

البحث الثامن

يونيو 2024

بحث فردي

بحث منشور
بمجلة نظريات وتطبيقات
التربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية التربية الرياضية
جامعة السادات

بعنوان

تأثير برنامج صحي رياضي
بدلالة هرمون اللبتين علي التكوين
الجسماني لممارسي
الرياضة بالأنديية الصحية

أ.م.د / عمرو سعيد إبراهيم أحمد

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية
كلية التربية الرياضية - جامعة بنها



PHED

مجلة
نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة
تصدرها كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

ISSN-P : 2636-3860 ISSN-O : 2735-394X



USC

خطاب نشر



الباحث :

أ.م.د / عمرو سعيد إبراهيم أحمد

نتشرف بالإحاطة بأن اللجنة العلمية للنشر في - مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة - والتي تصدرها كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، قد وافقت بعد إجراء التقييم العلمي وتعديل ما جاء بالتقييم النهائي على قبول نشر البحث المقدم بعنوان:

” تأثير برنامج صحي رياضي بدلالة هرمون اللبتين على التكوين الجسماني لممارسي الرياضة بالأندية الصحية “

◆ نوع البحث: (فردى)

وأصبح البحث (مقبول للنشر) بعد التحكيم بتاريخ ٢٠٢٤/٦/٨ م
وسوف ينشر في المجلد رقم (٤٤) / سبتمبر ٢٠٢٤ م (On Line)
مع أطيب أمنياتنا بمزيد من التقدم والرفق.

عميد الكلية

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

المدير التنفيذي للتحرير

عماد إبراهيم عزب



أ.د / مشيرة إبراهيم

أ.م.د / أحمد حمدي شرشر

mailto:itapessa@phed.usc.edu.eg

Website <https://mnase.journals.ekb.eg>

كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات - المنوفية - مصر

<http://phed.usc.edu.eg/> Tel/ Fax : 0482603217

موافقته نهائية



كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا والبحوث

إفادة الالتزام بمعايير أخلاقيات البحث العلمي

السيد الدكتور / عمرو سعيد إبراهيم أحمد
الأستاذ المساعد بقسم علوم الصحة الرياضية
نبذة طيبة وبعد

إيماءاً إلى البحث المقدم من سيادتكم بعنوان :
﴿ تأثير برنامج صحي رياضي بدلالة هرمون اللبتين على التكوين
الجسماني لممارسي الرياضة بالأندية الصحية ﴾
نتشرف بإفادة سيادتكم بأن البحث الحالي لا يوجد به
مايتعارض أو يخالف المعايير الأخلاقية للبحث العلمي والواردة
بقرار مجلس الجامعة رقم (٢٢٦) بتاريخ ٢٧/٤/٢٠٢٣م والممتد حتى
٣٠/٤/٢٠٢٣م بشأن القواعد المنظمة لأخلاقيات البحث العلمي .
ونفضلوا بقبول فائق الإحترام والتقدير

رئيس لجنة أخلاقيات البحث العلمي
ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث

﴿ أ.د / تامر جمال عرفة ﴾

مقرر
لجنة أخلاقيات البحث العلمي

﴿ أ.د / هيثم حسنين ﴾



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

مستخلص البحث

تأثير برنامج صحي رياضي بدلالة هرمون اللبتين على التكوين الجسماني لممارسي الرياضة بالأندية الصحية

