

دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين اللياقة البدنية العامة لدى النساء المتدربات.

The role of recreational sports activities in improving the general fitness of female trainees

مخبر علوم الأداء الحركي والتدخلات البيداغوجية.

قاصدي حميدة جامعة الجزائر3(الجزائر) kahamida@yahoo.fr	عبورة رباح جامعة الجزائر3(الجزائر) rabah.aboura@yahoo.com	طاهري رباح* جامعة الجزائر3 (الجزائر) Tahri.rabah@univ-alger3.dz
---	---	---

تاريخ القبول: 2021/ 12/ 26

تاريخ الارسال: 2021/04 / 21

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور البرامج التدريبية الترويحية على تحسين اللياقة البدنية بالنسبة للنساء المتدربات ولتحقيق ذلك أجريت على عينة قصدية مكونة من 35 امرأة ممارسة حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي، واعتمدنا على استبيان كأداة لجمع البيانات، ثم انتقلنا للمعالجة الإحصائية باستخدامنا للنسبة المئوية واختبار كا² لتسفر النتائج في الأخير على تحقق الفرضية العامة للدراسة والتي كان مفادها أن للبرامج التدريبية الترويحية دور كبير في تحسين اللياقة البدنية العامة لدى النساء الممارسات، واقترح الباحثون بأهمية نشر ثقافة الممارسة الرياضية النسوية لما لها من فوائد صحية عضوية ونفسية للمرأة.

معلومات المقال

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية، الترويح، اللياقة البدنية، الفئة النسوية.

Received:21/04/2021

Accepted :26/12 / 2021

Abstract :

This study aimed to know the role of recreational training programs on improving the physical fitness of trainees women and to achieve this, it was conducted on an intended sample of 35 practicing women, where we relied on the descriptive approach, and we adopted a questionnaire as a tool to collect data, and as a statistical treatment, we used the percentage and the Ca² test, the results showed that the general hypothesis of the study was fulfilled, which was that the recreational training programs have a major role in improving the general physical fitness of women. The researchers suggested the importance of spreading the culture of female sports practice because of its organic and psychological health benefits for women.

Article info

Keywords: sports activities , recreation, fitness, women's category.

1. مقدمة:

إن التقدم التقني في الصناعة من خلال الآلات وتشغيلها عن بعد والمعدات والمواصلات، أدى إلى إنخراط العديد من الناس في الأعمال المكتبية التي تؤدي من وضع الجلوس واقتصار الأعمال الميدانية على فئة قليلة منهم وهذا أدى إلى انخفاض في مستوى اللياقة البدنية لدى الكثير وأدى إلى تفاقم المشاكل الجسدية لديهم لأن جسم الكائن الحي يفقد حيويته وكفائته الوظيفية بسبب قلة الحركة، فالقاعدة الفيسيولوجية تقول أن عدم الاستخدام يؤدي إلى فقدان الوظيفة، كما أن شكل جسم الإنسان يحدد وظيفته فقد خلقه الله بوضع أفضل ما يكون للحركة وللمحافظة على وظائف هذا الجسم البدنية لا بد من استعمالها في مناسبات الحياة المختلفة، فالمفهوم الحديث للصحة الشخصية للفرد لم يعد مقتصرًا على الخلو من الأمراض المعدية حتى يُعتبر الفرد لائقًا صحيًا بل تجاوزها إلى ما يُسمى بأمراض نقص الحركة، فقد أدركت المجتمعات المتقدمة أهمية اللياقة البدنية لأفرادها وأصبحت أمراض نقص الحركة كتصلب الشرايين والسمنة وآلام الظهر والمشاكل الصحية الناجمة عن انخفاض اللياقة البدنية تشكل هاجسًا يقلق تلك المجتمعات. (أميرة حمدان، 2017، ص 2).

وهو ما أشارت له العديد من الدراسات والبحوث العلمية المنجزة حديثًا في مختلف البلدان وخاصة العربية إلى أن نمط الحياة العصرية المنتهج حاليًا أدى إلى ضعف اللياقة البدنية وقلة في الحركة والنشاط وزيادة الوزن الغير صحي وهو ما أدى إلى اكتساب العديد من الأفراد عادات سيئة خاصة النساء كمشاهدة التلفاز لساعات طويلة والاعتماد على الآلات واستعمال الهاتف بكثرة والتي أشارت في مجمل نتائجها إلى الأثر السلبي لضعف اللياقة البدنية وكثرة البدانة، متناسين أن اللياقة هي لياقة جسمية وعقلية واجتماعية في وقت واحد، لأنه بواسطتها يمكن أن تشعر المرأة خاصة بتحسّن في حياتها من حيث السعادة والاكتفاء والرياضة (زكي محمد حسين، 2011، ص 202).

