



تأثير الممارسة الرياضية على بعض المؤشرات الجسمية والوظيفية للمرأة (دراسة ميدانية أجريت بكلية الطب-قسنطينة)

The Effect of Sports Practice on Some Physical and Functional Indicators of Women

حسين جاب الله^{1*}، نبيل ناجم²، منال درويش³

nabil.nadjem@univ-tebessa.dz

Houcine Djabellah 1, Nabil Nadjem 2, Manel Derouiche 3

nabil.nadjem@univ-tebessa.dz

¹ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/ جامعة البويرة، الجزائر

² معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/ جامعة تبسة، الجزائر

³ كلية الطب/ جامعة قسنطينة 03

تاريخ النشر: 2021/06/20

تاريخ القبول: 2021/12/01

تاريخ الاستلام: 2021/10/12

المخلص:

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الممارسة الرياضية في تحديد بعض المؤشرات الوظيفية والبدنية لدى النساء الممارسات وغير الممارسات للرياضة، واعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، وتمثل مجتمع بحثنا في طالبات كلية الطب، حيث تقسيم المجتمع إلى قسمين قسم "ممارسة" وقسم "غير ممارسة" للرياضة ثم أخذنا عينتين عشوائيتين منهما اذ بلغ العدد الاجمالي للعينة 300 طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، كما تمثلت أداة الدراسة الرئيسية في بعض الأدوات الشبه طبية، وبعد الخوض في مجريات الدراسة توصلنا إلى أن هناك أثر وفروق ذات دلالة إحصائية في كل المتغيرات التي عنيت بها الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الممارسة الرياضة، المؤشرات، المورفولوجيا، الفيزيولوجيا، المرأة.

Abstract:

The study aimed to know the impact of sports practice in determining some functional and physical indicators of women practicing and non-practicing sports, and we relied in our study on the descriptive approach to suit the nature of the study Where the community was divided into two parts, "exercise" and "non-exercise" for sports, then we took two random samples from them, and the main study tool was some paramedical tools. After delving into the course of the study, we concluded that there are statistically significant differences in all study variables.

Keywords: exercise, indicators, morphology, physiology, women.

1. مقدمة:

الممارسة لرياضية هي نشاط بدني رياضي منظم وهادف، يتميز بطابع الاستمرارية تكون في إطار جمعيات رياضية أو نوادي أو حتى خارجها، والحفاظ على الصحة العقلية والبدنية والروحية من بين أهدافها وهي تختلف عن النشاط البدني العادي والتدريب الرياضي من حيث الشدة والأهداف والتخطيط، وتكون موجبة بالعادة إلى كل شرائح المجتمع من دون أي تمييز سواء من ناحية الجنس أو العمر أو المكانة الاجتماعية.

ويرى (هيزوم، 2015) أن الممارسة الرياضية لها اتصال مباشر مع اكتساب الفرد بعض القيم والفوائد البدنية كاللياقة الصحية والمهارة الحركية والترويح النفسي، وعادة تعرف المجتمعات المتطورة وجود هذا النوع من الممارسة خاصة في أوروبا وأمريكا لأنهم توصلوا إلى أهمية هذا المتغير في الحياة البشرية فينظرون إليها على أنها شيء مدرج في اليوميات العادية لأغلب الناس، إلا أن الملاحظ لهذا الشأن في المجتمعات العربية عموما والمجتمع الجزائري خاصة نجدها بتفاوت ملحوظ، وهي لها علاقة مباشرة مع المستوى المعيشي والبيئة وأسلوب حياة الأفراد، وغالبا في مجتمعنا نجد أن الذكور هم أكثر ممارسة للرياضة بحكم العادات والتقاليد التي تميز المجتمع الجزائري عن غيره.

وتشير عدة دراسات إلى أن نقص النشاط البدني والممارسة الرياضية على حد سواء أحد مسببات الوفاة على الصعيد العالمي، كما تعد أيضا احد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بالأمراض التي تعرف اليوم بأمراض العصر كأمراض القلب والأوعية والسكري والسمنة (2018، <https://www.who.int/a>). ومع تغير الحياة بفعل تأثيرها بما يعرف بالعولة والتكنولوجيا قل ما يعرف بالنشاط البدني لدى عامة الناس، فوجود وسائل النقل وخدمات الدرج التلقائي إضافة إلى خدمات التوصيل أثر سلبا على النشاط البدني والحركي على هؤلاء، فالإنسان في العصر البدائي كان أكثر حركة ونشاط مما هو عليه الآن.