* أ.م.د / عمرو سعيد إبراهيم

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج صحي رياضي بدلالة هرمون اللبتين على التكوين الجسماني لممارسي الرياضة بالأندية الصحية من خلال تأثير البرنامج الصحي الرياضي علي مستوي تركيز هرمون اللبتين للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية ، بالإضافة الي تأثير هذا البرنامج الصحي الرياضي علي بعض المتغيرات الوظيفية للسيدات البدنيات ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة من السيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية بمحافظة القليوبية من جيم (Addfitclub) بينها ، واشتملت أدوات جمع البيانات علي المتغيرات البيوكيميائية التي تتمثل في هرمون اللبتين وبعض قياسات التكوين الجسماني وبعض القياسات الوظيفية للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلي أنه وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في متغيرات التكوين الجسماني لعينة البحث (وزن الجسم ، وزن الجسم بدون الدهون L.B.M ، كتلة الدهون FM ، كتلة العضلات ، مؤشر كتلة الجسم B.M.I)، وهذا يؤكد علي ان البرنامج الصحي الرياضي المقترح قد أثر على تحسين التكوين الجسماني لعينة البحث بنسبة تراوحت ما بين (٩.٧٠% - ٦٣.٧٦%) ، وكان من أهم التوصيات ضرورة الاسترشاد بمحتوى البرنامج الصحي الرياضي المقترح لما حققه من تأثير ايجابي على انقاص الوزن وتحسين الصحة العامة للسيدات البدنيات مرتادى الاندية الصحية ، والاهتمام بممارسة الرياضية بصورة منتظمة لتجنب زيادة الوزن التي قد تؤدي إلي حدوث الامراض المزمنة .

* أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضة – كلية التربية الرياضية – جامعة بنها



Banha University

Faculty of Physical Education

Department of Sports Health Sciences

Abstract

The effect of a sports health program in terms of the hormone leptin on the physical composition of sports practitioners in health clubs

* Ass. professor/ Amr Said Ibrahim

This research aims to identify the effect of a healthy sports program in terms of leptin hormone on the body composition of obese women who frequent health clubs by designing a healthy sports program for obese women who frequent health clubs to identify the effect of the healthy sports program on the body composition of obese women who frequent health clubs, and to identify the effect of the healthy sports program on the level of leptin hormone concentration for obese women who frequent health clubs, and to identify the effect of the healthy sports program on some functional variables for obese women who frequent health clubs. The researcher used the experimental method using the experimental design for one experimental group using pre- and post-measurement due to its suitability to the nature of the research. The researcher selected a deliberate sample of (12) obese women who frequent health clubs in Qalyubia Governorate from the Addfit Club in Benha.. The data collection tools included biochemical variables represented by the hormone leptin, some physical composition measurements, and some functional measurements. One of the most important results was that there were statistically significant differences between the scores of the pre- and post-measurements for the experimental group in favor of the average of the post-measurement in The physical composition variables of the research sample (body weight, body weight without fat L.B.M., fat mass FM, muscle mass, body mass index B.M.I), the effect of the proposed sports health program on improving the physical composition of the research sample by a percentage ranging between (9.70%: 63.76%) One of the most important recommendations was the need to be guided by the content of the proposed sports health program due to its positive impact on losing weight and improving health, and paying attention to exercising regularly to avoid weight gain and chronic diseases.

*Assistant Professor Department Of Sports Health Sciences – Faculty Of Physical Education – Benha University

تأثير برنامج صحي رياضي بدلالة هرمون اللبتين على التكوين الجسدي لممارسي الرياضة بالأندية الصحية

* أ.م.د / عمرو سعيد إبراهيم

المقدمة ومشكلة البحث:

السمنة واحدة من أهم مشاكل الصحة العامة للسيدات لأنها عامل خطر أساسي في حدوث كل الامراض المزمنة المرتبطة بزيادة الوزن ، وتجتاح البدانة العالم كله على هيئة وباء سواء في الدول المتقدمة إقتصاديا او نتيجة التغيرات الكبيرة التي واجهت المجتمعات النامية وحدثت تغيرات في النواحي الاقتصادية والثقافية والاجتماعية والمعيشية .