وعرف الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والتعبير الحركي اللياقة البدنية على أنها قدرة الفرد على القيام بالأعمال اليومية بنشاط بدون إجهاد مع توفر طاقة كافية للاستمتاع بنشاط الوقت التروحي، كما أشار إلى أنها خلو الفرد من أمراض قلة الحركة كالأمراض القلبية والسكري والسمنة وهشاشة العظام بالإضافة إلى الاستفادة القصوى من قدراته العقلية والشعور الجيد بالحيوية والطاقة، كما عرفت الكلية الأمريكية للطب الرياضي بأنها تلك العناصر التي تقتصر على اللياقة الهوائية "الاستهلاك الأقصى للأكسجين" ونسبة الشحوم في الجسم واللياقة العضلية الهيكلية كالقوة والتحمل والمرونة، واللياقة البدنية لها عدة عناصر يمكن قياسها وتطويرها وتقع عناصرها ضمن مجموعتين إحداهما مرتبطة بالمقدرة الرياضية والمجموعة الأخرى مرتبطة بالصحة، وتشير الدراسات والهيئات العلمية المتخصصة في تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية والجوانب الاجتماعية إلى أهمية ممارسة النشاط البدني للارتقاء بالصحة النفسية للفرد حيث يتمتع الممارس بصحة جيدة وتتطور قدرته لتحمل الضغوط النفسية. (يحي، 1998).

كما أشار مجلي والخراف إلى أن اللياقة البدنية تعتبر من المتطلبات الحيوية في عصرنا الحاضر لما لها من فوائد إيجابية جمة على بنية الجسم والصحة العامة حيث تعمل اللياقة البدنية على تخفيض نسبة الكوليسترول والدهون في الدم وتجعل من الشخص الممارس لها سواء كان ذكرًا أم أنثى أمرًا بالغ الأهمية من حيث تحسّن النفسية العامة للممارس لها وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أحد المطالب الوظيفية والبنوية الأساسية في الجسم البشري ولا يمكن تحقيق هذه المطالب إلا من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية. (الخراف، مجلي، 2004، ص 77-78).

وبعد سن البلوغ تنقص عمليات البناء وتزيد عمليات الهدم والانحدار السريع في مستوى القابليات البدنية والعضوية مع ظهور أمراض الكبر، كعامل يرافق الإنسان فيفقد وظائفه ويعطل مصالحوه ويركن إلى السكون الذي غالبًا ما ترافقه بعض العادات الغذائية السيئة وكثرة

الجلوس وهو الأمر الذي يؤثر على العمر البيولوجي الذي يعبر عن الحالة العامة وحالة الأجهزة الحيوية، حيث كثيرا ما نرى شبابا في حالة الشيخوخة لأن أجهزتهم متأخرة فيسيولوجيا بينما نرى العكس شيوفا في حالة شباب لأن أجهزتهم نشيطة وتعمل بكفاءة وحيوية.

فعلى الرغم من أن العمر الزمني يزداد مع مرور السنين إلا أننا نستطيع أن نصبح أصغر من الناحية الوظيفية عن طريق التدريب ومن الصعب فصل ضريبة التقدم في العمر عن مجرد الجلوس طويلا فالحالة البدنية الجديدة تؤخر ظهور العديد من علامات التقدم بالعمر وتزيد من القدرة على احتمال الحرارة والبرودة. (ساري، نورما، 2001، ص2).

لذلك أشار العتوم أن ممارسة النشاط الرياضي له فوائد صحية ونفسية واجتماعية عديدة فهو يساعد عادة على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل و حياة أطول ونشاط أكثر كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب وداء السكري وآلام أسفل الظهر والسمنة بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي. (العتوم، 2009، ص 501).

وقد حرصت المرأة على الدخول إلى معتزك اللياقة البدنية بعد الخمول الذي أصابها نتيجة المجهود العضلي القليل الذي تبذله في عملها اليومي وارتفاع عدد النساء المصابات بالسمنة نتيجة التقليل من المجهود العضلي، مما جعلها تقوم على ممارسة اللياقة البدنية من أجل التقليل من الوزن أو التخفيف من نسبة الدهون في الجسم أو لتحصيل الرشاقة المفقودة وتجميل القوم فهي بذلك تسعى إلى تحقيق ذاتها من خلال ممارسة الرياضة وإعادة التوازن إلى جسمها. (أميرة حمدان، 2017، ص 3).

