

تأثير برنامج للتعبير الحركي الهوائي على وفق أنماط مستحدثة في إنقاص وزن الجسم والتوتر النفسي للسيدات من سن (٣٠-٤٥) سنة"

ا.م. د. نادية شاكر م. د. حسن علي حسين .م. م. عبير علي حسين

ملخص البحث

يعد المستوى الصحي لأفراد المجتمع احد المقاييس والدلالات التي تعتمد في قياس تقدم الشعوب وازدهارها ورفقها حيث أصبح القوام الجيد والمستقيم حاجه وضرورة ملحه لابد منها .

وتتعرض المرأة في عصرنا هذا إلى العديد من الضغوط النفسية التي تكون داخلها بعض الانفعالات المكبوتة تظهر في صورة التوتر النفسي ومن أهم أسباب ظهور هذا التوتر المسؤوليات الحياتية اليومية التي تقع على كاهلها والتي تتسم بالروتين المؤدي إلى الاضطراب والتوتر النفسي .

كما إن قلة الحركة والاعتماد على الاله في قضاء معظم الأعمال اليومية أدى إلى زيادة البدانة وخاصة في المرحلة العمرية (٣٠-٤٠) سنة لأنها عرضه لتراكم الدهون في الجسم وترهل العضلات وخاصة في منطقة الأرداف والبطن كنتيجة طبيعية للحمل والولادة مما يؤثر سلبيا على الحالة النفسية للمرأة ويصيبها ببعض التوتر ...

وعلى الرغم من عدم ضخامة المسؤوليات والمواقف السابق لها ألا إن تراكمها وامتدادها لفترة زمنية طويلة وعدم العمل لإزالة آثارها تجعل المرأة تعيش حتى مشاكلها اليومية وكأنها أثقال كبيرة على عاتقها مما يؤدي إلى المزيد من التوتر ، وباعتبار النشاط البدني واحدا من أهم النشاطات الذي يقلل أعباء الجهاز العصبي الملقاة عليه من آثار التوتر والقلق .

كما إن للتمرينات الهوائية من أشهر النشاطات البدنية والصحية في العالم وهي من أفضل وسائل العلاج لمواجهة زيادة الوزن كونها تعمل على حرق السعرات الحرارية وبالتالي تقليل الوزن ،وان ارتباط التمرينات الهوائية بالخطوات الراقصة والموسيقى تساعد في معالجة الكآبة والتوتر النفسي للسيدات ذلك بعد التخلص من الوزن الزائد ،ومما سبق تبرز أهمية البحث والحاجة إليه في اكتساب الصحة والرشاقة والجمال وإنقاص الوزن وتخفيف الاضطرابات النفسية...

Introduction Search

The level of health for the members of one community standards and connotations that rely on measuring progress and prosperity of peoples and advancement where he became good textures and rectum is a need .for urgent need that should be met

Women in our time to many psychological pressures that are within some of the pent-up emotions appear in the form of stress is the most important reasons for the emergence of this tension everyday responsibilities that fall on the burden and characterized by routine .leading to confusion and stress

The lack of movement and rely on God to spend most of the daily work led to the rise in obesity, especially in the age group (30-40) years because they display to the accumulation of fat in the body and sagging muscles, especially in the area of the buttocks and abdomen as a natural result of pregnancy and childbirth, which adversely affects the mental state of women and infects some tension

Although not the magnitude of responsibilities and attitudes former have not the accumulation and extended for a long time and not work to remove the effects make women live up to their problems everyday like weights large upon itself, leading to

more tension, and as physical activity and one of the most important activities that reduces the burden of the nervous system delivered it from .the effects of stress and anxiety

As if the exercises aerobic months physical activity and health in the world, one of the best remedies to address overweight it works to burn calories and thus reducing the weight, and that link exercise aerobic steps dancer and music helps in the treatment of depression and stress for women after getting rid of excess weight, The foregoing highlights the importance of research and the need to acquire health and fitness, beauty and weight loss and relieve mental disorders

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث

يعد المستوى الصحي لأفراد المجتمع احد المقاييس والدلالات التي تعتمد في قياس تقدم الشعوب وازدهارها ورفيها حيث أصبح القوام الجيد والمستقيم حاجه وضرورة ملحه لايد منها .وتتعرض المرأة في عصرنا هذا إلى العديد من الضغوط النفسية التي تكون داخلها بعض الانفعالات المكبوتة تظهر في صورة التوتر النفسي ومن أهم أسباب ظهور هذا التوتر المسؤوليات الحياتية اليومية التي تقع على كاهلها والتي تتسم بالروتين المؤدي إلى الاضطراب والتوتر النفسي ،كما إن قلة الحركة والاعتماد على الاله في قضاء معظم الأعمال اليومية أدى إلى زيادة البدانة وخاصة في المرحلة العمرية (٣٠-٤٠) سنة لأنها عرضة لتراكم الدهون في الجسم وترهل العضلات وخاصة في منطقة الأرداف والبطن كنتيجة طبيعية للحمل والولادة مما يؤثر سلبيا على الحالة النفسية للمرأة ويصيبها ببعض التوتر ...وعلى الرغم من عدم ضخامة المسؤوليات والمواقف السابق لها إلا إن تراكمها وامتدادها لفترة زمنية طويلة وعدم العمل لإزالة آثارها تجعل المرأة تعيش حتى مشاكلها اليومية وكأنها أثقال كبيره على عاتقها مما يؤدي إلى المزيد من التوتر ، وباعتبار النشاط البدني واحدا من أهم النشاطات الذي يقلل أعباء الجهاز العصبي الملقاة عليه من آثار التوتر والقلق ، كما إن للتمرينات الهوائية من أشهر النشاطات البدنية والصحية في العالم وهي من أفضل وسائل العلاج لمواجهة زيادة الوزن كونها تعمل على حرق السعرات الحرارية وبالتالي تقليل الوزن ،وان ارتباط التمرينات الهوائية بالخطوات الراقصة والموسيقى تساعد في معالجة الكآبة والتوتر النفسي للسيدات ذلك بعد التخلص من الوزن الزائد ،ومما سبق تبرز أهمية البحث والحاجة إليه في اكتساب الصحة والرشاقة والجمال وإنقاص الوزن وتخفيف الاضطرابات النفسية...