بتخصيص هذا الحديث عن المرأة التي تشكل نصف المجتمع واحد الخلايا الرئيسية المكونة له، فإن صحتها تعني ضمان تنمية مستدامة للعنصر البشري على المدى البعيد وضمنان جيل سليم بدنا مما يترب عليه مقولة العقل السليم في الجسم السليم مما يعني المساهمة بالبري والعطاء الجيد في كل مجال، فالاستثمار في العنصر البشري هو

هدف لكل جولة ومجتمع، والملاحظ للأسرة الجامعية التي نجد أغلبها مكون من الإناث الذين لاحظنا لديهم اختلافات فيما بينهم من الناحية الصحية والمرفولوجية وقد يعود سبب هذه الاختلافات إلى وجود متغير معين لدى هؤلاء وقد يكون نظام ونمط الحياة، أو العادات لغذائية أو النشاط البدني والممارسة الرياضية، وكوننا جزء مشكل للحقل الأكاديمي المختص في البحث في هكذا مجالاً، أردنا في بحثنا هذا دراسة بعض المتغيرات الوظيفية والمرفولوجية بين النساء في ظل وجود متغير الممارسة والرياضية وعليه كانت تساؤلات بحثنا كالتالي،

هل تؤثر الممارسة الرياضية على بعض المؤشرات الجسمية والوظيفية للمرأة ؟
ويندرج تحت هذا التساؤل العام ما يلي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض المؤشرات الجسمية للمرأة تعزى لمتغير الممارسة الرياضية ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض المؤشرات الوظيفية للمرأة تعزى لمتغير الممارسة للرياضة ؟

1.1. فرضيات الدراسة:

2.1. الفرضية الرئيسية:

تؤثر الممارسة الرياضية ايجاباً على بعض المؤشرات الجسمية والوظيفية للمرأة.

3.1. الفرضيات الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض المؤشرات الجسمية للمرأة تعزى

لمتغير الممارسة الرياضية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض المؤشرات الوظيفية للمرأة تعزى

لمتغير الممارسة للرياضة.

4.1. الدراسات السابقة:

- الدراسة الأولى: دراسة رابح وآخرون (2014) وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على بعض القياسات الجسمية والمؤشرات الوظيفية وعلاقتها بفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة السلة. والتعرف على العلاقة بين بعض المؤشرات الوظيفية والقدرة على التصويب من خلال دقة وتحمل الأداء لدى لاعبي كرة السلة. وتم استخدام المنهج الوصفي



التحليلي. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين الطول الكلي للجسم والتصويب من الثبات في كرة السلة (التصويب الأمامي، التصويب الجانبي، الرمية الحرة)، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين الأطوال الجسمية والمهارات الأساسية في كرة السلة.

- الدراسة الثانية: دراسة غضبان أحمد حمزة وآخرون الموسومة ب: "واقع الممارسة الرياضية النسوية واتجاهات الفتاة الجزائرية نحو ذلك" دراسة ميدانية أجريت بثانويات ولاية المسيلة"، وهي مقال منشور بمجلة التحدي العدد 02، المجلد 10 سنة 2016، حيث هدفت هذه الدراسة إلى تشخيص واقع الممارسة الرياضية لدى الفتاة الجزائرية المتقدمة، وتم الاعتماد في هذه الدراسة البحثية على المنهج الوصفي التحليلي وقد صمم الباحثون استبيان يحتوي على ثلاث محاور لقياس متغيرات الدراسة حي تم تطبيقه على عينة عشوائية بسيطة قوامها (149) طالبة بالطور الثانوي لولاية المسيلة، وخلصت الدراسة إلى أن مستوى الممارسة الرياضية النسوية ضعيف ولا يرقى إلى التطلعات نظير الأسباب المجتمعية وذهنية الفرد اتجاه الرياضة النسوية وأن هناك صعوبات تقف حائل بينها وبين الرياضة من بينها غياب فضاءات ومنشآت مخصصة للعنصر النسوي بحيث يمارس فيه هوايتهن بحرية ودون ضغط، إلى جانب وجود اتجاهات ايجابية بصفة عامة لدى طالبات المرحلة الثانوية، وقد عكست تلك الاتجاهات وعيا كبيرا لدى التلميذات بالمرود النفسي والصحي والجمالي للأنشطة الرياضية ويعزى ذلك إلى وعيمهم بأهميتها.

2. أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة على معرفة أثر الممارسة الرياضية في تحديد بعض الخصائص المرفولوجية بين النساء الممارسات وغير الممارسات للرياضة.

- تهدف الدراسة على معرفة أثر الممارسة الرياضية في تحديد بعض الخصائص الوظيفية بين النساء الممارسات وغير الممارسات للرياضة.

3. أهمية الدراسة:

تعد الدراسات الأكاديمية التي تهدف إلى الحفاظ على صحة الإنسان والرفي بها ضمن أولويات التخصصات الطبية والرياضية، وتأتي هذه الدراسة لمعرفة أهمية الممارسة الرياضية في تحديد بعض المؤشرات الجسمية والوظيفية للمرأة وتحديد ما إن كانت

هناك فروقات ذات دلالة للمتغيرات المعنية بالدراسة لدى النساء الممارسات وغير الممارسات للرياضة.

4. تحديد المصطلحات الدالة في البحث:

1.4. المورفولوجيا:

- التعريف الاصطلاحي: تتكون كلمة المورفولوجيا من كلمة (Morphe) التي تدل على البنية أو الشكل أو الصيغة أو الصورة أو الهيئة أو الحالة؛ وكلمة (Logie/ Logos) التي تعني علم أو دراسة أو لغة. ومن ثم، تعني كلمة المورفولوجيا العلم الذي يدرس بنية الكائنات الحية أو شكلها أو صورتها العضوية. ومن هنا، فتعريفها الاصطلاحي هو العلم الذي يدرس شكل الكائنات الحية وتكويناتها وصورها وأشكال أجسادها ومساحتها ونسب أعضائها وبنيتها الداخلية، وهذا كله من أجل التمييز بين السلالات والأجناس والأعراق والشعوب ضمن علم الأنثروبولوجيا (http://www.alkhaleej.ae, 2017).

- التعريف الاجرائي: هي العلم الذي يهتم بدراسة الكائنات الحية في جانبها التكويني (الهيكلية) والعضوي (الوظيفي).

2.4. الفيزيولوجيا:

- التعريف الاصطلاحي: وتشتق كلمة فسيولوجيا من كلمتين phsis وهي تعني الطبيعة والأخرى logos ، وعلى هذا فالمعنى الحرفي هو علم دراسة الوظيفة الطبيعية ، اصطلاحاً هو دراسة الوظائف الحيوية للكائنات الحية سواء كانت طبيعتها كيميائية حيوية أو فيزيائية أو ميكانيكية. وهو أحد فروع علم الأحياء الذي يختص بدراسة التغيرات التي تطرأ على وظائف الكائن الحي (https://www.marefa.org/فيزيولوجيا).

- التعريف الاجرائي: هي علم يهتم بدراسة وظائف الأجهزة الحيوية المشكلة للجسم البشري ومن خلالها تم لتوصل إلى تحديد المعدلات الطبيعية لعمل كل عضو وجهاز (النبض القلبي، معدل التنفس).

3.4. الممارسة الرياضية:

التعريف الاجرائي: هي عبارة عن أنشطة رياضية مختارة من قبل الممارس لها، تؤدي في الملاعب أو الفضاءات المفتوحة بصفة فردية أو جماعية، هدفها الوقاية والترفيه والحفظ على اللياقة الصحية والبدنية.

5. الاجراءات المنهجية للدراسة:

1.5. المنهج المتبع:

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا إذ يعتمد على اتصال الباحث بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا استخدمنا المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة". (الرواشدي، 2000، ص 59) كما يضيف (سعيد، 2008، ص 126) بأنه الطريق الذي يسلكه الباحث في دراسة ما للكشف عن طبيعة الظاهرة المدروسة.

2.5. مجتمع الدراسة

تطلق كلمة مجتمع على جميع الحالات والأفراد والأشياء التي يتجه الباحث لدراستها وليس للمجتمع في علم الإحصاء حجم ثابت ومعروف وإنما يشكل وفقاً لهدف الباحث وإمكاناته (الغزاوي، 2008، ص 181)، وتمثل مجتمع بحثنا في الطالبات الممارسات وغير الممارسات للرياضة بجامعة قسنطينة 3، كلية الطب (السنة 3 و4 و5) والبالغ عددهم حوالي 2349 طالبة.