يشير هزاع محمد الهزاع (٢٠٠٦م) إلى أن السمنة محدد رئيسيا للكثير من الامراض غير المعدية وتفاوت بدرجة كبيرة معدلات الانتشار بين البلدان والمناطق ، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن زيادة الوزن والبدانة تصيب أكثر من نصف عدد السكان البالغين في بلدان عديدة ، وتعتبر السمنة منتشرة في الاقطار الصناعية وتزداد بدرجة كبيرة في الكثير من الاقطار النامية.(١٧ : ١٠٨)

كما يوضح هيثم السيد (٢٠١٣م) إلي أن السمنة هي زيادة تجمع الدهون بمقدار أعلى مما يعتبر طبيعياً بالنسبة للسن والجنس ونمط الجسم ، وتعتبر السمنة حالة دهن زائد وليس فقط حالة وزن زائد، فقد يكون الفرد أقل وزناً لكنه سميناً مثل الشخص الذي يكون لديه زيادة دهن مع نمو عضلي ضعيف.(١٨:٥٦)

يشير ديبرا أيزنبرغ Debra Eisenberg (٢٠٠٧م) روكس لأريسا Roux Larissa (٢٠٠٢م) ان منظمة الصحة العالمية تعرف السمنة بأنها مؤشر كتلة الجسم (BMI) أكبر من (٣٠ كجم /م^٢) فالسمنة تعتبر مرضا نفسيا إجتماعيا شديد التعقيد تتميز بزيادة نسبة الدهون بالجسم والمقاومة النسبية للعلاج بالإضافة إلى أنها تنشئ من عدم التوازن بين استهلاك الطاقة والسعرات الحرارية المكتسبة.(٢٤:١٢) (٢٠ : ٢٦)

* أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضة – كلية التربية الرياضية – جامعة بنها

تعددت أسباب إنخفاض مستوى النشاط البدنى لدى الشباب فى الوقت الحاضر ، نتيجة عدم تخصيص الوقت الكافى لممارسة التمارين الرياضية ، ففى المدارس الاساسية والثانوية فى معظم الدول العربية تم تخصيص حصتين فقط لممارسة التربية الرياضية خلال الاسبوع ، فضلا عن اسلوب الحياة الخاملة ، وقلة الحركة ، والعادات الغذائية الخاطئة .

يوضح ابو العلا احمد عبدالفتاح(٢٠٠٠م) أن توفر فرص ممارسة النشاط البدنى يسهم فى خفض مستويات الدهون التى تعتبر إحدى الحلول المقترحة للتقليل من معدلات زيادة الوزن لدى المراهقين ، هذا بالإضافة الى العلاج الغذائى للسمنة الذى يعتمد على برامج تخفيض الوزن من خلال خفض المتناول من السعرات الكلية ، خصوصاً السعرات الناتجة من المواد الدهنية مع مراعاة التوازن الغذائى وذلك باتباع نظام الهرم الغذائى الذى يوفر جميع مجموعات الطعام الاساسية (١ : ٤٧) .

يُعد هرمون اللبتين (Leptin hormone) من الهرمونات التى لها دور أساس فى العديد من الوظائف الحيوية للجسم، كما أن هذا الهرمون قد أطلق عليه العديد من المسميات، وذلك استناداً إلى عمله فى الجسم، ومن أبرز هذه المسميات هرمون السمنة وهرمون الجوع وهرمون الدهون أيضاً.(٦ : ١٤)

يُعرف هرمون اللبتين بأنه ذلك الهرمون الذى يعمل على إنتاجه وإفرازه الخلايا الدهنية المسؤولة عن تنظيم وزن الجسم، وذلك عن طريق العمل على منطقة تحت المهاد من أجل التقليل من الشهية ، بالإضافة إلى العمل على حرق الدهون المخزنة فى الأنسجة الدهنية .

