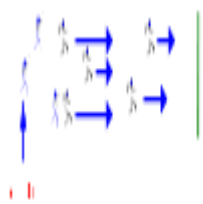
متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٧٥% - ٨٠%)	(٣-٤)	(١٢-١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث				
الإحماء	لعبة صغيرة (سباق الوثب فوق الكرات الطبية) يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة عدد من الكرات الطبية المسافة بينهما متر واحد ، بعد الصافرة يجري الطالب الأول من كل قاطرة للوثب بكلتا القدمين من فوق الكرات الطبية حتى خط النهاية ثم العودة وهكذا ، والقاطرة التي تنتهي أولاً تصبح هي الفائزة .		١٠-٧ ق	- كرات طبية
	٧٧-(وقوف مواجهة الصندوق) الجري التبادلي علي الصندوق . ٩٠-(رقاد . تشبيك اليدين خلف الرأس) ثنى الركبة اليمنى على الصدر حتى تلمس المرفق الأيسر والعكس. ٥٠-(وقوف . فتحاً . ميل الجذع اماما . الكرة على اليد اليمنى) نقل الكرة من خلف الركبة لليد اليسرى بالتبادل . ١٩-(وقوف) الوثب في المكان مع تقاطع القدمين والزراعيين. ٨٩-(رقاد) حركة التبدل . ٨٣-(الانبطاح المائل علي المرفقين) ثبات		٤٠ ق	- كرات مطاطة - صندوق الخطو
التهدة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥ ق	

أهداف	- تحسين أداء العضلات وقدرتها على إنتاج الطاقة .	التاريخ :	٢٠١٨/١١/٢٩
الوحدة :	- تحسين مرونة المفاصل وزيادة قوة عضلات الجسم .	الزمن :	٦٥ ق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٧٥% - ٨٠%)	(٣-٤)	(١٢-١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

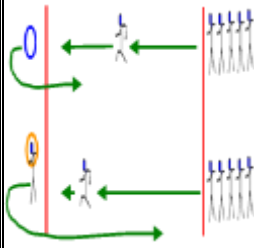
أجزاء	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
-------	---------	---------	-------	---------

البرنامج				
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث		١٠ق		
٣٣	الجزء الرئيسي	١٠-٧ق		الإحماء لعبة صغيرة (الجري من جانب لآخر بعيدا عن الصيادين) يقف التلاميذ في صف منشرين على جانب الملعب ويختار ٤ أفراد كصيادين وعند سماع الصفارة يجري التلاميذ للمس الجانب الآخر للملعب متحاشين إمساك الصياد لهم وتستمر اللعبة مع تغيير الصيادين.
				٩٩- (وقوف . فتحاً . الذراعان عالياً . مسك طوق بإحدى اليدين) تمرير الطوق بين الرجلين .
				٤٤- (وقوف) الجري الخفيف في المكان مع الوثب علي القدمين .
				٩٥ (جلوس طويل . سند اليدين خلف الجسم) تبادل رفع الرجلين عالياً .
				٢٤- (وقوف) الوثب بالقدمين علي الجانبين
				٧٢- (وقوف مواجهة الصندوق) الصعود بالقدم اليمني مع رفع الركبة اليسري عاليا ثم التبدل .
صندوق الخطو - اطواق	٤٠ق	٣-٥ق		٨٠- (الانبطاح الجانبي . الأرتكاز على كف اليد اليسرى) ثبات ثم التبدل .
				يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهنئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .
				التهنئة

أهداف	- تحسين أداء العضلات وقدرتها على إنتاج الطاقة .	التاريخ :	٢٠١٨/١٢/ ٢
الوحدة :	- تحسين مرونة المفاصل وزيادة قوة عضلات الجسم .	الزمن :	٦٥ق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٧٥% - ٨٠%)	(٣-٤)	(١٢-١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

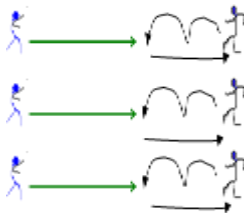
أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
----------------	---------	---------	-------	---------

إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث		١٠ ق	
الإحماء	لعبة صغيرة (سباق الأطواق) يقف التلاميذ في أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة طوق وعند بدء إشارة المدرس يجري التلميذ الأول من كل قاطرة ويمرر الطوق حول نفسه من أسفل إلى أعلى ثم يضعه على الأرض ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه ليقوم بنفس العمل والقطار الذي ينتهي أولاً يعتبر فائز .	١٠-٧ ق	
الجزء الرئيسي	٨٣-(الانبطاح المائل علي المرفقين) ثبات .	٤٠ ق	     
	٨٥-(رقاد . فتحا) ثنى الجذع أماماً للوصول إلى وضع الجلوس الطويل.		
	٤١-(وقوف) المشي أماماً مع تبادل رفع الركبتين أمام الجسم والتصفيق أسفل الركبة المرفوعة .		
	٩٣-(رقاد الذراعين جانباً) تبادل فرد وثني الركبتين .		
	٧٣-(وقوف مواجهه بالجانب الأيسر . الرجل اليسري علي الصندوق)رفع الرجل اليمني جانباً عالياً ثم التبديل		
	٧-(وقوف . فتحا . الذراعين جانباً) المشي للأمام مع عمل دوائر صغيرة بالذراعين للأمام .		
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمارين الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .	٣-٥ ق	

أهداف	٢٠١٨/١٢/٣ التاريخ :
الوحدة :	٦٥ ق الزمن :

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٧٥% - ٨٠%)	(٣-٤)	(١٢-١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

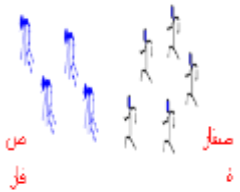
أجزاء البرنامج	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
----------------	---------	---------	-------	---------

إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث			١٠ اق	
٣٥	الجزء الرئيسي	١٠-٧ اق	نار ماء 	لعبة صغيرة (لعبة النار والماء) يقسم الفصل إلى قسمين احدهما النار والآخر الماء ويقف كل قسم في ناحية من الملعب ، عند ينادي المعلم النار يتقدم الطلاب (النار) في خطوات طويلة بطيئة للأمام وعندما ينادي المعلم الطلاب (الماء) يستدير الطلاب (النار) للخلف مع الجري في يتقدم الطلاب (الماء) بالجري خلف (النار) لإطفائها (مسك أكبر عدد ممكن من الطلاب) وهكذا تكرر اللعبة .
		٤٠ اق		٥١- (وقوف . فتحاً . الظهر للظهر . مسك أحد الزميلين الكرة أمام الصدر) تبادل لف الجذع لتسليم الكرة إلى الزميل (:)
				٨- (وقوف) المشى أماماً مع مرحة الذراعين أماماً وخلفاً بالتبادل.
				٧٧- (وقوف مواجهة الصندوق) الجري التبادلي علي الصندوق .
				٧٨- (وقوف القدمين باتساع الحوض الذراعين عالياً) جلوس علي اربع قذف القدمين خلفا للوصول الي وضع الانبطاح المائل.
				٩٠- رقود . تشبيك اليدين خلف الرأس) ثنى الركبة اليمنى على الصدر حتى تلمس المرفق الأيسر والعكس..
	٨٩- (رقود) حركة التبديل .			
		٣-٥ اق	يقوم التلاميذ بأداء تمرينات الاسترخاء والتهدة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .	التهدة

أهداف	- تحسين أداء العضلات وقدرتها على إنتاج الطاقة .	التاريخ : ٢٠١٨/١٢/٥
الوحدة :	- تحسين مرونة المفاصل وزيادته قوة عضلات الجسم .	الزمن : ٦٥ ق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(٧٥% - ٨٠%)	(٣-٤)	(١٢-١٥)	(٦٠) ث	(١٥) ث

أجزاء	المحتوى	الإخراج	الزمن	الأدوات
-------	---------	---------	-------	---------

البرنامج			
إعطاء نصائح وإرشادات غذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث			
الإحماء	لعبة صغيرة (صفارة صفارتين) ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق المدرس صفارة واحدة يجري التلاميذ في المحل وعند إطلاق صفارتين يجلس التلاميذ جلوس على أربع وهكذا ويتم التشجيع من قبل المدرس.		١٠-٧
الجزء الرئيسي	٨١- (الانبطاح الجانبي . الأرتكاز علي مرفق اليد اليسري) مع رفع الرجل اليمني لاعلي ولاسفل ثم التبديل .		٤٠-٤
	٩١- (الرقود . الذراعين عاليًا) رفع الذراعين اماما مع رفع الرجلين عاليًا .		
	٥٤- (وقوف . فتحاً . مسك الطوق باليد اليمني) عمل دوائر فوق الرأس .		
	٧٦- (وقوف مواجهة الصندوق . رفع الذراعين اماما عاليًا) الصعود بالقدم اليسري مع رفع الركبة اليمني مع خفض الذراعين اماما اسفل وثني المرفقين ثم التبديل		
	١٥- (وقوف) الجرى في المكان مع رفع الركبتين أماماً بالتبادل .		
	١٠٠- (وقوف . فتحاً) الوثب داخل وخارج الطوق .		
التهدئة	يقوم التلاميذ بأداء تمرينات الاسترخاء والتهدئة لجميع عضلات الجسم لتحسين عملية التنفس واستعادة الشفاء .		٣-٥

مرفق (٥) النظام الغذائي

اليوم الأول		
وجبة الإفطار	السعرات الحرارية	
- ٢ بيضة مسلوقة	١٦٠	
- نصف رغيف بلدي	٢٨٠	
- جبنة قريش ١٠٠ جرام	١٠٠	
بعد الإفطار بثلاث ساعات		
- ثمرة تفاح	٨٢	
وجبة الغداء		
- أرز ٩ معالق	٢٠٢	
- خضار مشكل مطبوخ ١ كوب	١٠٨	
- ربع فرخ مشوي	١٦٧	
بعد الغداء بثلاث ساعات		
- ١ برتقالة	٦٢	
وجبة العشاء		
- كوب زبادي	١٤١	
- قطعة جبنة بيضاء ٥٠ جرام	١٥٠	
- ربع رغيف بلدي	٧٠	
- ثمرة تفاحة متوسطة	٨١	

اليوم الثاني		
وجبة الإفطار	السعرات الحرارية	
- فول ١٠٠ جرام	٣٤١	
- نص رغيف بلدي	١٤٠	
- ١ بيضة مسلوقة	٨٠	
بعد الإفطار بثلاث ساعات		
- ثمرة موز متوسطة	١٠٥	
وجبة الغداء		
- مكرونة مسلوقة نصف كوب	٩٩	
- طبق سلطه ٢٧٠ جرام	٦١	
- تونه معلبة ٩٠ جرام	١٦٠	
بعد الغداء بثلاث ساعات		
- فاكهة العنب ٢٠ حبه	٧٠	
وجبة العشاء		
- ١ كوب حليب كامل الدسم	١٥٠	
- ١ ثمرة مانجو ١٤٠ جرام	٩١	

تابع النظام الغذائي

اليوم الثالث

وجبة الإفطار	السعرات الحرارية
- قطعة جبنة قريش ١٠٠ جم - بيضة مسلوقة - نصف رغيف بلدي	١٠٠ ٨٠ ١٤٠
بعد الإفطار بثلاث ساعات	
- ٢ ثمرة جوافة	١٢٠
وجبة الغداء	
- أرز ٩ معالق - فاصوليا خضراء مطبوخة ١ كوب - لحم عجل مطبوخ ١٣٠ جرام	٢٠٢ ٤٠ ٢٨٩
بعد الغداء بثلاث ساعات	
- موزة واحدة متوسطة ١٠٠ جرام	١٠٥ ٥٢
وجبة العشاء	
- كوب زبادي كامل الدسم - بطيخ طازج ٢٠٠ جرام	١٤١ ٥٢