٢-١ مشكلة البحث

كون البدانة من الأمراض الخطرة والشائعة في المجتمع والتي بدأت بنسبتها بالتزايد يوماً بعد يوم، وجد الباحثون من تبلور فكرة البحث الحالي وهي تطبيق برنامج التعبير الحركي الهوائي وفق أنماط مستحدثه وهي أنماط تربط بين خطوات راقصه متنوعه مع موسيقى مناسبة لها وتؤدي في أي مكان وأي وقت وبصوره سريع و بطيئة كما تؤدي بصوره فرديه أو ثنائيه أجماعية تهدف إلى إكساب الصحة والرشاقة والجمال وإنقاص الوزن وتخفيف التوتر النفسي وتقليل الانفعالات النفسية الأخرى والكآبة ومعرفة تأثيرها على إنقاص وزن الجسم والتوتر النفسي للسيدات بأعمار (٣٠-٤٠) سنة.

٣-١-٣ أهداف البحث:

١- وضع برنامج للتعبير الحركي الهوائي وفق أنماط مستحدثه باستخدام حركات فنون الدفاع الذاتي، والرقص الاكروبايكي.

٢- التعرف تأثير برنامج التعبير الحركي الهوائي وفق الأنماط المستحدثه على إنقاص وزن الجسم والتوتر النفسي للسيدات بأعمار (٣٠-٤٠) سنة.

٤-١-٤ فروض البحث

١- هناك تأثير معنوي لبرنامج التعبير الحركي الهوائي في إنقاص وزن الجسم لدى أفراد عينة البحث.

٢- هناك تأثير معنوي لبرنامج التعبير الحركي في الإقلال من التوتر النفسي لدى أفراد عينة البحث.

٥-١-٥ مجالات البحث

١-٥-١- المجال البشري :- منتسبات جامعة كربلاء بأعمار (٣٠-٤٠) سنة من الذين يعانون البدانة للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢).

١-٥-٢- المجال الزمني :- ٢٠١١/١٢/١ ولغاية ٢٠١٢/٤/١

١-٥-٣- المجال المكاني :- القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء.

١-٦-المصطلحات المستخدمة بالبحث

* الأنماط المستحدثة :- وهي مجموعه من رقصات متنوعة وتشمل حركات باستخدام فنون الدفاع الذاتي ،ورقصات صممت وفقا لإيقاعات مختلفة وتشمل (الرقص الاكروبياتيكي).

* التعبير الحركي الهوائي :- (الرقص الأكرباتيكي) وهو النشاط الحركي الذي يشمل سلسله من المجموعات الحر كيه وخليط من الخطوات راقصه وحركات أخرى مثل المشي والجري والقفز وحركات التمدد والتكور وتمارين مرونة تعمل على تقوية عضلات الجسم كافه.^(١)

* الرقص باستخدام فنون الدفاع الذاتي :- وهو مزيج من حركات الرقص مع حركات الدفاع عن النفس ،أساسا لحركة فيها هي قبضة اليدين وتودي بدون قفاز وتتطلب سرعة في الحركات مثل حركات (الجو دو والكاراتيه)وتصاحبها موسيقى وهي بمثابة تمرين كامل الجسم .

٢-١-٣- مفهوم التوتر النفسي^(٢)

عندما نتحدث عن التوتر النفسي فأنا نتحدث عن مجموعه من الأمراض التي تتدرج تحت هذا المسمى ،حيث يمثل التوتر النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين التوتر النفسي الطبيعي المرغوب كالتوتر أيام الامتحانات وبين التوتر المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء

٢-١-٣-١- تعريف التوتر النفسي

هو عبارة عن ردة الفعل البدني النفسية للأحداث كما يدركها الفرد والتي تسبب الأذى البدني أو الألم النفسي .