3.5. عينة الدراسة:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة (علاوي وراتب، 1999، ص 134)، وقدرت عينتنا ب 150 امرأة ممارسة للرياضة أي ما يقدر ب 16%، و 150 امرأة غير ممارسة للرياضة ، أي ما يقدر ب 10%.

4.5. متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: الممارسة الرياضية.

- المتغير التابع: المؤشرات الجسمية، المؤشرات الوظيفية.

5.5. مجالات الدراسة:

- المجال الزمني: امتدت الدراسة ما بين سبتمبر 2020 إلى ديسمبر 2020.

- المجال المكاني: كلية الطب قسنطينة.

- المجال البشري: طالبات كلية الطب قسنطينة السنوات (3+4+5).

6.5. أدوات الدراسة :

تمثلت أدوات الدراسة وجمع المادة العلمية في ما يلي:

تم الاستعانة ب: شريط قياس، ميزان، شريط قياس الطول، oxymètre، ساعة يد نوع MI.

الأسس العلمية لأدوات الدراسة:

7.5. معاملات الصدق والثبات:

الصدق:

يعد أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معايير جودة الاختبار، إن صدق الاختبار يعني ما الذي يقبسه الاختبار، وكيفية صحة هذا القياس، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه. (رضوان، 2006، ص 177)

الثبات:

هو جزء من الصدق في البحث العلمي، وذلك لأنَّ الصدق يتضمَّن الثَّبات، والثَّبات في مفهومه العام هو أن يعطي الاختبار الذي يقوم به الباحث النتائج ذاتها في حال تمَّت إعادته على نفس المجموعة وفي نفس الظروف في وقت لاحق (www.mob3ath.com)، واستخدم الباحث هنا طريقة إعادة الاختبار على فارق زمني قدره 07 أيام مع حساب معامل الارتباط بين الاختبارين.

الجدول رقم (01): يوضح معاملات ثبات أدوات الدراسة.

معامل الارتباط	Sig	إعادة الاختبار		الاختبار		المحاور
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.98	0.000	4.04	93.93	3..81	94	Tour de poitrine
0.93	0.000	3.50	99.60	3.20	99.67	Tour du bassin
0.94	0.000	3.08	72.40	2.99	72.60	Tour de taille
0.95	0.000	1.88	21.47	1.80	21.60	Imc
0.80	0.003	3.59	70.93	2.61	70.67	Fréquence cardiaque
0.78	0.003	1.33	17.01	0.86	16.20	Fréquence respiratoire



من خلال قراءتنا للجدول أعلاه والتي كانت تبين لحساب معاملات ثبات أدوات ولأن كل شيء في البحث العلمي لابد أن يخضع لشروط الثبات والصدق حتى يمكننا الاعتراف به وبناتجيه، ولكي نصل إلى هذه الغاية قام الباحثون باختيار عينة قدرها 15 طالبة من نفس المجتمع الذي ستجرى عليه الدراسة وقمنا بإجراء قياسات بأدوات خاصة لذلك، ثم قمنا بإجراء نفس القياسات وباستعمال نفس الأدوات بعد أسبوع، وبعد ذلك قمنا بحساب معامل الارتباط بين المرتين.

الصدق الذاتي: يعرف إحصائياً في البحث العلمي على أنه جذر معامل الثبات، حيث أن معامل الثبات لكامل محاور الدراسة بلغ 0.89 ومنه نستنتج أن الصدق الذاتي قدر ب 0.94.

6. عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1.6. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

حيث نصت الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض المؤشرات الجسمية للمرأة تعزى لمتغير الممارسة الرياضية؛ وعليه نعرض نتائج المؤشرات الجسمية (محيط الصدر، محيط الحوض، محيط الخصر) لعينة الدراسة كالآتي:

الجدول رقم (02): يوضح بيانات محيط الصدر (tour de poitrine) لدى أفراد العينتين .