وتمارس أغلب النساء الأنشطة البدنية والرياضية بغاية وهدف الترويح فأغلبهن ذات مسؤوليات ويجابهن متطلبات الحياة فمهن العاملات وربات البيوت، الأمر الذي أثر على نمط الصحة والياقة لديهن. فاتجهن نحو الممارسة الرياضية من جانب الترويح مع الاهتمام باللياقة والقوام والرشاقة.

وهنا أشارت تهاني عبد السلام أن الأنشطة الترويحية تكمن أهميتها في السمات المميزة التي تجعلها في المقدمة إذا تمت مقارنتها بنشاطات أخرى وأن الدافع لممارستها هو السعادة الشخصية وأن تتوفر للشخص حرية اختيار نوع النشاط وأن تكون هذه الأنشطة بناءة، كما أن التوجيه نحو الأنشطة الترويحية لشغل الفراغ سيرتفع ويرتقي بمستوى الأخلاقيات والقيم لدى الممارسين. (تهاني، 1979، ص 48) في حين أكد كل من حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات على أن الترويح يعد نشاطا هاما يساهم في تنمية مختلف المهارات الحركية والقدرات العقلية والقيم الاجتماعية والاتجاهات التربوية لدى الفرد الممارس لهذه الأنشطة وبالتالي يساهم في تنمية وتطوير الفرد. (إبراهيم، فرحات، 1988، ص 37)

أما أسامة كامل راتب فأشار إلى أن جهود المهتمين بتحليل دوافع ممارسة النشاط الرياضي توضح أن هناك ست فئات أساسية لهذه الدوافع تتمثل في تنمية المهارات الحركية، الانتساب للجماعة وتكوين الصداقات، الحصول على النجاح والتقدير، إضافة إلى التمرن وتحسين اللياقة البدنية والتخلص من الطاقة الزائدة والحصول على خبرة التحدي. (راتب، 1990، ص 312).

إلا أن أي نشاط رياضي مهما كانت صفته وطرق تنفيذه ومهما كان نوع الأفراد الممارسين له سواء رجال أو نساء شيوخ أو أطفال لا بد له من برمجة وتخطيط متناسب وقدرات وظروف الممارسين له وأهدافهم.

لذلك نجد أن العديد من الدراسات كدراسة عريضة وآخرون (2004)، ودراسة أبو عودة (2009)، ودراسة عبد الحق (2005) اهتمت بإعداد البرامج التدريبية الخاصة برفع مستوى عناصر اللياقة البدنية والتي أظهرت نتائجها على وجود تأثير إيجابي في تحسين مستوى اللياقة البدنية عند مختلف الأفراد.

فعملية تصميم البرامج ليست بالأمر السهل فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عال من الناحية العلمية والعملية ملما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرامج في التربية الرياضية، في نفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل علم الإدارة، حيث أن البرنامج جزء من العملية الإدارية وكذا على التدريب الرياضي، فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرامج، فالعلاقة بين علم التدريب والبرامج علاقة مباشرة سواء كان ذلك في المحتوى أو التنفيذ أو التقييم.

فمصمم البرامج يجب أن يكون على مستوى عال من الناحية العلمية والعملية في المجال المراد تصميم البرنامج فيه، سواء أكان برنامجا تعليميا أو تدريبيا حتى يكتب لهذا البرنامج النجاح ويحقق أهدافه. (شرف، 2002، ص 73). وانطلاقا مما سبق تم طرح التساؤلات التالية:

- هل للبرامج التدريبية ذات الطابع الترويحي دور في تحسين اللياقة البدنية العامة لدى النساء المتدربات؟
- هل للبرامج التدريبية الترويحية دور في التحكم في الوزن لدى النساء المتدربات؟
- هل للبرامج التدريبية الترويحية دور المحافظة على القوام الرشيق لدى المتدربات؟

ومنه جائت الفرضية التالية:

للبرامج التدريبية الترويحية دور كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية لدى النساء المتدربات على مستوى مراكز التدريب.

للبرامج التدريبية الترويحية دور كبير في التحكم في الوزن لدى النساء المتدربات.
للبرامج التدريبية الترويحية مساهمة في تحسين القوام لدى النساء المتدربات.

2. أهداف الدراسة:

- إظهار أهمية البرامج التدريبية الترويحية في تحسين اللياقة البدنية لدى المتدربات.
- إبراز أهمية ممارسة النشاطات البدنية الرياضية بالنسبة للعنصر النسوي.
- تبين قيمة النشاطات الرياضية الترويحية في الرفع من الحالة البدنية وأيضا النفسية والعقلية عند النساء المتدربات.
- التأكيد على ضرورة الممارسة الرياضية من مختلف الجوانب لدى الفئات النسوية.
- إبراز فوائد النشاطات الرياضية خاصة الترويحية على النواحي البدنية والعضوية والنفسية لدى النساء.
- معرفة مدى أهمية الممارسة الرياضية الترويحية لدى الفئات النسوية في ظل التغيرات الاجتماعية الطارئة.
- إظهار العلاقة بين الممارسة الرياضية الترويحية والصحة لدى الفئات النسوية.