٢-١-٣-٢- أسباب التوتر النفسي

هناك عدة أسباب يمكن أن تؤدي إلى التوتر النفسي للفرد منها:-^(٣)

* أسباب ناتجة عن الأفكار المكبوتة والنزاعات والغرائز مما يؤدي إلى القلق وهي ماسمي العوامل الديناميكية

* العوامل السلوكية باعتباره سلوكا مكتسبا مبنيا على مايعرف (بالتجاوب الشرطي)

^١ - منتدى الصحة والجمال: شبكة المعلومات العالمية، الانترنت، ٢٨-٦-٢٠١٠.

^٢ - عامر سعيد: سيكولوجية كرة القدم، ط١، دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠٠٨، ص٢٨٩.

^٣ - عامر سعيد: مصدر سبق ذكره، ص٢٩٠.

* عوامل حيوية بإثارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور زمره من الأعراض الجسمية وذلك بتأثير مادة (الانفرين) على الاجهزه المختلفة ولقد وجد ثلاثة نواقل في الجهاز العصبي تلعب دورا هاما في التوتر النفسي هي (النور بنفرين ، والسيرتوتين والقايا)

* العوامل الوراثية أثبتت الدراسات وجود عوامل وراثية واضحة في التوتر النفسي مثل مرض الفزع.

٢-١-٢- وزن الجسم^(١)

إن الوزن الزائد والسمنة لها آثار سلبية على صحة الجسم ،فإن فقدان الوزن أو النحافة المفرطة لها بعض السلبيات وان كانت سلبياتها أقل ضررا مقارنة بزيادة الوزن وقد يشتكي الشخص من النحافة المفرطة منذ طفولته وفي هذه الحالة يجب فحص هذا الشخص جيدا لتشخيص سبب هذا فقدان في الوزن ،إن هذا الأمر يكون غالبا مرتبطا بأمراض يكون التشخيص المبكر فيها، والسمنة :هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم .

٢-١-٢-١ أسباب زيادة ونقصان وزن الجسم

هنالك عدة اسباب تؤدي الى زيادة ونقصان الوزن منها:-

- ١- النمط الغذائي :- حيث انه من المؤكد ان التهام الغذاء بسعرات حرارية عالية الجودة مع عدم صرفها يؤدي الى تراكم الدهون في جسم الانسان علما ان الدهون لها كفاءه اعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في تكتل انسجة الجسم الدهنية .
- ٢- قلة نشاط والحركة :- من المعروف ان السمنة نادرة الحدوث في الاشخاص البدائي الحركة او اللذين تتطلب اعمالهم النشاط المستمر ولكن يجب ايضا ان نعرف ان قلة حجم النشاط بمفرده ليس السبب الكافي لحدوث السمنة .
- ٣- العوامل النفسية :- هذه الحالة منتشرة لدى السيدات اكثر منها عن الرجال فحين يتعرض الى مشاكل نفسيه قاسيه ينعكس ذلك في صورة التهام الكثير من الطعام .
- ٤- الوراثة :- ايضا يجب ان نعلم ان هذا العامل بمفرده ليس مسؤولا من السمنة وقد يكون مسؤولا .

١ - جمال عبدا لله باصهي ،فقدان الوزن لأسباب علاج منتدى الصحة والجمال ،الشبكة العالميه ،الانترنت،٤-١٢-٢٠١٠.

٢-١-٢-٢- الأضرار المترتبة على السمنة والنحافة (١)

هناك عدة أضرار مترتبة على السمنة والنحافة المفرطة منها:

- ١ - النحافة المفرطة وجمال المرأة :- كما إن السمنة المفرطة تفقد جمال المرأة ورشاقتها الأمر الذي تظهر مع هذه السمنة إنها اكبر من عمرها الحقيقي كذلك النحافة المفرطة عادة ما تكون صفه غير مرغوب فيها ليس لدى المرأة فحسب بل ولدى الرجل الشرقي فالنحافة المفرطة عادة ما تكون سبب في إخفاء جمال المرأة في كثير من أجزاء جسمها .
- ٢- التأثير بالطقس البارد :- تعتبر الطبقات الدهنيه الموجودة في الجسم الطبيعي عازل وحماية للجسم من الطقس البارد الشديد لذلك نجد إن الجسم النحيف أكثر تأثر بالمناخ البارد أثناء فصل الشتاء.
- ٣- الكسور أثناء الحوادث يكون الجسم النحيف أكثر عرضة لكسور العظام أثناء الحوادث مقارنة بالجسم الطبيعي .
- ٤- الضرر النفسي:- يتأثر الشخص النحيف نفسيا في بعض الأحيان ونلاحظ هذا الأمر يكون موجودا بشكل واضح بين الفتيات.

٢-١-١-٢- مفهوم التمرينات (٢)

إن التمرينات قد مرت بمراحل تطور مختلفة كما استخدمت لأغراض وأهداف متعددة ومارسها الناس بطرق وأساليب متنوعة وظهر إلى حيز الوجود الكثير من المدارس في مختلف أنحاء العالم وحاولت كل منها إن تعكس خبرات وتجارب أصحابها وما يؤمن به من اتجاهات ومذاهب مختلفة كما واختلف مفهوم التمرينات لدى كل منهم وبالتالي اختلف تعريفهم أليها وقد قام الكثير من علماء التربية الرياضية بمحاولات طيبه لتحديد معنى التمرينات"هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتتميه مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني في مجالات الحياة المختلفة (٣)

^١ -جمال عيد باصهي:مصدر سبق ذكره،٤-١٢-٢٠١٠.