اليوم الرابع

وجبة الإفطار	السعرات الحرارية
- ٢ بيضه مسلوقة - كوب حليب كامل الدسم	١٦٠ ١٥٠
بعد الإفطار بثلاث ساعات	
- موزة متوسطة	١٠٥
وجبة الغداء	
- ٩ معالق أرز - ٢ ملعقة طحينة - سمك مشوي ٢٥٠ جرام	٢٠٢ ٢٠٨ ٤٠٨
بعد الغداء بثلاث ساعات	
- تين طازج متوسط ٢ ثمرة	٧٤
وجبة العشاء	
- قطعة جبن قريش ١٠٠ جرام - سلطه ٢٧٠ جرام	١٠٠ ٦١

تابع النظام الغذائي

اليوم الخامس

وجبة الإفطار	السعرات الحرارية
- توست بني ٢ شريحة - جبنة شيدر ٢ شريحة ٥٦ جرام - كوب حليب كامل الدسم	١٢٢ ٢٢٨ ١٥٠
بعد الإفطار بثلاث ساعات	
- ١ ثمرة مانجو متوسطه	٩١
وجبة الغداء	
- بامية مطبوخة ١ كوب - صدر دجاج مشوي - أرز ٩ معالق	٥٠ ١٩٣ ٢٠٢
بعد الغداء بثلاث ساعات	
- ٢ ثمرة برتقال	١٢٤
وجبة العشاء	
- ٢ بيضة مسلوقة - نصف رغيف بلدي	١٦٠ ١٤٠

اليوم السادس

وجبة الإفطار	السعرات الحرارية
- قطعة جبنة قريش ١٠٠ جم - بيضة مسلوقة - نصف رغيف بلدي	١٠٠ ٨٠ ١٤٠
بعد الإفطار بثلاث ساعات	
- ٢ ثمرة تفاح	١٦٢
وجبة الغداء	
- مكرونة بالصلصة ١٦٠ جرام - ٢ بيضة - سلطه ٢٧٠ جرام	٢٣٣ ١٦٠ ٦١
بعد الغداء بثلاث ساعات	
- موزة متوسطه ١٠٠ جرام	١٠٥
وجبة العشاء	
- قطعة جبنة بيضاء ٥٠ جرام - نصف رغيف بلدي - كوب زبادي	١٥٠ ١٤٠ ١٤١

تابع النظام الغذائي

اليوم السابع

وجبة الإفطار	السعرات الحرارية
- فول مدمس ١٠٠ جرام	١٧١
- نصف رغيف بلدي	١٤٠
- كوب لبن كامل الدسم	١٤١
بعد الإفطار بثلاث ساعات	
- ٢ ثمرة برتقال متوسطة	١٢٤
وجبة الغداء	
- فخذ دجاج مشوي بدوجلد ٨٥ جرام	١٦٧
- ٩ معالق أرز	٢٠٢
- سطللة خضراء ٢٧٠ جرام	٦١
- ٢ برتقالة طازجه متوسطة	١٢٤
بعد الغداء بثلاث ساعات	
- ١ ثمرة رمان متوسطة	١١٠
وجبة العشاء	
- بيضة مسلوقة	٨٠
- ثمرة تفاح ١٤٠ جرام	٨١

مرفق (٦)

جهاز تحليل مكونات الجسم



جهاز تحليل مكونات الجسم

مميزات القياس بجهاز (body composition analyzer)

- ١- آمن وسهل الاستخدام.
- ٢- الأحدث والأكثر تطوراً.
- ٣- يستخدم لكافة الأعمار.
- ٤- يزود الشخص بمعلومات عالية الدقة عن مكونات جسمه.
- ٥- يعطى فكرة شاملة عن حالة الجسم الصحية والغذائية.
- ٦- يعطى فكرة عن كثافة العظم.
- ٧- مفيد للأشخاص الرياضيين.

مرفق (٧)

إفادة بتطبيق البحث داخل المدرسة



محافظة القليوبية

إدارة بنها التعليمية

إفادة

تفيد مدرسة كمال الدين حسين الابتدائية المشتركة
بأن الباحث / **طه عبد الحميد محمد الأكشر** قام بتطبيق
بحث الماجستير الخاص بسيادته على تلاميذ المدرسة
وكان عنوان البحث

" تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد
لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية "

مع أطيب الأمنيات بدوام التوفيق

مدير المدرسة



مرفق (٨)

صور أثناء تطبيق البحث







كلية التربية الرياضية للبنين
قسم علوم الصحة الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية
الرياضية

إعداد

طه عبد الحميد محمد الأكشر
معيد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية
التربية الرياضية بنين جامعة بنها

إشراف

دكتور

محمد سعد إسماعيل
أستاذ بيولوجيا الرياضة ورئيس قسم
علوم الصحة الرياضية بكلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة بنها

دكتور

حسين دري أباطة
أستاذ فسيولوجيا الرياضة والعميد المؤسس
لكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة بنها

دكتور

محمود السيد إبراهيم
مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

دكتور

إيهاب محمد عماد الدين
مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية
التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

٢٠١٩ - ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م

مدخل البحث مقدمة ومشكلة البحث

تشهد الدول العربية تطورات اقتصادية واجتماعيه كبيره خلال الأربعة قرون الماضية أدت إلى حدوث تغيرات فى الوضع الصحي والغذائي، وأصبحت الأمراض المزمنة المرتبطة بالغذاء من أهم أسباب الوفيات فى معظم هذه الدول، وتأتى السمنة على رأس هذه الأمراض حيث تبين أن معدلات السمنة وزيادة الوزن عند الأطفال والبالغين قد تضاعفت خلال العشرين سنه الماضية بشكل يندر بخطر كبير إذا لم تقم هذه الدول بإجراءات وقائية واسعه لوقف زحف السمنة عند جميع الفئات العمرية، وفى الحقيقة لا يوجد مرض تتداخل فيه العوامل المسببة لحدوثه مثل السمنة، وهذا شكل عقبه كبيره في مكافحتها فقد تحدث السمنة نتيجة عوامل اجتماعيه واقتصادييه أو عوامل صحيه أو وراثيه.