النوع	العينة	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
ممارسة	150	4.19 ± 93.33	298	11.12	0.000	0.05
غير ممارسة	150	6.28 ± 100.19				

يتضح من بيانات الجدول رقم (02) أن متوسط محيط الصدر للنساء الممارسات للرياضة قد بلغ 93.33 مع انحراف معياري قدره 4.19 أما متوسط محيط الصدر لدى غير الممارسات للرياضة قد بلغ 100.19 مع انحراف معياري قدره 6.28، ولمعرفة ما إن كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية قمنا بتطبيق اختبارات لعينيتين مستقلتين حيث جاءت نتيجة الاختبارات = 11.12 بقيمة احتمالية مقدرة ب 0.000 أي اصغر من مستوى

الدلالة، وعليه نقرر أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين محيط الصدر للممارسات وغير الممارسات للرياضة وهذا يعزى أن الممارسة الرياضية لها تأثير على البنية المرفولوجية المتعلقة بهذا المتغير.

إن النتائج المستقاة من أفراد العينتين المعنيتين بالدراسة في متغير محيط الصدر الذي يعد من أحد المتغيرات الجسمية، أظهرت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النساء الممارسات وغير الممارسات للرياضة، حيث أن الفارق جاء لصالح النساء غير الممارسات أي أن متوسط الصدر لهم بلغ 100.19 سم بينما عند الممارسات بلغ 93.33 سم، وهذه الفروق تعزى إلى متغير الممارسة الرياضية، حيث يؤكد Willefrand (2018) أنه عادة النساء الممارسات للرياضة تجدهن أقل عرضة للترهل والسمنة الزائدة لذا من الطبيعي أن نجد محيط الصدر لديهم أقل من نظيره لدى الممارسات للرياضة.

الجدول رقم (03). يوضح متوسطات محيط الحوض (Tour du bassin) لأفراد العينتين.

النوع	العينة	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
ممارسة	150	3.17±100.10	298	17.6	0.000	0.05
غير ممارسة	150	4.13±107.6				

يتضح من بيانات الجدول رقم (03) أن متوسط محيط الحوض لدى الممارسات للرياضة قد بلغ 100.10 بانحراف معياري قدره 3.17، بينما لدى غير الممارسات نجده قد بلغ حدود 107.6 مع انحراف معياري قدره 4.13، ولمعرفة ما إن كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية قمنا بتطبيق اختبار "ت" لعينيتين مستقلتين حيث جاءت نتيجة الاختبارات = 17.16 بقيمة احتمالية مقدرة ب 0.000 أي أصغر من مستوى الدلالة، وعليه نقرر أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين محيط الحوض للممارسات وغير الممارسات للرياضة وهذا يعزى أن الممارسة الرياضية لها تأثير على البنية المرفولوجية المتعلقة بهذا المتغير.



أظهرت نتائج قياس محيط الحوض تقدم معتبر وذا دلالة إحصائية لصالح النساء غير الممارسات للرياضة حيث بلغ متوسطهم 107.6 سم بينما عند غير الممارسات بلغ 100.10 سم، ويعزو الباحثون سبب هذه الفروق لمتغير الممارسة الرياضية الذي كان السبب الرئيسي في الاختلاف بين أفراد العينتين، وهذا الاختلاف إذا ما تناولناه بلغة الأرقام نجده لصالح غير الممارسات لكن بلغة المنطق نجده لصالح الممارسات فكلما كان محيط الحوض اقل هذا يعني أن المرأة اقل عرضة للإصابة بالمسنة وبدل على أن القوام الجسدي في حالة جيدة فعادة القوام الجسدي المثالي في هذا المتغير بالنسبة لهاته الفئة يتراوح ما بين 95 – 103 مما يعني أن الممارسات للرياضة ضمن المعدل المقبول والطبيعي.

الجدول رقم (04): يوضح متوسطات محيط الخصر لدى العينتين (ممارسات وغير ممارسات للرياضة).

النوع	العينة	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
ممارسة	150	2.74±72.69	298	15.61	0.000	0.05
غير ممارسة	150	6.2±81.34				

يتضح من بيانات الجدول رقم (04) أن متوسط محيط الخصر (Tour de taille) قد بلغ 72.69 بانحراف معياري قدره 2.74 وهو أقل من لدى غير الممارسات للرياضة، حيث بلغ متوسطهم 81.34 مع انحراف معياري قدره 6.20، ولمعرفة ما إن كانت هذه الفروقات ذات دلالة إحصائية قمنا بتطبيق اختبارات لعينتين مستقلتين حيث جاءت قيمة "ت" 15.61 بقيمة احتمالية بلغت 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة، وعليه نقرر أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين محيط الخصر للممارسات وغير الممارسات للرياضة وهذا يعزى أن الممارسة الرياضية لها تأثير على البنية المرفولوجية المتعلقة بهذا المتغير.