3. أهمية الدراسة:

وتجلت أهمية هذه الدراسة في إظهار الأهمية الكبيرة التي تحدثها الممارسة للنشاطات البدنية والرياضية الترويحية لدى الفئات النسوية ونشر ثقافة ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية باختلاف أنواعها لدى النساء وذلك لما لها من دور وأهمية عليهم من النواحي الصحية والاجتماعية والنفسية والبدنية وذلك في ظل التغيرات الاجتماعية المتسارعة حتى تتمكن المرأة من قضاء الوقت بطريقة

إيجابية ويحدث ذلك في ظل وعي ثقافي وصحي واجتماعي، الأمر الذي يساهم في تحفيز المرأة والمجتمع ككل على الممارسة الرياضية السليمة بانتظام وذلك لكسب مفاهيم صحية سليمة اتجاه النشاط الرياضي.

4. الدراسات المرتبطة بالبحث:

1. قامت أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي بدراسة تحت عنوان "دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية" 2017 حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى دوافع النساء لممارسة اللياقة البدنية في مراكز التدريب والتعرف إلى أثر متغيرات العمر، المؤهل العلمي، نوع العمل والحالة الاجتماعية والدخل ومكان السكن، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 350 متدربة من أصل المجتمع الكلي والبالغ عدده 850 وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية لتتوصل النتائج في النهاية إلى أن مستويات كل من الدوافع الشخصية، الجمالية، النفسية، الاجتماعية، اللياقة البدنية والصحة كان مرتفعا جدا، كما أوصت الباحثة بالاستمرار في تعزيز الدوافع الإيجابية نحو ممارسة النساء للأنشطة الرياضية من قبل الأهل والمجتمع، مع ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية ممارسة النساء للرياضة لما لها من أثر إيجابي على مختلف نواحي الحياة الاجتماعية، الصحية، النفسية والجمالية.

2. قام كمال درويش بدراسة تحت عنوان "بناء برنامج رياضي ترويحي مقترح لعاملات مصنع للملابس الجاهزة وتأثيره على بعض الصفات البدنية والكفاءة الإنتاجية لدى فئة العاملات" 2004، وتكونت عينة الدراسة من 40 عاملة تم اختيارها بطريقة عشوائية واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة واعتمد على الاختبارات التالية الجلد العضلي، الجلد الدوري، التوافق، سرعة رد الفعل، المرونة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن للبرنامج الرياضي الترويحي تأثير إيجابي على جميع المتغيرات بحيث كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لجميع الصفات البدنية.

3. قام شعلال مصطفى وآخرون بدراسة تحت عنوان "أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على بعض السمات النفسية وانعكاسها على التوافق الاجتماعي لدى المرأة العاملة" حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على بعض السمات النفسية وانعكاسها على التوافق الاجتماعي (علاقة المرأة بالأسرة والزملاء في العمل) لدى المرأة العاملة وتمثلت عينة البحث في 90 امرأة عاملة منهم 45 تمارس النشاط الترويحي الرياضي و45 لا تمارس واعتم الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الوصفي مع استخدام مقياس الأبعاد الخمسة والتوافق الاجتماعي وتوصلوا إلى نتيجة أن النشاط الترويحي الرياضي له أثر إيجابي على الجانب النفسي والاجتماعي مع وجود ارتباط طردي بين متغيرات الجانب النفسي الاجتماعي.

4. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- البرامج التدريبية:

التعريف الاصطلاحي:

عرفها علي فهمي البيك وأبو زيد على أنه يعتبر البرنامج التدريبي أحد عناصر الخطة فهو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. (بيك، أبو زيد، 2003، ص 102) كما عرفته حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه "مجموعة من أوجه نشاط معين تسعى لتحقيق هدف واحد. (شرف، 2002، ص 17).

التعريف الاجرائي:

هي عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية تخطيط لخطة ما مصممة سابقا وما يتطلبه تنفيذها من توزيع زمني وطرق التطبيق وإمكانات تحقق هدف الخطة أو البرنامج فبدون البرامج التدريبية يكون التخطيط ناقص ومن المستحيل أن يتحقق الهدف من الخطة بدون البرامج التدريبية العلمية المقننة.