عُرف طارق صلاح الدين احمد(٢٠١٣م) هرمون اللبتين باسم هرمون الجوع أو هرمون الشبع لأنه هو الهرمون المسؤول عن إرسال بعض الإشعارات للدماغ على أن الفرد أصبح يشعر بالشبع، وأنه أخذ الكمية الكافية من السعرات الحرارية التى يحتاجها جسمه، أو من أجل العمل بشكل عكسي أي أن الفرد لا يزال بحاجة إلى المزيد من الطاقة أي السعرات الحرارية.(٧ : ٢٥)

يوضح جفرى فريدم JeffreyFriedamn وآخرون (٢٠١٥م) أن اللبتين عباره عن هرمون بروتيني يفرز فى الخلايا والأنسجة الدهنية بالجسم ويتفاعل مع الهيبيوثلامس بالمدخ للتحكم فى مخزون الدهون فى الجسم، ويتم إفراز اللبتين بصورة اساسية من الخلايا الدهنية، كذلك فإن كميات صغيرة من اللبتين يتم إفرازها عن طريق الخلايا فى المعدة أو المشيمة أما عن مستقبلات

اللبتين فيتم استخراجها في منطقة الهيبوثلامس وفي خلايا البنكرياس بيتا وفي الصغيرة المشيمية (٣٧:٢٦)

الهرمونات الرئيسية التي تتحكم في الوزن هي اللبتين و الأنسولين و الثيروكسين و الكورتيزول حيث يقوم اللبتين مع هرمون التيروكسين علي تنظيم التغذية والايض ويظهر الأفراد الذين يعانون من السمنة مستويات عالية من اللبتين نظرا لعدم تنظيم إفراز اللبتين لديهم , كما أنه يعمل مع الانسولين علي تنظيم وزن الجسم.

ويشير حسين حشمت (٢٠٠٩م) أنه يوجد مجموعة من العوامل التي من المحتمل أن تؤثر على هرمون اللبتين، ومن أهم هذه العوامل الآتي:

- السعرات الحرارية المتناولة خلال اليوم.
- موعد وتوقيت تناول وجبات الطعام خلال اليوم.
- جدول النوم أي وقت الاستيقاظ والمدة التي يستغرقها الفرد في النوم ومن المحتمل لكلا العاملين أن يؤثرًا على عملية إنتاج هرمون اللبتين في الجسم .
- تعرض الفرد لبعض أنواع ومصادر الضوء .
- القيام بممارسة بعض التمارين الرياضية خلال اليوم .
- شعور الفرد بالتوتر له علاقة بإنتاج هرمون اللبتين في الجسم. (٦ : ٨٨)

ويشير هكلى hickly (٢٠١٦م) حول اثر التدريب على مستوى هرمون اللبتين الى ان التدريب لمدة (١٢) اسبوع تؤدي الى خفض تركيز هرمون اللبتين وتأثير التمرين طويل المدى على تركيز هرمون اللبتين من خلال التأثير على نسبة الشحوم ففي حالة النقص العالي في نسبة الشحوم وكتلتها يصاحبه نقص عالي في تركيز هرمون اللبتين (٢٥ : ٥٨٩) .

ويؤكد طارق صلاح الدين احمد (٢٠١٣م) أن هرمون اللبتين يعتبر من الهرمونات الهامة في الجسم فهو هرمون له علاقة مباشرة مع تنظيم كتلة الجسم من خلال توازن الطاقة داخل الجسم وعملية التحكم في الشهية والشبع لدى الانسان أى التوازن بين كمية الطاقة القادمة من الغذاء المتناول وكمية الطاقة المصروفة خلال النشاط البدني أو اللازمة لحدوث عمليات البناء والنمو سواء للانسان العادي أو الرياض (٧ : ٤٥) .

كما يتفق كارلا ياردميان (٢٠٠١م) و نيكس (٢٠١٢م) علي أن النشاط البدني يعتبر أحد العوامل الرئيسية الهامة لإنقاص الوزن ، حيث يلعب دوراً هاماً في تغيير معادلة توازن الطاقة في إتجاه التخلص من السعرات الحرارية الزائدة من خلال النشاط الحركي وبالتالي فإن الممارسة الرياضية لها عدة فوائد صحية لإنقاص الوزن حيث تعمل على حرق السعرات الحرارية الزائدة وبالتالي إنقاص الوزن بالإضافة الى انها تساعد على خفض نسبة السكر والكوليسترول الضار (LDL) وترفع نسبة الكوليسترول النافع (HDL) وتقليل دهون الدم (الكوليسترول وثلاثي الغليسريد) . (٨ : ٢٠٢) (١٦ : ٢٠،٢١)