ويذكر محمد قدرى و سهام الغمري (٢٠٠٥م) أن العديدة من الدراسات التي أجريت فى الدول العربية تشير أن السمنة منتشرة بشكل ملحوظ فى معظم الدول العربية بالرغم من التفاوت فى الحالة الاقتصادية والثقافية بين هذه الدول، حيث تتراوح نسبة الإصابة بزيادة الوزن والسمنة عند الأطفال ما قبل السن المدرسي (أقل من ٦ سنوات) بين (٣%-٨%) وهى نسبة عالية إذا ما تم مقارنتها مع الدول الغربية، وترتفع النسبة من (٨%-١٢%) عند الأطفال في المرحلة الابتدائية، وبعدها تتضاعف النسبة في مرحلة المراهقة وتتراوح بين ١٢%-٤٥%.

ويرى عادل عبد العال (٢٠١٠م) أن زيادة الوزن والسمنة أصبحت واحدة من الأمراض المألوفة فى هذا العصر والمنتشرة بين جميع فئات وشرائح المجتمع، حيث أصبحت السمنة عند الأطفال من المشكلات الصحية الخطيرة الآخذة بالنمو بشكل كبير فى الدول المتقدمة والنامية، وتشير الدراسات الإحصائية فى عدد من الدول إلى ازدياد كبير فى معدلات انتشار السمنة عند الأطفال خلال العقدين الماضيين مقارنة بالعقود السابقة، هذه الزيادة عند الأطفال زائدي الوزن مثيره للقلق حيث أن السمنة تسبب مشكلات صحيه عديده، بالإضافة إلى المشكلات الاجتماعية أيضاً فالطفل السمين أكثر عرضة للمضايقات من قبل زملائه، كما تعتبر السمنة عند الأطفال هى أكثر العوامل خطورة القرية والبعيدة المدى على صحة الطفل، ومن المحتمل جداً أن الأطفال زائدي الوزن سيصبحون بالغين زائدي الوزن أيضاً مما يجعلهم فى حالة خطر لحدوث أمراض مزمنة مثل السكرى و أمراض القلب فى مراحل متقدمة من العمر.

تشير صفاء الخربوطلى (٢٠١٦م) أن المرحلة الابتدائية تعتبر بمثابة فترة نمو هادئة حيث أن حركات التلاميذ فى هذه المرحلة اقتصادية وموجهه ذات هدف، ويزداد تطور نموهم الحركي بصورة ملحوظة، والتلاميذ ذو الوعي القوامى يحرصون دائماً على تقوية العضلات

المقابلة للعضلات العاملة تقاديا للوقوع فى المشاكل القوامية وخاصة اختلالات العمود الفقري، وفى نهاية هذه المرحلة تبدأ بعض التغيرات الداخلية فى أجهزة الجسم ويقترب نمو الرئتين والقلب من الحجم الطبيعي، ولذا فإن هذه المرحلة تتسم بالعديد من التغيرات القوامية والفسولوجية والتشريحية والمورفولوجية والعديد من التغيرات الأخرى التى تؤثر بصورة واضحة على قوام الفرد.

ويوضح حسن فكرى (٢٠٠٦م) أن زيادة الوزن تطلق عادة على الأشخاص الذين لديهم زيادة بسيطة فى الدهون وتعتبر ما قبل بداية السمنة ، لذلك يجب فى هذه الفترة متابعة الجسم والسيطرة على الزيادة قبل خروجها عن السيطرة حيث أن عملية فقدان الوزن تصعب كلما زاد الوزن وزاد تراكم الدهون.

ويرى سعيد رياض وهانى عبد العليم (٢٠٠٩م) أن الوزن الزائد والسمنة هما ألد أعداء الإنسان، حيث يعتبر زيادة الدهون بالجسم أحد أهم وأكبر المشاكل الطبية والنفسية التى تعاني منها المجتمعات فى جميع أنحاء العالم، كذلك تعتبر السمنة حالة مرضية لها آثارها السلبية، الى جانب أنها تسبب عدة أمراض أخرى تهدد صحة وحياة الإنسان حتى أن البعض أطلق عليها مسمى "الأخطبوط" نظرا لتعدد أضرارها.

- ويذكر حسين حشمت ونادر شلبى (٢٠٠٩ م) إلى أن أنواع الوزن الزائد هي:

- الوزن الزائد العصبي : ويكون بسبب إصابات بالجهاز العصبي .

-الوزن الزائد الوراثي : وهو اضطراب فى عملية تنظيم الشهية والجوع وقد تكون بسبب عوامل وراثية نفسية تعمل على زيادة الشهية والأكل لدى الشخص.

الوزن الزائد بسبب عدم توازن الغدد الصماء : ويكون بسبب الآتي :

- إصابة الغدة النخامية.

- اضطراب إفراز الغدة الكظرية.

- نقص إفراز الغدة الدرقية.

- نقص افراز الغدد الجنسية.