فيما يخص متغير محيط الخصر نجد أن متوسط هذا الأخير عند غير الممارسات قد بلغ حدود 81.34 سم وهو أكبر من نظيره عند الممارسات للرياضة الذي بلغ 72.69 سم كما

أظهرت نتائج اختبار "ت" أن الفروق ذات دلالة إحصائية يعزوها الباحثون لمتغير الممارسة الرياضية فكلما كانت المرأة ممارسة للرياضة كان متوسطها في هذا المتغير أقل وهو يعبر عن الحالة الجدية والطبيعية أن كان في حدود 69 – 77 سم مما يعني أن العينة الممارسة للرياضة هي ضمن النطاق الطبيعي لهذا المتغير، كما أظهرت عدة دراسات أن هذا الأخير إن تعدى عتبة ال 80 سم هذا يعني الشخص أكثر عرضة للإصابة بمرض على مستوى الجهاز القلبي الوعائي إضافة إلى مرض السكري حيث تضعف المقاومة ونجد هنا أن غير الممارسات للرياضة قد تخطو عتبة ال 80 سم مما يعني أنهم أكثر عرضة لهذه الإصابات بينما الممارسات للرياضة هن في أمان بسبب متغير الممارسة الرياضية الذي يعد وسيلة طب وقائي من هذه الأمراض.

2.6. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

حيث نصت الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض المؤشرات الوظيفية للمرأة تعزى لمتغير الممارسة الرياضية؛ وعليه نعرض نتائج المؤشرات الجسمية (النبض القلبي، تردد التنفس، مؤشر الكتلة) لعينة الدراسة كالاتي:

الجدول رقم (05) يوضح معدلات متغير النبض القلبي Fc لدى العينتين.

النوع	العينة	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
ممارسة	150	2.58±70.84	298	09.25	0.000	0.05
غير ممارسة	150	3.27± 74				

يتضح من بيانات الجدول رقم (05) أن متوسط النبض القلبي لدى الممارسات للرياضة قد بلغ 70.84 بانحراف معياري قدره 2.58 وهو أقل من متوسط النبض القلبي لدى غير الممارسات للرياضة الذي بلغ 74 مع انحراف معياري قدره 3.27 وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية لان قيمة ت بلغت 9.25 بقيمة احتمالية 0.000 وهي اقل من مستوى الدلالة، وعليه نقرر أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النبض القلبي للممارسات وغير



الممارسات للرياضة وهذا يعزى أن الممارسة الرياضية لها تأثير على البنية المرفولوجية المتعلقة بهذا المتغير.

يعد النبض القلبي أحد المتغيرات الوظيفية التي اعتمدها في دراساتها هذه نظرا لما له من عدة دلالات تعطينا صورة واضحة على مستوى الحالة الحية لدى الأشخاص، والنتائج المستقاة من أفراد العينة تظهر أن متوسط النبض القلبي في حالة الراحة لدى غير الممارسات للرياضة قد حدود 81 ن/د، بينما بلغ عند الممارسات للرياضة بلغ مجال عتبة 72.84 ن/د حيث أن الأرقام تظهر أن غير الممارسات للرياضة لديهم نبض قلبي زائد، حيث تشير الدراسات إلى أن النبض القلبي الزائد يمكن أن يكون إشارة للقلق وأن اللياقة البدنية الضعيفة (<https://www.cardiosecur.com>)، وعادة هذا ناتج من الخمول وقلة الحركة.

الجدول رقم (06) يوضح بيانات معدل العينيتين في متغير تردد التنفس.