-النشاط البدني الرياضي:

التعريف الاصطلاحي:

يُستخدم تعبير النشاط البدني الرياضي ويقصد به المجال الكلي "الإجمالي" أي حركة الإنسان بشكل عام ولم يقصد به عملية التدريب والتنشيط مقابل الكسل والوهن والخمول وكلمة نشاط هي كل عملية عقلية بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة. (الصادق، 2014، ص 30).

التعريف الإجرائي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي تعبير عام وواسع يشمل كل ألوان النشاط البدني الذي يقوم به الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام انطلاقاً من الأنشطة الحياتية اليومية مروراً بمجالات التربية والعمل والإنتاج والخدمات كالترويج.

-الترويج:

التعريف الاصطلاحي:

يعرفه كراوس بأنه أوجه النشاط والخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقاً لإرادة الفرد لغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية، ويعرفه كل من كارلسون، ماكلين، ديب، بترسون، أن الترويج هو نشاط وحالة وجدانية ونمط اجتماعي منظم أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل، أو أنه الاختبار الإداري للخبرة في وقت الفراغ. (الحمامجي، عابدة مصطفى، 1998، ص 30).

التعريف الإجرائي:

هو ممارسة مختلف الأنشطة بهدف تحقيق الراحة النفسية للفرد لتجديد الطاقات واستعادة الحيوية.

-الترويج الرياضي:

التعريف الاصطلاحي:

يعتبر الترويج الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويج لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة لأهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية، فمزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998، ص 09).

التعريف الإجرائي:

هو ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية بغرض الترويج عن النفس من خلال الحركات والتمارين التي تعطي جسم الفرد دفعة حيوية وتشعره بالسعادة.

-البرنامج البدني الترويحي:

التعريف الاصطلاحي:

هو جميع أوجه الأنشطة البدنية الترويحية التي تختارها الهيئة المنظمة وتشرف عليها لتحقيق هدف محدد ويتوقف نجاح البرنامج على حسن الإعداد الجيد واختيار نواحي النشاط المناسب وتوفير الإمكانيات اللازمة والميزانية والقادة المتخصصين والمتطوعين وذلك عن إعداد وتنظيم برنامج ترويحي. (الحمامجي، درويش، 2004، ص 57).

التعريف الإجرائي:

هو الخطوات المنظمة التي أعدها المختصون في مجال التدريب الرياضي والتي تحتوي على تمارين بدنية تهدف للرفع من عناصر اللياقة البدنية بنمط ترويحي وأنشطة ترويحية عند المتدربات.

- اللياقة البدنية:

التعريف الاصطلاحي:

تعرفها منظمة الصحة العالمية بأنها المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض وهي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

وهي أحد مظاهر اللياقة البدنية العامة للفرد والتي تشمل اللياقة (الاجتماعية، العقلية، العاطفية) وهي الخلو من مختلف الأمراض العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه ومجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد. (عبد الفتاح، نصر الدين، 2007، ص 13-14).

كما عرفها مفتي حماد بأنها "مقررة يتسم بها الفرد لينمي من خلالها أجهزته الفيسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفاعلية. (حماد، 2010، ص 250).

التعريف الاجرائي:

هي العناصر الضرورية للقيام بالأعمال والواجبات الرياضية دون بذل جهد كبير في سبيل تحقيق الانجازات والارتقاء بمستوى الكفاءات الوظيفية لجسم الفرد وهي قدرة المرأة على القيام بأعمالها اليومية بقوة وسرعة ومرونة دون الشعور بالتعب والابتعاد عن الضغط بقدر كاف طيلة اليوم.

5. الوسائل والمناهج:

تمهيد:

تحتاج البحوث العلمية بمختلف اتجاهاتها وأنواعها إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث موضوع الدراسة لتزويد الجانب العلمي بمعارف جديدة وهامة فهي تهدف إلى كشف الحقائق، ونقوم بتحديد المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجة مشكلة البحث من خلال طبيعتها، فقيمة وأهمية هذه البحوث تكمن في التحكم في المنهجية المتبعة فيها وصدقها وموضوعيتها، فكل باحث يتحقق من خلال بحثه من الفرضيات التي وضعها ويتم ذلك بإخضاعها للتجربة العلمية التي تعتمد على استخدام مجموعة من المواد العلمية.