وتشير مريم حمودة (٢٠١١ م) إلى أن هناك نوعان آخرين من الوزن الزائد هما زيادة الوزن المبكر وزيادة الوزن المتأخر ، وتعتبر زيادة الوزن المبكر أكثر صعوبة نظراً لزيادة النسيج الدهني على حساب كلاً من حجم الخلية وعدد الخلايا الدهنية، لذلك يظل حوالى (٨٠%) من الأطفال المصابون بزيادة الوزن على حالتهم حتى بعد البلوغ، أما زيادة الوزن المتأخر فتكون غالباً على حساب زيادة حجم الخلايا الدهنية وليس عددها وبذلك يمكن الحصول على نتائج

إيجابية أفضل عن طريق تنظيم التغذية مع برنامج رياضي جيد يؤدي إلى تقليل حجم الخلايا الدهنية ويظهر هذا النوع من زيادة الوزن بعد البلوغ وتزداد خلال فترة العشرينات والثلاثينات من العمر وتستمر في الزيادة بصورة أقل في الأربعينات.

ويرى **كلود بوشارد Claude Bouchard (٢٠٠٦م)** أن التمرينات الرياضية هي إحدى الوسائل الهامة لاستهلاك الطاقة بالإضافة إلى أنها تعمل على زيادة كتلة الدهون الحرة والتي تعمل بدورها على زيادة معدل التمثيل الغذائي أثناء الراحة، كما أنها تعمل على استهلاك قدر من الطاقة للشخص ذوى الوزن الزائد أعلى من استهلاك الشخص الطبيعي، وبالتالي فإنها تساعد على حرق الدهون واستهلاك السعرات الحرارية الزائدة .

ويوضح عبد الرحمن عبيد (٢٠١٥م) أن ممارسة النشاط الرياضي بطريقة علمية مقننة يعمل على الآتي :

- حرق السعرات الحرارية الزائدة وبالتالي إنقاص الوزن الزائد.
 - زيادة حرق دهون الجسم الزائدة.
 - خفض معدلات ضغط الدم المرتفعة.
 - خفض نسبة السكر بالدم.
 - خفض نسبة الكوليسترول بالدم.
 - تخفف من مخاطر الإصابة بأمراض العصر مثل سرطان القولون والقلق.
 - رفع نسبة الكوليسترول عالي الكثافة بالدم (HDL).
- ويرى الباحث أنه يمكن فقدان الوزن الزائد في حال اتباع نظام غذائي صحي من خلال اتباع النصائح الآتية :

- تجنب المشروبات والأطعمة السكرية.
- تناول الطعام من مجموعات متنوعة من الخضراوات والفواكه بحيث تكون بديلاً للأطعمة التي تحتوي على الدهون والسعرات الحرارية العالية.
- تضمين النشويات في النظام الغذائي بحوالي ثلث الوجبات مثل (الخبز، البطاطا، الحبوب، الأرز) .
- التقليل من الأطعمة الدهنية مثل (اللحوم، الجبن، الحليب كامل الدسم... إلخ) .
- تجنب الأطعمة الغنية بالسكر والدهون.

وقد لاحظ الباحث أثناء قيامه بالإشراف على طلاب التربية العملية بالمدارس الابتدائية بمحافظة القليوبية زيادة الوزن بين تلاميذ المدارس الابتدائية، وهذا ما دعا الباحث إلى التساؤل الآتي :

ما تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية ؟ أهمية البحث

- هي دراسة حول برنامج غذائي رياضي متكامل لتقليل الوزن الزائد للتلاميذ.
- التعرف على انواع الوزن الزائد لدى التلاميذ.
- عمل نظام غذائي للتلاميذ المصابين بالوزن الزائد.
- عمل برنامج رياضي للتلاميذ المصابين بالوزن الزائد.
- وضع توصيات وإطار برنامج رياضي ونظام غذائي لوزارة التربية والتعليم .
- الاستفادة من الثقافة الغذائية التي تسهم في تطوير وتحسين صحة التلاميذ.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث من خلال التعرف على :

- متوسطي درجة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).
- متوسطي درجة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).
- متوسطي درجة القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).

إجراءات البحث منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث

يشتمل مجتمع البحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى الوزن الزائد وعددهم (٤٠٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالصف (الرابع، الخامس، السادس) بمدارس (هدى شعرواي الابتدائية المشتركة، ابن خلدون الابتدائية المشتركة ، كمال الدين حسين الابتدائية المشتركة).

عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة عمدية قوامها (٤٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى الوزن الزائد من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالصف (الرابع، الخامس، السادس) بمدارس (هدى شعرواي الابتدائية المشتركة، ابن خلدون الابتدائية المشتركة ، كمال الدين حسين الابتدائية المشتركة) بنسبة مئوية بلغت ١٠% من مجتمع البحث منهم (٣٢) تلميذ كعينة أساسية وثمانية تلاميذ هم أفراد عينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث ، ولقد اتبع الباحث مع المجموعة الضابطة تطبيق البرنامج الرياضى فقط ، بينما اتبع مع المجموعة التجريبية تطبيق البرنامج الرياضى مع النظام الغذائى قيد البحث .

أدوات ووسائل جمع البيانات

استعان الباحث بعدد من الأدوات والأجهزة التي تمكنه من إجراء القياسات الخاصة بموضوع البحث ، وكذلك تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح حيث تمت الاستعانة بما يلي:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي معايير لتقدير وزن الجسم بالكيلو جرام.
- جهاز التحليل الجسماني Body Analysis . مرفق (٦)

خطوات تطبيق البرنامج الرياضي والنظام الغذائي

- الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٣/٩/٢٠١٨ م إلى ٢٧/٩/٢٠١٨ م علي عينة قوامها ثمانية تلاميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض التأكد من ملائمة البرنامج الرياضي للعينة قيد البحث.

- دراسة البحث الأساسية

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الإستطلاعية قام الباحث بتطبيق دراسة البحث الأساسية علي النحو التالي:

- القياسات القبلية

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات الجسمانية علي العينة قيد البحث في يوم ٣٠/٩/٢٠١٨ م.