^٢ -ناهدة عيد زيد:اساسيات في التعلم الحركي،ط١،دار الضياء للطباعة والنشر،٢٠٠٨،ص٨٥.

^٣ -ناهدة عيد زيد:نفس المصدر السابق،ص٨٦.

٢-١-١-٢ أهمية التمرينات

تحتل التمرينات من حيث إنها إحدى أنواع الأنشطة الحركية مكانه لاثقة نظرا لأهميتها الكبرى لقطاعات الشعب المختلفة سواء بالنسبة للتلميذات أو العاملات أو الموظفات أو ربات البيوت أو بالنسبة لفئات الشعب الأخرى وترجع أهمية التمرينات لقطاعات الشعب المختلفة إلى المميزات التي تتحلّى بها ومن أهمها^(١)

١- يمكن لجميع المراحل السنوية المختلفة ممارسة التمرينات ابتداء من سن الطفولة إلى الكهولة نظرا لإمكانية تحديدا لجرعات المناسبة التي تتفق مع خصائص كل مرحلة كما يمكن لجميع قطاعات الشعب المختلفة ممارستها نظرا لإمكانية اختيار أنواع مناسبة من التمرينات تتناسب مع الخصائص المميزة لكل هذه القطاعات المختلفة.

٢- للتمرينات أهميتها العظمى بالنسبة لتشكيل وبناء الجسم واكتساب التأثير المباشر على الأجزاء العضوية الحيوية لجسم الإنسان كما تعتبر كناحية تعويضية بالنسبة للأفراد الذين تتطلب طبيعة عملهم استخدام ناحية واحدة أو جزء معين بصورة دائمة.

٣- تسهم التمرينات إسهاما كبيرا في رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوازن الأمر الذي يؤدي بالتالي إلى رفع مستوى الكفاءة الإنتاجية لجميع فئات الشعب العاملة.

٤- لا ينحصر نطاق فائدتها بالنسبة للنواحي البدنية فقط بل يتعدى ذلك النواحي العقلية والاجتماعية والخلقية والنفسية.

٢-١-١-٣ أغراض التمرينات

للمتمرينات الأساسية ألعامه غرض بنائي وغرض تعليمي حركي

أ- الغرض البنائي: ويتلخص في محاولة اكتساب الجسم القوة والمرونة ألعامه للمساعدة على ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة متزنة واكتساب القوام الجيد لتحقيق هذه الأغراض عن طريق

ب- التمرينات الأساسية^(٢) وتعتبر التمرينات الأساسية حجر الزاوية في التربية البدنية نظرا لتميزها بالطابع الإعدادي العام ولا تحتاج إلى زيادة بذل الجهد أو قدرات حركية خاصة معينه نظرا

^١ - عطيات محمد خطاب (وآخرون) : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، ص ٢٥-٢٦ .

^٢ - عطيات محمد خطاب (وآخرون) : نفس المصدر السابق ، ص ٣٢ .

لأنها تكون في أوضاع أساسية منها مركبه وسهله وبسيطة تؤدي بصورة مستمرة لمدته طويلة نسبيا مع التغيير الطفيف في توقيت الأداء كما إنها لا تتطلب غالبا كثرة الانتقالات وتغيير الأماكن.

ولتحقيق الغرض البنائي من التمرينات الأساسية يمكن أداء التمرينات لتقوية المرونة ألعامة وتمرينات لتحسين القوام يمكن اختيار هذه التمرينات وتشكيلها بطرق متعددة لضمان تحقيق ب- الغرض المقصود منها كما يمكن زيادة القوة وشدة هذه التمرينات عن طريق زيادة طول الرفاعة وزيادة حمل التمرينات أو تغيير الوضع الابتدائي أو استخدام الأدوات اليدوية الصغيرة أو أدوات الاجهزة الكبيرة أو بمساعدة الزميله وكذلك عن طريق التغيير في توقيت التمرين أو عن طريق التكرار. كما يدخل تحت نطاق"الغرض البنائي غرض خاص يهدف إلى إصلاح العيوب الجسمانية ألقواميه التي لم يصل بعد إلى درجه مرضيه"التشوهات أالجسمية التي تنتج من استخدام جزء أو أجزاء معينه ثابتة من الجسم بصوره دائمة كما هو الحال بالنسبة للعاملات في بعض المهن أو بالنسبة لبعض التلميذات اللاتي تعودن على بعض الأوضاع أو الحركات الخاطئة ويمكن تحقيق هذا الغرض عن طريق التمرينات التعويضية

منهجية وإجراءات البحث

١-٣ منهج البحث

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لتحقيق أهداف البحث واختبار الفرضيات الموضوعية والوصول إلى حل المشكلة .