ويضيف كلود بوشارد "Claude Bouchard" (٢٠١٧م) إلي إن ممارسة 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 . (٢٢ : ٢١٧)

ومن خلال عمل الباحث كأخصائي تغذية رياضية بالأندية الصحية لاحظ ان هناك العديد من المترددات على الاندية الصحية اللاتي يعانين من الاصابة بزيادة الوزن وبالسمنة وذلك بغرض انقاص الوزن من خلال التمارين الرياضية ، وهذا ما دعي الباحث الى اجراء تلك الدراسة لأهميتها في التخسيس وتقليل الوزن لديهن من خلال وضع برنامج صحي رياضي بدلالة هرمون اللبتين على التكوين الجسمي لممارسي الرياضة بالاندية الصحية .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير برنامج صحي رياضي بدلالة هرمون اللبتين على التكوين الجسماني للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية من خلال :

- تصميم برنامج صحي رياضي للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية .
- التعرف علي تأثير البرنامج الصحي الرياضي علي مستوي تركيز هرمون اللبتين للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية .
- التعرف على تأثير البرنامج الصحي الرياضي على التكوين الجسماني للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية .

- التعرف علي تأثير البرنامج الصحي الرياضي علي بعض المتغيرات الوظيفية للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى تركيز هرمون اللبتين للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى التكوين الجسمانى للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى في بعض المتغيرات الوظيفية للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية.

الدراسات المرجعية :

- 1- دراسة احمد شعراوى محمد وحسام أسعد أمين وحسام حسن عرفات (٢٠٢٢م) (٣)
 - عنوان الدراسة: تأثير فترة الاعداد على هرمون اللبتين وبعض المتغيرات الفسيولوجية لمتسابقى (٣٠٠٠ متر) جرى .
 - هدف الدراسة: التعرف على تأثير فترة الاعداد على هرمون اللبتين وبعض المتغيرات الفسيولوجية لمتسابقى (٣٠٠٠ متر) جرى .
 - المنهج المستخدم : المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدى
 - عينه الدراسة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المسجلين بمنطقة الدقهلية لالعب القوي تحت ٢٠ سنة وعددها (٨) متسابقين
 - أهم النتائج المستخلصة: أثرت فترة الاعداد ايجابيا على بعض المتغيرات البيولوجية وهرمون اللبتين لمتسابقى ٣٠٠٠ متر جرى ، الاهتمام بتطوير فترة الاعداد لمتسابقى ٣٠٠٠ متر جرى لما لها من أهمية بالغة فى رفع الكفاءة البدنية وتحسين المتغيرات البيولوجية والهرمونية

٢- دراسة مروة عز الرجال ابو الفرح (٢٠٢١م) (١٢)

- عنوان الدراسة: تأثير التمرينات المتقطعة عالية الكثافة بدلالة مستويات إنزيم سينستيف لبييز وهرمون اللبتين على إنقاص الوزن لدى السيدات المصابة بالسمنة
- هدف الدراسة: يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير التمرينات المتقطعة عالية الكثافة بدلالة مستويات إنزيم هرمون سنستيف لبييز وهرمون اللبتين على إنقاص الوزن لدى السيدات المصابة بالسمنة
- المنهج المستخدم : تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة
- عينه الدراسة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السيدات المشتركات في صالة اللياقة البدنية بالقرية الاوليمبية بجامعة المنصورة، حيث بلغ عددهم (١٨) سيدة
- أهم النتائج المستخلصة: التمرينات المتقطعة عالية الكثافة (HIIT) لها تأثير إيجابي في انخفاض هرمون اللبتين بنسبة (٥٩%)، أيضا انخفاض الكوليسترول بنسبة (٤٢.٦%) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. (٣) التمرينات المتقطعة عالية الكثافة (HIIT) لها تأثير ايجابي على إنقاص الوزن بنسبة تحسن (٢٧.٤%)، أيضا لها تأثير ايجابي في انخفاض الدهون بنسبة (٣٩.٤%) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، التمرينات المتقطعة عالية الكثافة (HIIT) حققت تحسن في زيادة الدهون المرتفعة الكثافة HDL بنسبة بلغت (١٦.٤%)، بينما أدت إلى تقليل الدهون منخفضة الكثافة LDL بنسبة بلغت (٢٢.٥%) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