- تطبيق دراسة البحث الأساسية

قام الباحث بتطبيق البرنامج الرياضي والنظام الغذائي علي العينة قيد البحث بمدرسة كمال الدين حسين الابتدائية المشتركة ببناها محافظة القليوبية في الفترة من ٣/١٠/٢٠١٨ م إلى ٥/١٢/٢٠١٨ م بواقع أربع وحدات أسبوعيا أيام (الأحد ، الإثنين ،الأربعاء ، الخميس) ولمدة ٩ أسابيع.

المعالجات الإحصائية

تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج " SPSS 25 " لإيجاد مايلي :

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) لعينتان مستقلتان ومرتببتان.
- النسبة المئوية للتغير (%).
- اختبار كولمجروف - سمرنوف .

الإستنتاجات والتوصيات الإستنتاجات

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى أن التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح أدى إلى
الآتى :

- ان البرنامج الرياضي له تأثير إيجابي دال احصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).
- ان البرنامج الرياضي والنظام الغذائي له تأثير إيجابي دال احصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).
- وجود فروق داله احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- تفوق القياس البعدي علي القياس القبلي للمجموعة الضابطة في نسب التحسن في (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).
- تفوق القياس البعدي علي القياس القبلي للمجموعة التجريبية في نسب التحسن في (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).

- تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي في (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).
- التوصيات

فى ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التى تم التوصل اليها وفى ضوء عينة البحث يوصى الباحث بالآتي:

- الإسترشاد بالبرنامج الرياضى والنظام الغذائى لتقليل الوزن الزائد وتحسين القياسات الجسمانية مثل (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم) للعينة قيد البحث.
- ضرورة التعاون بين كليات التربية الرياضية ووزارة التربية والتعليم فى الإهتمام بالحالة الصحية والغذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال وضع برامج تدريبات رياضية وأنظمة غذائية مختلفة.
- نشر الوعى الصحى والغذائى بين تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- وضع استراتيجية قومية تستهدف تحسين الحالة الصحية والغذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- تصميم برامج رياضية ونظم غذائية للأعمار السنية المختلفة.
- التوعية الصحية من خلال الاعلام المرئى والمسموع في المحطات التلفزيونية والاذاعية بتعليم وارشاد المواطنين للعادات الغذائية السليمة وأهمية ممارسة الرياضة مهما كانت نوعها



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم علوم الصحة الرياضية

مستخلص البحث باللغة العربية تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية

إعداد
طه عبد الحميد محمد الأكشر
إشراف
أ.د/ حسين دري أباطة
أ.د/ محمد سعد إسماعيل
م.د/ إيهاب محمد عماد الدين
م.د/ محمود السيد إبراهيم

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث واشتمل مجتمع البحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى الوزن الزائد وعددهم (٤٠٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالصف (الرابع، الخامس، السادس) بمدارس (هدى شعرواى الابتدائية المشتركة، ابن خلدون الابتدائية المشتركة ، كمال الدين حسين الابتدائية المشتركة). قام الباحث باختيار عينة عمدية قوامها (٤٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى الوزن الزائد بنسبة مئوية بلغت ١٠% من مجتمع البحث منهم (٣٢) تلميذ كعينة أساسية وثمانية تلاميذ هم أفراد عينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث، ولقد اتبع الباحث مع المجموعة الضابطة تطبيق البرنامج الرياضى فقط، بينما اتبع مع المجموعة التجريبية تطبيق البرنامج الرياضى مع النظام الغذائى قيد البحث.

ولقد اظهرت الدراسة ان البرنامج الرياضى والنظام الغذائى ادى الي تحسن جميع المتغيرات الجسمانية (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم) .

ويوصي الباحث بالإسترشاد بالبرنامج الرياضى، و نشر الوعى الصحى والغذائى بين تلاميذ المرحلة الابتدائية، ووضع استراتيجيه قوميه تستهدف تحسين الحالة الصحية والغذائية لتلاميذ المرحلة الابتدائية



**Faculty of Physical Education
Department of Sports Health Sciences**

Summary of research in English

**Effect of a sports program and diet to reduce excess weight
for primary school students in Qalloubia governorate**

**Research submitted within the requirements of
obtaining a master's degree in Physical Education**

Preparation

Taha Abdelhamid Mohamed El Akshar

**Demonstrator, Department of Mathematical
Health Sciences, Faculty of Medicine
Physical Education
Benha University**

Supervised By

Prof .Dr

Hussein Dory Abaza

**Professor of Sports Physiology and
Founding Dean of the Faculty of
Physical Education for Girls
Banha university**

Prof .Dr

Mohamed Saad Ismail

**Professor of Sports Biology and Head
of Department Mathematical Health
Sciences, Faculty of Education
Sports for Boys - Benha University**

Dr

Ehab Mohamed Emad El Deen

**Lecturer in the Department of Health
Sciences Faculty of Physical Education
for Boys Banha university**

Dr

Mahmoud El Sayed Ibrahim

**Lecturer in the Department of Health
Sciences Faculty of Physical Education
for Boys Banha university**

2019 A – 1440 H

Introduction And research problem

The Arab countries are witnessing great economic and social developments during the last four centuries, which led to changes in the health and nutritional status. Chronic diseases related to food have become the most important causes of death in most of these countries. Obesity is at the top of these diseases. Has doubled over the past twenty years in a form of great risk if these countries did not undertake large preventive measures to stop the march of obesity in all age groups, and in fact there is no disease that interferes with the factors causing it, such as obesity, and this form a major obstacle in the fight may occur As a result of obesity, economic , social or health or genetic factors , factors.

It mentions **Muhammad Qadri and arrows Subsea (2005)** that many of the studies conducted in Arab countries indicate that obesity is significantly prevalent in most Arab countries , despite the disparity in theeconomic and cultural situation between these countries, ranging the incidence of overweight and obesity in children before The school age (less than 6 years) is between 3% and 8%, which is high if compared with western countries. The percentage rises from 8% to 12% in children in primary school. Between 12% and 45% .