٢-٣ مجتمع وعينة البحث

شمل مجتمع البحث على منتسبات جامعة كربلاء بأعمار ٣٠-٤٠ في حين جاء اختيار العينة بالأسلوب العشوائي بواقع ٢٥ سيدة من منتسبات جامعة كربلاء للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث

١-٣-٣ الوسائل البحثية

- المصادر والمراجع
- شبكة الانترنت
- الاختبارات والمقاييس

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة

- ميزان
- أقلام
- شريط قياس نسيجي
- حبل
- مسجل mp3
- صفارات
- طوق.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ إجراءات تحديد الوزن

أقام الباحثون بقياس أوزان أفراد عينة البحث من خلال استخدام الميزان (seca) وتثبيت البيانات في استمارات خاصة لغرض إجراء المعالجات الإحصائية .

٣-٤-٢ إجراءات تحديد التوتر النفسي

قام الباحثون باعتماد مقياس مصادر التوتر النفسي المبني من قبل (محمد عيد ديراني) سنة ١٩٩٢ والذي يتضمن ٣٠ فقرة وأدرجه ضمن استمارة استبيان^(١) وعرضه على مجموعة من الخبراء المختصين^(٢) لبيان صلاحيته في قياس التوتر النفسي لدى أفراد عينة البحث من منتسبات جامعة كربلاء وبعدها جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ثم تعديل وصياغة الفقرات بما تتلاءم والبيئة العراقية.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

بتاريخ ١٢ / ٢٠١٢١١ قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية على خمسة من منتسبات جامعة كربلاء لغرض الوقوف على أهم الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحثات خلال القيام

^١ -مقياس (مصادر التوتر النفسي)

^٢ -عزيز كريم، نضال عبيد، محمد عبد الرضا، مروة علي، حسين عبد الزهرة

بالتجارب اللاحقة واستخراج الأسس العلمية لمقياس التوتر النفسي وتوفير الأجهزة والأدوات اللازمة لمتطلبات البحث.

٣-٥-١ الأسس العلمية

أولاً: صدق الاختبار

أقام الباحثون باستخراج صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين وبيان صلاحيته في قياس ما وضع من أجله أي تحديد التوتر النفسي لدى السيدات بأعمار ٣٠-٤٥ سنة من منتسبات جامعة كربلاء.

ثانياً: ثبات الاختبار

أقام الباحثون باستخراج معامل ثبات الاستقرار من خلال تطبيق المقياس على خمسة من منتسبات جامعة كربلاء ومن خارج أفراد عينة البحث بعدها، قام الباحثون بإعادة تطبيق الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف خلال فترة لأتسمح بالتذكر ومن ثم استخراج معامل ارتباط سيبرمان بين المرحلة الأولى من تطبيق مقياس (مصادر التوتر النفسي) وإعادة تطبيقه للمرة الثانية (٢٣/١/٢٠١٢) إذ بلغت قيمة معامل سيبرمان (٠,٨٦) وأن هذه القيمة تؤكد تمتع الاختبار بدرجة ثبات عالية

٣-٦-٢ برنامج التعبير الحركي الهوائي ذو الأنماط المستحدثة

قام الباحثون بدراسة مسحية للمراجع والمصادر والدراسات السابقة التي تناولت كيفية وضع برنامج للتعبير الحركي وكذلك مشاهدة أشرطة فيديو وبعض الرقصات من شبكة الانترنت التي تحتوي على برامج مخصصة لذلك وقد راعت الباحثات عند وضع البرنامج مايلي:

١- مناسبة البرنامج المقترح بمكوناته وعناصره للمرحلة السنية من حيث الظروف الصحية لعينة البحث .

٢- أن تكون شدة التمرينات متباينة تناسب الظروف لعينة البحث.

٣- استخدام الكثافة المتوسطة حيث أثبتت الدراسات أن البرامج الحركية يمكنها التأثير على وزن الجسم بعد ٣٠ دقيقة من الأداء الحركي فبدء الباحثون ب ٣٠ دقيقة في الوحدة التدريبية. ولتفادي الملل وتطبيق الرقصات المستحدثة بصورتها الصحيحة أستخدم الباحثون أشرطة موسيقية ذات إيقاعات متنوعة لإخفاء جو المرح والتشويق والبهجة على عينة البحث وبناء على ذلك تم تنفيذ البرنامج في ٩ أسابيع بواقع أربع وحدات أسبوعياً وتبدأ الوحدة الأولى بزمن قدره

٣٠ دقيقة ثم يزداد تدريجياً حتى الوصول إلى ٦٠ دقيقة بذلك تكون عدد الوحدات ٣٦ وحدة تدريبية وقد تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى ٣ أقسام هي:-

أولاً: الجزء التمهيدي (الإحماء) (٥ دقيقة)

الغرض منه أعداد وتهيئة الجسم عامة وتحتوي على مجموعة حركات المشي والجري والحجل وقتل الجذع في صور حركية تؤدي مع الموسيقى المناسبة لها .

ثانياً: الجزء الرئيسي (تطبيق البرنامج) (٥٠ دقيقة)

يتم تطبيق برنامج التمرينات والحركات الراقصة مضافاً إليها بعض حركات وفنون الدفاع الذاتي (الجودة ألكاراتيه بوكسنگ) التي تعتمد على ركلات القدمين وحركات الضرب بقبضة اليد وقد تم تطبيق هذا الجزء من البطيء إلى السريع ومن البسيط إلى المركب وذلك في ضوء نتائج بعض الدراسات التي أثبتت أن التدريبات تكون أكثر فاعلية عندما تصبح أكثر صعوبة بصورة متدرجة .