المنهج:

انطلاقاً من موضوع دراستنا، استخدم الباحثون المنهج الوصفي لأنه من أكثر مناهج البحث استخداماً خاصة في مجال البحوث التربوية والاجتماعية والرياضية، فهو يهتم بجميع الأوصاف العلمية الدقيقة للظواهر المختلفة ووصف الوضع الراهن وتفسيره كما يهدف إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة، بالإضافة لإتسامه بالموضوعية كما يعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما يعتبر المنهج الوصفي من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية في الاستمارة الاستبائية المقدمة إلى المشاركين وهذا ما يتوافق مع موضوع دراستنا فهو يعتبر المنهج الأكثر ملائمة للمشكلة التي ندرسها.

المجتمع:

هو مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقاً والتي تركز عليها الملاحظات، ولكي يكون البحث قابلاً ومقبولاً للإنجاز لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع (بوزيد صحراوي، 2004، ص 298).

ويتمثل مجتمع بحثنا في النساء المتدربات على مستوى مراكز اللياقة البدنية في ولاية البويرة.

عينة البحث وكيفية اختيارها:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي (عبيدات وآخرون، 1999، ص 84). وفي موضوع دراستنا حرصنا على الوصول لنتائج دقيقة وموضوعية وممثلة لمجتمع الدراسة، لذلك قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة غير عشوائية قصدية واشتملت على 35 ممارسة على مستوى ولاية البويرة.

متغيرات الدراسة:

-المتغير المستقل:

وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (علاوي، 1999، ص 219). المتغير المستقل في دراستنا هو "البرامج التدريبية الترويحية".

-المتغير التابع:

هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل (علاوي، 1999، ص 219). ، والمتغير التابع في دراستنا هو "اللياقة البدنية"

مجالات البحث:

-المجال البشري: أجريت الدراسة في بحثنا على أفراد العينة المنتقاة والبالغ عددهم 35 ممارسة للنشاطات البدنية الرياضية الترويحية.

-المجال المكاني: وقسم إلى نوعين:

-الجانب النظري: وقمنا بأغلب جمع المعلومات في المكتبة والمنزل.

-الجانب التطبيقي: قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان على أفراد العينة على مستوى شبكة الانترنت باستعمال الاستبيان الالكتروني.

أدوات البحث:

الاستبيان:

الاستبيان هو أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، لذلك قمنا باستخدامه كأداة في دراستنا للحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات من خلال استمارة الاستبيان من خلال تصميم مجموعة من الأسئلة والاستبيان من أنجع الوسائل اقتصادا للوقت والجهد مع الحصول على البيانات من العينة في وقت قصير بصدق.

وهو أداة جمع بيانات تحتوي على عدد من الأسئلة أو المفردات التي يستجيب لها المفحوص بطريقة محددة حسب تعليماتها. (خضر، 2014، ص 207).

وتمثلت خطوات تصميم الاستبيان في:

_ وضع الأسئلة اللازمة لكل متغير

_ حصر المتغيرات التي يشملها مجال الاستبيان

_ تحديد المجال الذي يشملها الاستبيان

- عرض الصورة الأولية على المحكمين في مجال التخصص

- تعديل الاستبيان بناء على آراء المحكمين

- تجريب وتقنين الاستبيان على عينة مماثلة لعينة الدراسة

- تعديل الاستبيان في ضوء التجريب والتقنين في صورته النهائية

_ تطبيق الاستبيان على العينة المطلوبة. (أدوات البحث العلمي وخطة إعدادة/عبد الباسط متولي خضر)
وتمثلت استمارة الاستبيان في بحثنا في مجموعة من الأسئلة.

كيفية توزيع الاستبيان:

بعد عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة لتحكيمة ومعاينته والموافقة عليه قمنا بإعداد الاستمارة على شكل استبيان الكتروني وقمنا بإرساله إلى المدربات بحكم معرفتنا الشخصية بهم وبدورهم قمن بإرساله لعينة البحث التي تتدرب لديهم.

الوسائل الاحصائية:

قمنا في هذه الدراسة بالاعتماد على الوسائل الاحصائية التالية:

- النسبة المئوية: يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان وبعدها يتم حساب النسب المئوية.