٣- دراسة محمد سعد اسماعيل ورضا مصطفى شلبي وريهام صلاح القاضى (٢٠٢١م) (١٠)

- عنوان الدراسة: تأثير برنامج غذائي على مستوى هرمون اللبتين ومؤشر كتلة الجسم لدى الطالبات المصابات بالسمنة
- هدف الدراسة: يهدف البحث الى تصميم برنامج غذائي يسهم فى انقاص الوزن لدى طالبات الفرقة الثالثة بقسم علم النفس بكلية الاداب- جامعة طنطا والمصابات بالسمنة وذلك من خلال التعرف على أثر البرنامج الغذائي المقترح على هرمون اللبتين ومؤشر كتلة الجسم لدى عينة البحث.

- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية
- عينه الدراسة: عينة عمدية قدرها (١٢) طالبة من ذوى السمنة المفرطة بكلية الاداب بجامعة طنطا
- أهم النتائج المستخلصة : البرنامج الغذائى له تأثير ايجابى فى انقاص الوزن الكلى للجسم للطالبات الفرقة الثالثة بقسم علم النفس بكلية الاداب بجامعة طنطا المصابات بالسمنة ، البرنامج الغذائى له تأثير ايجابى فى مستوى هرمون لبتين للطالبات حيث بلغت نسبة التحسن (٣٨.٠٩%) ، ضرورة زياة التوعية من خلال وسائل الاعلام حول مشاكل ومخاطر الاصابة بالسمنة وكيفية الوقاية منها باعتبارها مرض العصر
- ٤- دراسة ولاء رزق عبدالرحمن (٢٠١٤م) (١٩)
- عنوان الدراسة: العلاقة بين هرمون اللبتين ودهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائى خلال الراحة لدى طلبة تخصص التربية الرياضية فى جامعة النجاح الوطنية.
- هدف الدراسة: تحديد مستوى هرمون اللبتين ودهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائى خلال الراحة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية ،التعرف على العلاقة الرابطة بين هرمون اللبتين من جهة ودهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائى خلال الراحة من جهة اخرى.
- المنهج المستخدم : المنهج الوصفى
- عينه الدراسة: عينة قوامها (٤٠) طالبا وطالبة من طلاب مرحلة التخصص بكالوريوس التربية الرياضية بجامعة النجاح
- أهم النتائج المستخلصة : إن مستوى تركيز هرمون اللبتين لدى طلبة تخصص التربية الرياضية يقع ضمن المعايير الطبيعية لدى الاشخاص التى تتراوح اعمارهم ما بين (٢٠:٣٠) سنة ، إن مستوى هرمون اللبتين لدى الاناث أعلى منه لدى الذكور وذلك لان هرمون اللبتين يتم انتاجه فى الخلايا الشحمية البيضاء وهى أكثر توافر لدى الاناث مقارنة بالذكور ، إمكانية استخدام كل من النسبة المئوية للشحوم وكتلة الشحوم للتنبؤ بمستويات هرمون اللبتين لدى كل من الذكور والاناث المتخصصين فى ميادين التربية الرياضية فى مختلف الجامعات

٥- دراسة طارق صلاح الدين احمد (٢٠١٣م) (٧)