ثالثاً: الجزء الختامي

وهي فترة تهدئة للجسم يتم فيها استخدام بعض الحركات البسيطة التي تبدأ بالمشي ثم حركات الأكتاف والرأس للوصول إلى التهدئة الكاملة.

٣-٧ التجربة الرئيسية

بعد استكمال الإجراءات تحديد المتغيرات وأعداد المنهج التدريبي قامت الباحثات بأجراء تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث وبالشكل الآتي:

٣-٧-١ القياس القبلي

بإشراف الباحثون بأجراء اختبارات القياس القبلي على أفرا عينة البحث بتاريخ ٢٠١٢/١١/٣٠ واستخراج البيانات لتدوينها في استمارات خاصة تمهيدا لمعالجتها إحصائياً .

٣-٧-١-١ تجانس عينة البحث

بقية التأكد من تجانس أفراد عينة البحث عند كل المتغيرات المبحوثة لابد من استخدام وسيلة إحصائية مضمونة النتائج وقد سعت الباحثات إلى استخراج معامل الالتواء وقيم الخطأ المعياري لتحقيق هذا الغرض و الجدول (١) ادناه يبين ذلك .

جدول (١)

يبين قيم تقديرات الإحصاء الوصفي والخطأ المعياري ومعامل الالتواء والاختلاف للمتغيرات
المبحوثة لدى أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
١	العمر	٣٦.٣٤	٣٥	٣.٨٤	٠.٨٥٨	٠.٦٩٧	١٠.٥٦٦
٢	الطول	١٥٧.٠٦	١٥٦	٣.٩٩	٠.٨٩٢	٠.٥٣١	٢.٥٤٠
٣	الوزن	٨٧.٢٥	٨٦	٣.٦٨	٠.٨٢٢	٠.٦٧٩	٤.٢١٧
٤	التوتر النفسي	٩٨.٤٠	٩٧	٤.٠٢	٠.٨٩٨	٠.٦٩٦	٤.٤٩٦

من خلال الجدول (١) يبين تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات (العمر، الطول، الوزن، التوتر النفسي) حيث أظهرت النتائج أن قيم معامل الالتواء لتلك المتغيرات كانت (صفرية) وهو ما يؤشر اعتدالية توزيعها وأنها قريبة من التوزيع النموذجي لاعتدالي، ويبين أيضا أن أفراد عينة البحث تتمتع بأفضل تجانس في متغير الطول لان قيمة معامل الاختلاف بلغت (٢.٥٤٠) وهي تعد أقل قيمة معامل الاختلاف وهذا ما يؤكد أقلية تجانس العينة في ذلك المتغير، كما يبين أيضا أن قيمة الوسط الحسابي فتساوي التوتر النفسي وقد بلغت (٩٨,٢٠) وهي أكبر من قيمة الوسط الفرضي لمقياس التوتر النفسي والبالغة (٩٠) مما يؤكد تميز أفراد عينة البحث بمستوى عالي من التوتر النفسي .

٣-٧-١-٢ تطبيق البرنامج

قام الباحثون بتطبيق برنامج التعبير الحركي الهوائي وفق أنماط مستحدثة للإقلال من وزن الجسم والتوتر النفسي لدى منتسبات جامعة كربلاء والمتضمن مجموعة من رقصات متنوعة تشمل حركات باستخدام فنون الدفاع الذاتي والرقص الاكروبايكي وحركات أخرى مثل المشي والجري والتمدد والتكور وتمارين المرونة إذ استخدم الباحثون الكثافة المتوسطة إذ تم تنفيذ البرنامج خلال ٨ أسابيع بواقع أربع وحدات أسبوعيا وبشدة متوسطة تتدرج من ٣٠ دقيقة وصولا إلى ٦٠ دقيقة خلال الفترة من ١١٣٠-١٣١٣٠. ٢٠١٢.

٣-٧-٢ الاختبار البعدي

بعد استكمال تطبيق البرنامج وبتاريخ ٢٠١٢١٣١٣٠ أقام الباحثون بأجراء اختبارات القياس البعدي واستخراج البيانات وتدوينها في استمارات خاصة تمهيدا لمعالجتها إحصائيا .

٣-٨ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج المواقع التالية:

- ١- النسبة المئوية .
- ٢- الوسط الحسابي.
- ٣- الانحراف المعياري .
- ٤- معامل الالتواء .
- ٥- ارتباط سيرمان .
- ٦- اختبار t للعينات المتناظرة .
- ٧- الخطأ المعياري .
- ٨- معامل الاختلاف .
- ٩- الوسيط .