- اختبار كا²: يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان

6. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول رقم (01) يمثل عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى من ناحية النسبة المئوية واختبار كا²

نتائج المحور الأول			
الدالة الإحصائية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الأسئلة
دال	3.841	31.8	هل تترين أن ممارسة الرياضة هي أمر ضروري في حياة المرأة؟
دال	9.484	48.3	هل يشجعك محيطك الاجتماعي وأسرتك على ممارسة الرياضة؟
دال	5.991	29.36	هل قل شعورك بالتعب بعد مدة من ممارستك للرياضة؟
دال	3.841	36	هل أصبحتي تشعرين بخفة في الحركة؟
دال	5.991	60.34	هل أصبحتي أكثر قدرة على ممارسة نشاطاتك اليومية بعد ممارستك للرياضة؟
دال	3.841	31.2	هل تحسنت أنك أصبحت أكثر قوة بعد ممارستك للنشاطات الرياضية؟

تحليل ومناقشة:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن إجابات الأسئلة الإستبائية لهذه الفرضية كانت خادمة لتحقيقها، ولاحظنا أن أغلب أجوبة النساء المتدربات في الأسئلة لهذه الفرضية كانت دالة إحصائياً لأن أغلبها كانت لها ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة، مما يدل على وجود فروق بين النتائج، حيث ترى أغلب النساء المتدربات على أن ممارسة الرياضة أصبحت أمراً هاماً وجزءاً من حياتهن حيث وبعد الممارسة الرياضية التي كن يتبعنها تحت رعاية مدربات متخصصات أصبحن لا يشعرن بالتعب بسرعة كما كان الحال قبل ممارستهن للنشاطات الرياضية الترويحية كما أنهن أصبحن أكثر خفة وقوة وأكثر قدرة على ممارسة نشاطاتهن اليومية.

الاستنتاج:

من خلال ما عرض في الجدول السابق من نتائج وكذلك تحليلها ومناقشتها يمكننا القول بأن الفرضية التي تنص " للبرامج التدريبية الترويحية دور كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية لدى النساء المتدربات على مستوى مراكز التدريب". قد تحققت وكانت نسبة تحققها 100%.

جدول رقم (02) يمثل عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية من ناحية النسبة المئوية واختبار كا²

نتائج المحور الثاني			
الدلالة الإحصائية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الأسئلة
دال	3.841	19.3	هل كنتي تعانين من الوزن الزائد؟
دال	3.841	36.14	هل أثر عليك شعورك بالوزن الزائد في حياتك اليومية؟
دال	3.841	9.58	هل كنتي تنظمين وجباتك الغذائية قبل ممارسة الرياضة؟
دال	7.815	24	هل ساهمت الممارسة الرياضية في تحكّمك في وزنك؟
دال	7.815	37.14	هل ترين أن ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية ساهمت تحكّمك في وزنك؟
دال	7.815	20.25	هل تشعرين بالخمول وزيادة في الوزن عند توقّفك عن الممارسة الرياضية؟

تحليل ومناقشة:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن إجابات الأسئلة الإستبائية لهذه الفرضية كانت خادمة لتحقيقها، ولاحظنا أن أغلب أجوبة النساء المتدربات في الأسئلة لهذه الفرضية كانت دالة إحصائياً لأن أغلبها كانت لها ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة، مما يدل على وجود فروق بين النتائج، حيث كانت أغلب المتدربات يعانين من مشاكل في الوزن الزائد الأمر الذي أثر على نمط حياتهن اليومية إلا أنه وبعد ممارستهن للنشاطات الرياضية الترويحية أصبحن أكثر انتظاماً في وجباتهن الغذائية وبالتالي ساهمت الممارسة الرياضية في تحكّمهن في الوزن بنسبة كبيرة.

الاستنتاج:

يمكننا القول بأن الفرضية التي تنص على " للبرامج التدريبية الترويحية دور كبير في التحكم في الوزن لدى النساء المتدربات." قد تحققت وكانت نسبة تحققها 100%.

جدول رقم (03) يمثل عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة من ناحية النسبة المئوية واختبار كا²

نتائج المحور الثالث			
الدلالة الإحصائية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	الأسئلة
دال	3.841	36.05	هل تهتمين بالمحافظة على الرشاقة والقوام؟
دال	5.991	26.11	هل تتبعين نظاماً غذائياً متوازناً مع التمارين الرياضية؟
دال	3.841	32.04	هل تمارسين تمارين رياضية خاصة بالقوام؟
دال	7.815	37.16	هل شعرت باختفاء التوتر والقلق بعد ممارسة التمارين الرياضية؟
دال	3.841	12.36	هل لاحظت تحسناً في شكلك بعد ممارستك للتمارين الرياضية؟
دال	3.841	35.45	هل أصبح نومك معتدلاً بعد ممارسة الرياضة؟

تحليل ومناقشة:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن إجابات الأسئلة الإستبائية لهذه الفرضية كانت خادمة لتحقيقها، ولاحظنا أن أغلب أجوبة النساء المتدربات في الأسئلة لهذه الفرضية كانت دالة إحصائياً لأن أغلبها كانت لها ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة.