- عنوان الدراسة: تأثير ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على بعض الإستجابات الفسيولوجية لهرمون اللبتين و بعض متغيرات الدم
- هدف الدراسة: التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المختارة (السباحة - كرة القدم - الملاكمة) على الاستجابات الفسيولوجية لهرمون اللبتين و تأثيره على (وزن الجسم - النسبة المئوية للدهون - نسبة تركيز اللبتين فى الدم) والتعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية المختارة على نسبة الليبوبروتينات و نسبة الجلوكوز فى الدم
- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي
- أهم النتائج المستخلصة: أن ممارسة النشاط الرياضى بصورة منتظمة يؤدي إلى إنخفاض تركيز هرمون البتين بالدم وممارسة النشاط الرياضى يقلل من تركيز الكولسترول و الليبوبروتينات فى الدم .

اجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي نظرا لملائمته طبيعه البحث .

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على السيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية للمرحلة السنية من (٢٥ : ٣٥) سنة والذين يعانون من الوزن الزائد .

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة عمدية قوامها (١٢) سيدة من السيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية بمحافظة القليوبية من جيم (Addfit club) بينها .

شروط اختيار عينة البحث :

- موافقة كتابية من السيدات علي الإشتراك في إجراء الدراسة والانتظام فى تطبيق البرنامج الصحى الرياضى بهدف إنقاص الوزن .
- المرحلة السنية من (٢٥ - ٣٥) سنة .
- لديهن سمنة زائدة .
- خلوهم من أى امراض مزمنة .

وللتعرف على كيفية تحديد واختيار السيدات البدنيات اللاتي لديهن سمنة يتم تطبيق معادلة حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال الاتي:

مؤشر كتلة الجسم (BMI) Body mass index:

هو مقياس طبي مطبق علمياً وعالمياً لقياس زيادة الوزن والسمنة، ويعتمد في حسابه على الطول والوزن ، حيث يقسم وزن الجسم مقاساً بالكيلوجرام على مربع الطول مقاساً بالمتر $BMI = \text{kg}/\text{m}^2$ ، وتحدد منظمة الصحة العالمية الوزن الزائد والسمنة من خلال مؤشر كتلة الجسم BMI :

- من ١٨.٥ إلى ٢٤.٥ وزن صحياً.
- من ٢٥ إلى ٢٩.٩ وزن زائد .
- من ٣٠ إلى ٣٤.٩ سمنة درجة أولى .
- من ٣٥ إلى ٣٩.٩ سمنة درجة ثانية .
- من ٤٠ فأكثر سمنة درجة ثالثة .

اعتدالية توزيع عينة البحث :

تم إجراء التجانس بين أفراد مجتمع البحث في المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن) للتأكد من عدم وجود تشتت بين أفراد العينة وأن جميعهم يقع تحت المنحنى الإعتدالي ويتضح ذلك من نتائج جدول (١)

جدول (١)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية.

(ن = ١٢)

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للمتغيرات
1.26	0.59	1.26	30.00	30.50	سنة	السن
0.87	-0.13	0.85	159.00	159.30	سم	الطول
-0.74	0.11	2.04	92.00	92.30	كجم	الوزن

يتضح من الجدول تجانس بيانات عينة البحث فى القياسات الاولية ويشير هذا إلى تجانس عينة البحث في معدل زيادة الوزن الذي يتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-٠.١٣ الى ٠.٥٩). وهذه القيمة تقترب من الصفر ، كما بلغ معامل التقلطح ما بين (-٠.٧٤ إلى ١.٢٦) وهذا يعنى أن تذبذب المنحنى الإعتدالى يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تجانس سيدات مجموعة البحث في المتغيرات الأولية قبل تنفيذ البرنامج المقترح .