النوع	العينة	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
ممارسة	150	1.64 ± 14.71	298	13.26	0.000	0.05
غير ممارسة	150	1.69 ± 17.27				

يتضح لنا من بيانات الجدول رقم (06) أن متوسط معدل تردد التنفس لدى النساء الممارسات للرياضة قد بلغ 14.71 دورة في الدقيقة مع انحراف معياري قدره 1.64، بينما لدى غير الممارسات للرياضة قد بلغ عتبة 17.27 دورة في الدقيقة بانحراف معياري قدره 1.69، ومن خلال الاستشهاد بالمعطيات الوصفية نرى أن هناك فروق إلا أن هذا إحصائيا وحده لا يكفي، لذا قمنا بتطبيق اختبار لمعرفة دلالة الفروق وكانت النتائج ت = 13.26 بقيمة احتمالية بلغت 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة وعليه نقرر أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تردد التنفس للممارسات وغير الممارسات للرياضة وهذا يعزى أن الممارسة الرياضية لها تأثير على البنية المرفولوجية المتعلقة بهذا المتغير.

تظهر الدراسات المرتبطة بهذا المجال أن المعدل الطبيعي لتردد التنفس لدى الشخص البالغ يتراوح ما بين 12 – 20 دورة في الدقيقة (Nicard, 2017)، وأن الزيادة عن هذا المعدل تؤدي إلى خطر الإصابة بتعدد التنفس الزائد أو ما يعرف بـ la Tachypnée، ولكي يبقى معدل التنفس طبيعياً يوصي العديد من علماء الصحة انه يجب القيام بعدة أمور من بينها ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لمدة 30 دقيقة تقريباً خمسة أيام في الأسبوع إضافة إلى تناول الأغذية الغنية بالمصادر الغذائية المهمة كالأطعمة الغنية بالفيتامينات سي وأ وي، والمعادن والزنك والمغنيسيوم وغيرهم كما أن شرب الماء والسوائل المختلفة يساعد في تفكيك المخاط المتراكم في الممرات الهوائية، الأمر الذي من شأنه أن يساعد في تسهيل عملية التنفس (الحموري، 2020).

الجدول رقم (07)، يوضح بيانات متغير مؤشر كتلة الجسم لأفراد العينتين.

النوع	العينة	المتوسط الحسابي	درجة الحرية	قيمة "ت"	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
ممارسة	150	3.22 ± 23.27	298	13.38	0.000	0.05
غير ممارسة	150	2.56 ± 27.77				

يتضح لنا من بيانات الجدول رقم (07) أن متوسط مؤشر كتلة الجسم لدى عينة الدراسة لدى مجموعة الممارسات للرياضة قد بلغ 23.27 بانحراف معياري قدره 3.22، بينما لدى مجموعة غير الممارسات للرياضة قد مؤشر كتلة الجسم عتبة 27.77 مع انحراف معياري قدره 2.56، كما جاءت نتيجة اختبارات 13.38 بقيمة احتمالية مقدرة 0.000 وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05، وعليه نقرر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مؤشر كتلة الجسم بين النساء الممارسات وغير الممارسات للرياضة. تظهر نتائج متغير مؤشر كتلة الجسم أو ما يعرف اختصاراً بـ IMC نجده قد بلغت عند غير الممارسات للرياضة 27.77 وهو معدل أكبر مما هو عليه عند الممارسات للرياضة الذي بلغ 23.27، وهذا يعني أن مؤشر كتلة الجسم لدى النساء اللواتي يمارسن الرياضة هو ضمن المجال الطبيعي الذي يوافق (18.5 – 24.9) مما يعني أن وزنه في النطاق العادي وهو لا يشكل خطراً على لياقتهم الصحية والبدنية وهذا يعزى إلى متغير الممارسة الرياضية



الذي ساهم في الإبقاء على هذا المؤشر ضمن المعدل الطبيعي، بينما نجده عند النساء اللواتي لا يمارسن الرياضة في نطاق (25 – 29.9) مما يعني أن الوزن زائد عن المستوى الطبيعي علما أن هذا المؤشر يحسب بدلالة الوزن والطول (<https://www.se-comparer.com>).