المجدولة، مما يدل على وجود فروق بين النتائج، أقرت أغلب الممتحنات أنه وبعد ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أصبحن أقل توترا وقلقا حيث أشارت بعض الدراسات إلى أن التوتر يؤدي إلى الشعور بالشراسة وبالتالي يصبح الفرد نهما اتجاه الأطعمة الدسمة ومنه يفقد رغبته في ممارسة الرياضة ويفقد رشاقته وقوامه كما أشارت النساء الممتحنات أن نومهن أصبح معتدلا بعد أن اصبحن يمارسن الرياضة الترويحية وأجن كلهن بأنه بعد ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية الترويحية أنهن لاحظن تحسنا في قوامهن ولياقتهن البدنية

الاستنتاج:

يمكننا القول بأن الفرضية التي تنص على " للبرامج التدريبية الترويحية مساهمة في تحسين القوام لدى النساء المتدربات". وقد تحققت وكانت نسبة تحققها 100%.

7. خاتمة:

تمثلت الدراسة في محاولة معرفة دور البرامج التدريبية المبنية على أساس تروحي في تحسين اللياقة العامة والتحكم في الوزن والقوام لدى النساء المتدربات على مستوى مراكز اللياقة البدنية، من خلال تصميم استمارة استبائية موجّهة لهاته الفئة وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين البرامج التدريبية الترويحية والتحسين في اللياقة البدنية لدى فئة النساء المتدربات وتمثلت هذه الفروق في الصفات البدنية العامة للفرد والتحكم في الوزن والقوام الرشيق، كما أظهرت النتائج اختلاف جوهري بين النساء المتدربات والممارسات للنشاطات البدنية الرياضية والغير ممارسات.

وبعد تناول موضوع دراستنا والمتمثل في "دور البرامج التدريبية الترويحية في تحسين اللياقة البدنية العامة لدى النساء المتدربات" واستخلاص ما يمكن استخلاصه من خلال الأسئلة المطروحة حول هدف الدراسة وجب إثراء موضوع البحث بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات وهي:

- تسهيل الممارسة للأنشطة البدنية والرياضية للفئة النسوية بمختلف أنواعها.
- توعية المرأة والنساء بضرورة استغلال أوقات الفراغ المتاحة لهم بما يتناسب مع قدراتهم في ممارسة مختلف الأنشطة خاصة الأنشطة البدنية الترويحية.
- نشر ثقافة الممارسة الرياضية للفئة النسوية بصفة أكبر.

8. قائمة المراجع:

• المؤلفات:

- محمد حسين، زكي، 2011، المنظومة الوطنية العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة، الإسكندرية، دار الكتاب الحديث.
- يحي، 1998، تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية والجوانب الاجتماعية للكبار، الدورية السعودية للطب الرياضي.
- حمدان، ساري أحمد، وسليم، نورما عبد الرزاق، 2002، اللياقة البدنية والصحة، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- إبراهيم، حلمي، والسيد فرحات، ليلي، 1988، التربية البدنية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد السلام، تهاني، 1979، أسس الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- كامل راتب، أسامة، 1990، دوافع التفوق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- شرف، عبد الحميد، 2002، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة.

- فهمي بيك، علي، وأبو زيد، عماد الدين، 2003، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، دار المعارف، مصر.
- محمد الحمامجي، محمد، وعبد العزيز مصطفى، عايدة، 1998، الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- رحمة، إبراهيم، 1998، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- أبو العلا، أحمد عبد الفتاح، ونصر الدين، أحمد، 2007، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر.
- محمد الحمامجي، محمد، ودرويش، 2004، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.
- صحراوي، بوزيد، وأجرس موريس، 2004، منهجية البحث في العلوم الإنسانية، دار القصب للنشر، الجزائر.
- عبيدات محمد وآخرون، 1999، منهجية البحث العلمي، دار وائل للطباعة والنشر، الجامعة الأردنية، عمان.
- حسن علاوي، محمد، 1999، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة.
- متولي خضر، عبد الباسط، 2014، أدوات البحث العلمي وخطة إعداده، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

• الأطروحات:

- عبد الهادي شتيوي، أميرة حمدان، 2017، دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس فلسطين.
- بوبكر الصادق، 2013-2014، دور الأسرة الجزائرية في تحفيز الأبناء على ممارسة النشاط البدني الرياضي، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر3، الجزائر.

• المقالات:

- العتوم، نبيل، 2009، دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة البدنية الرياضية داخل الجامعة، مجلة جامعة مؤتة للأبحاث، مؤتة، الأردن.
- الخاروف أمل، ومجلي ماجد، 2004، دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في عمان، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.