Cons **Adel Abdel Aal (2010)** that overweight and obesity has become one of the familiar diseases in this age and spread among all groups and segments of society, where obesity has become children of serious health problems ever grow dramatically in developed and developing countries, statistical studies indicate the number of Countries have seen a significant increase in the prevalence of childhood obesity in the last two decades compared with previous decades. This increase in overweight children is worrying because obesity causes many health problems. In addition to social problems, overweight children are more likely to be harassed by For children, obesity is the most immediate and long-term risk factor for children's health. It is very likely that overweight children will become overweight adults too, making them at risk of chronic diseases such as diabetes and heart disease in later years.

Indicate **purity of Kherbotaly (2016)** that the primary stage is considered as a quiet period of growth as the pupils movements at this stage of economicandorientedwith the goal,andincrease the development of motordevelopmentsignificantly,andstudents with awareness Rulmy always keento strengthen the correspondingmusclesof the musclesworking in order to avoid the occurrence of the skeleton problems especially the spineimbalan

ces, and at the end of this stage, some internal changes start in the organs of the body and approaching the growth of the lungs and the heart of the normal size, so this stage is characterized by many physiological and skeleton anatomical changes and morphological and many changes. Other data affecting clearly on the strength of the individual.

Explains **Hassan Fikri (2006)** that the weight gain usually calls people who have a simple increase in fat and is considered as before the onset of obesity, so you must in this period, the follow-up body and control the increase before it gets out of control as the weight loss process is difficult to the greater weight and increased accumulation of fats.

See **Said Riad and Hani Abdel - Alim (2009)** that overweight and obesity are the worst enemies of man, where is the increased body fat one of the largest and most important medical and psychological problems afflicting communities in all parts of the world, as well as Obesity is the case of satisfying its negative effects, as well as they caused several other diseases threatening the health and life of human beings that some have called it "octopus" due to the multiplicity of damage.

- **Hussein Hishmat and Nadir Shalaby (2009)** states that the overweight types are:

- **Excessive weight** : It is caused by injuries to the nervous system.
- **Genetic overload** : It is a disorder in the process of regulation of appetite and hunger and may be due to genetic factors that increase mental appetite and eating in the person .

Excess weight due to endocrine imbalance : It is due to the following :

- Pituitary gland injury .
- Adrenal gland disorder.
- Hypothyroidism.
- Deficiency of sexual glands.

According to **Mary Hamouda (2011)** indicates that there are other types of excess weight are increasing early weight and increase late weight, is considered to increase early weight is more difficult due to the increased fat tissue on both cell size and number of fat cells account, so remain about (80%) of Children are overweight after puberty. Late weight increases are often at the expense of increasing the size of the fat cells rather than their number, so that better results can be obtained by regulating nutrition with a good exercise program that reduces the size of the fat cells and shows this type of increase Weight after puberty increases and during the twenties and thirties of age and continue to increase less in the forties.

Claude Bouchard thinks **Claude Bouchard (2006)** that exercise is one of the important means of energy consumption in addition to it works to increase the mass of free fat, which in turn increase the rate of metabolism during rest, and it works to consume a lot of energy for people who are overweight than the consumption of the natural person, Thus they help to burn fat and consume excess calories.

Abdul Rahman Obaid (2015) explains that the exercise of sports activity in a scientific way is based on the following:

- Burn excess calories and thus lose excess weight.
- Increased burning of excess body fat.
- Reduce high blood pressure .
- Reduce blood sugar.
- Reduce blood cholesterol.
- Reduce the risk of diseases such as colon cancer and anxiety.
- Elevated HDL cholesterol (HDL).

The researcher believes that it can Losing excess weight in the event of a healthy diet by following the following tips:

- Avoid drinks and sugary foods .
- Eat from a variety of groups Vegetables and fruits to be a substitute for foods containing Fat and high calories .
- Include carbohydrates in the diet about a third of meals (bread, potatoes, cereals, rice).
- Minimize fatty foods such as meat, cheese, whole milk Fat, etc.).
- Avoid foods high in sugar and fat .

The **researcher** observed during the supervision of students of practical education in primary schools in Qaliubiya governorate increased the weight among primary school students, which led the researcher to ask the following:

What is the effect of a sports program and diet to reduce excess weight for primary school students?

Importance of research

- Is a study on an integrated sports diet program to reduce the extra weight of pupils.
- Identify the types of overweight students.
- Dieting for students with extra weight.
- Perform a sports program for students with extra weight.
- Develop recommendations and a framework for a sports program and a diet for the Ministry of Education.

- Take advantage of the food culture that contributes to the development and improvement of students' health.

Research goal

The aim of the research is to identify the effect of a sports program and diet to reduce the excess weight of primary school students in the study by identifying :

- the average of the tribal and remote measures of the control group in the variables under consideration (weight, fat value, fat-free body mass in water, water value, fat-free body mass in water without water, minimum energy to maintain vital functions, BMI)
- (Weight, fat value, fat-free body mass in water, water value, fat-free body mass in water without water, minimum energy to maintain vital functions, BMI).
- (Weight, fat value, fat-free body mass in water, water value, fat-free body mass in water without water, minimum energy to maintain vital functions, BMI).

Research hypotheses

- There are statistically significant differences between pre-and post-measurement for the post-measurement of the control group in the variables under study (weight, fat value, fat-free body mass in water, water value, fat-free body mass in water without water, minimum energy to maintain functions). Vital, body mass index).
- There are statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement of the experimental group in the variables under study (weight, fat value, fat-free body mass in water, water value, fat-free body mass in water without water, minimum energy to maintain jobs). Vital, body mass index).
- There were statistically significant differences between the mean of the two dimensions of the control and experimental group in favor of post-measurement of the experimental group in the variables under study (weight, fat value, fat-free body mass in water, water value, fat-free body mass in water without water, minimum energy) To maintain vital functions, BMI).