٤- عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها

٤-١- عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها:

تعين تحقيق أهداف البحث واختبار فروض سعي الباحثون إلى اعتماد السيادة الأتي

٤-١ عرض نتائج القياسات القبلية والبعدية في متغير وزن الجسم لكي تتمكن الباحثون من معرفة تأثير برنامج التعبير الحركي وفق أنماط مستحدثة في إنقاص وزن الجسم لدى أفراد عينة البحث من السيدات بأعمار (٣٠-٤٠) سنة من منتسبات جامعة كربلاء لابد من تسليط العبء على كل ما جاء في جدول (٢) والذي يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير وزن الجسم في القياسات القبلية والبعدية وقيمتي (t) المحسوبة الجدولية .

جدول (٢)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير وزن الجسم وقيمتي المحسوبة الجدولية والدلالة الإحصائية لدى أفراد وعينة البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة (t)		القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصائيات
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوية	٢.٠٩	٣.٦٢٢	٤.٣٩٢	٨٢.٤٩	٣.٦٨	٨٧.٢٥	وزن الجسم

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه يبين إن هناك تباين واختلاف بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير وزن الجسم لدى أفراد عينة البحث في القياس القبلي والبعدي إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي (٨٧.٢٥) و (٣.٦٨) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس والبعدي وعلى التوالي (٨٢.٤٩) و(٤.٣٩٢) وقيمة الدلالة المعنوية الفرق بين الوسطين الحسابيين واستخراج قيمة (t) المحسوبة وبالبالغة (٣.٢٦٦) وهي أكبر من قيمتها الجدولية وبالبالغة (٢.٠٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة (١٨) وهذا الجدولية يؤكد هناك فرق معنوي بين الوسطين الحسابيين وأن هناك تأثير للبرنامج التعبير الحركي الهوائي الذي طبق على أفراد عينة البحث فما عشوائيا وبها تدريبات وتمارين ذات الشدة المختلفة تعمل على تنشيط أكبر عدد من العضلات المختلفة مع بعض الدهون مما يعمل على إنقاص الوزن إذ أحتوى البرنامج على مجموعة كبيرة من الحركات المختلفة للرأس والذراعين والجذع والرجلين وبجانب حركات متنوعة سريعة وبطيئة وكل هذا يساعد على إنقاص وزن الجسم وهذا يتفق مع العديد من الدراسات التي أشارت ، أن مع بداية ممارسة التمرينات الهوائية يبدأ وزن الجسم في النقصان مع الاستمرار وخاصة من السيدات^(١)، كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية كالمشي والرقص من نصف ساعة إلى ساعة يوم

^١ - نعمات احمد الرحمن :الانشطة الرياضيه الهوائيه ،القاهرة ،منشأة المعارف،٢٠٠٠،ص٦٥.

بعد يوم لمدة ١٢ أسبوع تساعد على إنقاص الوزن^(١) ، وبذلك تم تحقيق الهدف الثالث للبحث وهو التفوق للتأثير برنامج التعبير الحركي الهوائي في إنقاص وزن الجسم والإقلال من التوتر النفسي لدى السيدات بأعمار (٣٠-٤٠) سنة من منتسبات جامعة كربلاء واختبار الفرضية للبحث (وهي هناك تأثير برنامج التعبير الحركي الهوائي في إنقاص وزن الجسم لدى أفراد عينة البحث).

٤-٢ عرض نتائج القياسات القبلية والبعديّة في التوتر النفسي وتحليلها ومناقشتها

من معرفة تأثير برنامج التعبير الحركي الهوائي وفق أنماط مستحدثة في الإقلال من التوتر النفسي لدى السيدات بأعمار (٣٠-٤٠) سنة من منتسبات جامعة كربلاء لابد من تسليط الضوء على ما جاء به جدول (٣) والذي يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير التوتر النفسي في القياسات القبلية والبعديّة كما سعت الباحثات إلى استخدام اختبار (t) للعينات المتناظرة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض واستخراج قيمتها المحسوبة التي تجعل الحكم في ضوء مقارنتها مع قيمتها الجدولية .

جدول (٣)

قيمة (t)		القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصائيات المتغيرات
الجدولية	المحسوبة	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	
٢.٠٩	٦.٧٨٤	٤.٥٦٢	٨٨.٩٤٥	٤.٠٢	٩٨.٤٠	التوتر النفسي

من خلال ملاحظة جدول (٣) يبين أن هناك تباين واختلاف في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ما بين القياسات القبلية والبعديّة لمتغير التوتر النفسي لدى أفراد عينة البحث إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ضمن القياس القبلي وعلى التوالي (٩٨.٤٠)، (٤.٠٢) في حين بلغت درجة قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ضمن القياس البعدي وعلى التوالي (٨٨.٩٤٥)، (٤.٥٦٢) ، وعند الاستدلال عن معنوية الفروق سعى الباحثون إلى استخدام اختبار (t) للعينات المتناظرة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض

^١ - عبير عبد الله:فاعلية التصور العقلي والتمرينات الهوائية على تحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وإنقاص الوزن للسيدات المشاركات بالاندية الصحية،كلية التربية للبنات،جامعة حلوان،٢٠٠٦،ص٨٦.