من خلال مناقشة وتفسير النتائج المستقاة من مفردات العينتين المتمثلتين في مجموعتين مستقلتين عن بعض ممثلتين لمجتمعين أولها نساء ممارسات للرياضة وثانها نساء غير ممارسات للرياضة، وتمثلت المتغيرات التي كانت محل البحث في المؤشرات الجسمية والوظيفية لهاتين العينتين في ظل وجود متغير مستقل تمثل في الممارسة الرياضية، وبعد الخوض في مجريات هذا البحث من الدراسة الاستطلاعية والأساسية، بداية من مرحلة تجميع البيانات ثم تحليلها ومناقشتها وصولاً إلى مرحلة التفسير توصلنا في النهاية إلى: تحقق الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على: "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض المؤشرات الجسمية للمرأة تعزى لمتغير الممارسة الرياضية". تحقق الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على: "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى بعض المؤشرات الوظيفية للمرأة تعزى لمتغير الممارسة الرياضية". وبالتالي نستنتج تحقق الفرضية العامة التي تنص على: "تأثير الممارسة الرياضية ايجاباً على بعض المؤشرات الجسمية والوظيفية للمرأة".

7. التوصيات والاقتراحات:

من خلال ما تم الإشارة إليه في دراستنا هذه من بيانات وتحليل واستنتاج، نرى أن الممارسة الرياضية ضرورية للمرأة لما لها من أهمية على اللياقة الصحية والبدنية لها، وذلك كون أن الرياضة تقوي مناعة الجسم من خلال تأثيرها على بعض المؤشرات الوظيفية والبدنية، وتحافظ على القوام الجسدي الجميل من خلال التأثير على المؤشرات المرفولوجية، وكون أن المرأة تمثل نصف المجتمع وتعد من الخلايا الرئيسية المكونة للأسرة كان الأولى بنا الاهتمام بهذا العنصر البشري الهام من خلال تحسين جودة الحياة لديهم من خلال:

- نشر ثقافة الممارسة الرياضية في الوسط النسوي من خلال الحملات التحسيسية والإشهار داخل الأماكن التي تعرف تجمعات بشرية كبرى كالجماعات والمدارس والأسواق.
- توفير أماكن مخصصة للرياضة النسوية لزيادة عدد الممارسات لأن خصوصية المجتمع الجزائري والمرأة تتطلب مكان مخصص لذلك.
- التأكيد على أهمية الممارسة الرياضية ونشر أهدافها وغاياتها.
- الاهتمام بعنصر التغذية من خلال نشر ثقافة التغذية الصحية.
- تجنب الخمول والكسل وقلة الحركة لأنها هي أولى المسببات لأمراض العصر كالكسور ولبدانة وضغط الدم.
- إدراج مقياس تطبيقي للرياضة لكل التخصصات من أجل الحفاظ على ثقافة الممارسة الرياضية ونشرها في المعاهد والكليات الأخرى.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

بخصوص المجالات:

- هيزوم، م. (2015). المستوى الثقافي وأثره على الممارسة الرياضية للنشاط البدني الترويحي في الجنوب الجزائري. مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية والفنية، المجلد 04، العدد (01)، الصفحات 18-23.

بخصوص الكتب:

- الرواشدي، ب. ص. (2000). منهج البحث التربوي رؤية مبسطة. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- رحيم يونس كرو الغزاوي. (2008). منهج البحث العلمي. عمان - الاردن: دار دجلة، ط 1.
- رضوان، م. ن. (2006). مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية (1. éd.) القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، م. ح. راتب، أ. ك. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس العربي. القاهرة: دار الفكر العربي.

توثيق المصادر الإلكترونية:

- الحموري، س. (juin, 2020). <https://www.webteb.com/articles> معدل-التنفس-الطبيعي-ما-هو-22916.

- طلال، م. (21 فبراير 2018). ما هو دور المرأة في المجتمع. <https://mawdoo3.com>.



<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. (فبراير، 2018).

<https://www.marefa.org>. (n.d.).

<http://www.alkhaleej.ae/alkhaleej/page/cbc93e0f-d418-4c1a-bd76-f65b869a08a8>. (2017, 09 02).

المراجع باللغة الأجنبية:

Electronic Information:

- Celine Willefrand. (2018, octobre 23). <https://vital.topsante.com/je-reste-en-forme/sport-et-sante/sports-et-seins-on-veut-tout-savoir-3438>.

<https://www.cardiosecur.com/fr/magazine/articles-specialises/notions-de-base-sur-le-coeur/coeur-en-bonne-sante>.

https://www.webteb.com/articles/%D9%85%D8%B9%D8%AF%D9%84%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%86%D9%81%D8%B3%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%B9%D9%8A-%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%88_22916 (21 سبتمبر 2021).