Search procedures

Research Methodology

The researcher used

the experimental method Using the experimental design of two groups, one experimental and the other control to suit the nature of the research.

Search Community

Research community includes primary school pupils who are overweight and the number (400) , a pupil of primary school pupils in grade (IV, V, VI) schools (Huda Haroay Primary Primary School , Ibn Khaldun Elementary Primary School , Kamaluddin Hussain Primary Joint).

Research Sample

The researcher to choose the sample has 40 pupils of primary school pupils who are overweight primary school students in grade (IV, V, VI) schools (Huda Haroay Primary common, Ibn Khaldun primary common, Kamal al- Din Hussein primary common) by a percentage of 10% of the research community , including (32) students as a sample basic and eight students are members of the research sample MEU from the same research community and outside of the research sample, and I follow the researcher with the control group Apply the sports program only, while follow the experimental group to apply the sports program with the diet in question.

Tools and means of data collection

The researcher used a number of tools and devices to enable him to make measurements of the research subject, as well as the application of the proposed rehabilitation program where the following was used:

- Resistameter device to measure length in centimeters.
- Medical balance calibrated to estimate body weight in kilograms.
- Body analysis device Body Analysis . Annex (6)

Steps to apply the sports program and diet

- Survey study

The researcher conducted an exploratory study during the period from 23/9/2018 to 27/9/2018 on a sample of eight students from the same research community and outside the basic sample in order to ascertain the suitability of the mathematical program for the sample in question.

- Basic research study

In light of the outcome of the scoping study , the researcher applying the study of basic research as follows:

- Tribal measurements

The researcher conducted the tribal measurements of the physical variables on the sample in question on 30/9/2018.

- Application of basic research study

The researcher applied the sports program and the diet on the sample in question at the primary school of Kamaluddin Hussein primary school in Banha province of Qalioubia from 3/10/2018 to 5/12/2018 by four units per week on Sunday, Monday , Wednesday, Thursday and for 9 Weeks.

Statistical treatments

The data was processed statistically using a program " **SPSS 25** " To find the following :

- Arithmetic average.
- Mediator.
- Standard deviation .
- Torsion coefficient .
- Test (T) for two independent and linked samples .
- Percentage change (%).

Conclusions and Recommendations

Conclusions

In light of the objective of the research and its hypotheses and within the nature of the sample and based on the treatments The researcher concluded that the positive effect of the proposed program led to the following :

- The athlete program has a statistically significant positive effect for the post-measurement of the control group (weight, fat value, fat-free body mass in water, water value, fat-free body mass in water without water, minimum energy to maintain vital functions, the body).
- The diet and diet program have a statistically positive effect for the post-experimental measurement of weight, fat value, body fat-free body mass, water value, fat-free body mass in water without water, minimum energy to maintain vital functions, BMI).

- There were statistically significant differences between the two parameters of the experimental and control group (weight, fat value, fat-free body mass in water, water value, fat-free body mass in water without water, minimum energy to maintain vital functions, body mass index) Remote measurement of the experimental group.
- Prevalence of the post-measurement of the control group in the improvement ratios (weight, fat value, body fat-free body mass, water value, fat-free body mass with water without water, minimum energy to maintain vital functions, BMI) .
- Prevalence of the experimental measurement of the experimental group in the improvement ratios (weight, fat value, fat-free body mass in water, water value, fat-free body mass in water without water, minimum energy to maintain vital functions, BMI) .
- The experimental group was superior to the control group in the rates of improvement of the telemetry measurement of the tribal measurement (weight, fat value, fat-free body mass in water, water value, fat-free body mass in water without water, minimum energy to maintain vital functions) body mass).

Recommendations

In light of the goal of the research and depending on the data and results that have been reached and in the research sample is recommended the following researchers light:

- Guided by the program sports and diet to reduce excess weight and improve physical measurements (such as weight, fat value, lean body mass of fat water, the value of water, lean body fat water mass without water, minimum energy to maintain vital functions, body mass index) For the sample in question.
- The necessity of cooperation between the faculties of Physical Education and the Ministry of Education in To take care of the health and nutritional status of primary school students through the development of various sports and diet programs.
- Dissemination of health and nutrition awareness among primary school students.
- Develop a national strategy aimed at improving the health and nutritional status of primary school students.
- Design sports programs and food systems for different age groups.

- Health awareness through audio and visual media in television and radio stations to educate and guide citizens to the proper food habits and the importance of practicing sports of any kind



**Faculty of Physical Education
Department of Sports Health Sciences**

Abstract in English

Effect of a sports program and diet to reduce excess weight for primary school students in Qalloubia governorate

Preparation

Taha Abdelhamid Mohamed El Akshar

Supervision

Prof. Hussein Dory Abaza

Prof. Mohamed Saad Ismail

dr. Ehab Mohamed Emad El Deen

dr. Mahmoud Elsayed Ibrahim

The aim of the research was to identify the effect of a sports program and diet to reduce the excess weight of primary school students. The researcher used the experimental method Using the experimental design of two groups, one experimental and the other control to suit the nature of the research

The research community included primary school students of extra weight (400) students of primary school (grades 4, 5 and 6) in Huda Shaarawy schools Primary Primary School , Ibn Khaldun Elementary Primary School , Kamaluddin Hussain Primary Joint). The researcher to choose the sample has 40 pupils of primary school pupils who are overweight by a percentage of 10% of the research community , including (32) students as a sample basic and eight students are members of the research sample MEU from the same research community and outside of the research sample, and I follow the researcher With the control group to apply the sports program only, while follow with the experimental group to apply the sports program with the diet in question.

The study showed that the hydrotherapy program improved all the school variables (Weight, fat value, fat-free body mass in water, water value, fat-free body mass in water without water, minimum energy to maintain vital functions, body mass index) .

The researcher recommends Guided by the sports program , the dissemination of health awareness and nutrition among primary school students, and the development of a national strategy aimed at improving the health and nutritional status of primary school students