واستخراج قيمة (t) المحسوبة وبالبالغة (٦.٧٨٤) ومقارنتها بقيمتها الجدولية (٢.٠٠٩) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة (١٩) مما يؤكد أن هناك فرق معنوي بين الوسطين الحسابيين وأن هناك تأثير معنوي لبرنامج التعبير الحركي الهوائي في الإقلال من التوتر النفسي لدى السيدات بأعمار (٣٠-٤٠) سنة ويرجع الباحثون إلى البرنامج التعبير الحركي الهوائي طبق على عينة البحث فيما يحتويه من تمارين مختلفة متنوعة وحديثة تؤدي إلى إيقاعات مختلفة تملق جو من الإثارة والتشويق والمتعة وتساهم في العمل المستمر دون قليل وتفرغ انفعالات السيدات بصورة إيجابية عن طريق ممارسة التمارين في تخفيف التوتر النفسي لديهم ، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه المصادر إلى أن الرياضة شديدة النفع للذين يعانون من التوتر فالمجهود البدني هو التنفيس الوحيد للتوتر العضلي العصبي وأن التجارب العلمية أثبتت أن التوتر النفسي يكون في أدنى معدل له بعد التمرين مباشرة تؤكد أن دقائق من التمارين الفنية تساهم بدرجة كبيرة في تخفيف التوتر^(١) ، ويتفق الواسع ما أشار إليه أبو العلا عبد الفتاح أن تقليل الوزن عن النشاط الرياضي يؤدي إلى شعور الفرد بالفرح والمرح نتيجة ممارسة الرياضة التي تتماشى مع رغبة الإنسان مما يؤثر إيجابيا على الحالة النفسية^(٢)

ويرى الباحثون استشعار كل سيدة أن الوقت الذي أستغرق في ممارسة الرياضة هو وقت مخصص لها للتعبير عن ما بداخلها من انفعالات وشحنات وإيقاف مؤقت لتفكيرها الدائم في المسؤوليات الحياتية التي تقع على كاهلها والتي هي من مسببات التوتر النفسي ، أحاطها مجال من السعادة انعكست على جميع جوانب حياتها مما ساعد على انخفاض التوتر النفسي لديها .

^١ - هدى حسن محمود/ماهر حسن محمود:الترويح وأهميه في التوافق النفسي والاجتماعي لمجتمع الاعاقه الداخليه،ط١،الاسكندريه/دار الوفاء للطباعة والنشر،٢٠٠٨،ص٢٥.

^٢ - ابو العلا عبد الفتاح:بيولوجيه الرياضة،القاهرة،دار الفكر للطباعة والنشر،١٩٩٤،ص٢٣.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

من خلال ما أخذته نتائج وتحليل البيانات خلص الباحثون بعده استنتاجات منها:-

١. يساعد تطبيق برنامج التعبير الحركي الهوائي ذو الأنماط المستحدثة إلى إنقاص وزن الجسم للسيدات

٢. يساعد تطبيق برنامج التعبير الحركي الهوائي ذو الأنماط المستحدثة على خفض التوتر النفسي لدى السيدات

٥-٢ التوصيات :-

من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة خلص الباحثون بعده توصيات منها:-

١. ضرورة الاهتمام باستخدام البرنامج المقترح للتعبير الحركي الهوائي ذو الأنماط المستحدثة لدى السيدات بأعمار (٣٠-٤٠) سنة لما له من تأثير إيجابي وفعال

٢. ضرورة أعداد برنامج لتعبير الحركي ذو أنماط مختلفة لمراحل عمرية أخرى تصلح للذكور والإناث

٣. ضرورة تنشئة الوعي الرياضي والثقافة الرياضية في الهيئات المختلفة (الحكومية ، والخاصة) في المجتمع العراقي.

المصادر العربية

- ابو العلا عبد الفتاح :بيولوجيه الرياضة ،القاهرة ،دار الفكر للطباعة والنشر ،١٩٩٤ .
- جمال عبدا لله باصهي ،فقدان الوزن لأسباب العلاج منتدى الصحة والجمال ،الشبكة العالمية ،الانترنت،٤-١٢-٢٠١٠ .
- هدى حسن محمود/ماهر حسن محمود: الترويح وأهميه في التوافق النفسي والاجتماعي لمجتمع الإعاقة الداخليه،ط١،الاسكندريه/دار الوفاء للطباعة والنشر ،٢٠٠٨ .
- عبير عبد الله :فاعلية التصور العقلي والتمارين الهوائية على تحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وانقاص الوزن للسيدات المشاركات بالانديه الصحية، كلية التربية للبنات ،جامعة حلوان،٢٠٠٦ .
- عطيات محمد خطاب (آخرون) : أساسيات التمرينات والتمارين الايقاعية ، مركز الكتاب للنشر .
- عامر سعيد :سيكولوجية كرة القدم ،ط١،دار الضياء للطباعة والنشر ،٢٠٠٨ .
- نعمات احمد الرحمن :الأنشطة الرياضية الهوائية ،القاهرة ،منشأة المعارف،٢٠٠٠ .
- ناهده عبد زيد: اساسيات في التعلم الحركي ، ط١، دار الضياء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٨ .
- شبكة المعلومات العالمية : الانترنت ،منتدى الصحة والجمال ، ٢٠١٠ .
- مقياس (مصادر التوتر النفسي) .