أدوات جمع البيانات :

قام الباحث بإجراء المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في الصحة الرياضية والتغذية الرياضية والدراسات المرجعية لحصر المتغيرات المرتبطة بموضوع البحث ومن خلال ذلك قام الباحث بأخذ المتغيرات الآتية :

المتغيرات البيوكيميائية تتمثل فى :

- هرمون اللبتين

قياسات التكوين الجسمانى تتمثل فى :

- وزن الجسم
- وزن الجسم بدون الدهون
- كتلة الدهون
- كتلة العضلات
- مؤشر كتلة الجسم B.M.I

القياسات الوظيفية تتمثل فى :

- السعة الحيوية
- ضغط الدم الانقباضى
- ضغط الدم الانبساطى
- معدل النبض
- الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين

الاختبارات المعملية :

استعان الباحث بعدد (٢) فني معمل تحاليل طبية لأخذ عينات الدم من عينة البحث وحفظها بالأسلوب العلمي حتي لا تحدث فيها أي تغيرات تؤثر علي نتائج التحليل أثناء نقلها إلي المعمل لإجراء التحاليل المطلوبة وذلك لقياس هرمون اللبتين من خلال سحب عينة الدم بمقدار (٥ سم) دم ، وذلك من الوريد العضلى .

الادوات والاجهزة المستخدمة فى البحث:

- ريستاميتير لقياس الطول
- ميزان طبي
- سرنجات بلاستيك (٥سم ٣) لسحب عينات الدم تستخدم لمرة واحدة فقط
- قطن طبي ومطهر
- صندوق خشبي مقسم ارتفاع (٥٠ سم) - مترونوم - ساعة إيقاف Stop Watch.
- دراجة ثابتة (دراجة أرجوميتريّة)
- جهاز السير المتحرك
- صندوق تمرينات
- حبال الوثب
- حواجز
- دمبلز (٢كجم - ٥كجم)
- جهاز الملتى جيم
- جهاز تحليل مكونات الجسم In body (نسبة الدهون - مؤشر كتلة الجسم) مرفق (١)
- جهاز الاسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية
- جهاز قياس الضغط

ثانياً: البرنامج الصحي الرياضى مرفق (٢)

- الهدف العام من البرنامج :

يهدف البرنامج الصحى الرياضى الى انقاص الوزن وتحسين الصحة العامة لدى السيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية .

- تحديد اسس بناء البرنامج الصحي الرياضى :

- مناسبة محتوى البرنامج مع الأهداف التي وضع من أجلها .
- مراعاة خصائص البدنية والنفسية لعينة البحث .
- مراعاة الفروق الفردية والتدرج من السهل إلى الصعب .
- توفير المكان والامكانيات المناسبة للتنفيذ .

- تحديد محتوى البرنامج الصحي :

قام الباحث باستطلاع اراء السادة الخبراء حول مدة البرنامج المقترح وايضاً عدد الوحدات في الأسبوع وهذا ما يوضحة جدولى (٢، ٣) .

جدول (٢)

أراء السادة الخبراء في مدة البرنامج المقترح

(ن=٨ خبراء)

الخبراء الموافقون		المدة المقترحة	م
عدد	%		
٠	٠.٠٠	٤ أسابيع	١
١	١٢.٥%	٦ أسابيع	٢
٧	٨٧.٥%	٨ أسابيع	٣
٠	٠.٠٠	١٠ أسابيع	٤
٠	٠.٠٠	١٢ أسبوع	٥

جدول (٣)

أراء السادة الخبراء في عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع

(ن=٨ خبراء)

الخبراء الموافقون		عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع	م
%	عدد		
١٢.٥%	١	وحدتين	١
٨٧.٥%	٧	٣ وحدات	٢
٠.٠٠	٠	٤ وحدات	٣
٠.٠٠	٠	٥ وحدات	٤

يتضح من جدول (٢) ، و جدول (٣) موافقة السادة الخبراء على مدة البرنامج وهى (٨ اسابيع) للبرنامج بمعدل ثلاث وحدات اسبوعيا .

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : ثلاث وحدات فى الاسبوع
- مدة البرنامج بالأسبوع : (٨ أسابيع)
- عدد الوحدات: (٢٤ وحدة)
- زمن الوحدة التدريبية بالدقيقة : (٦٠ دقيقة) منقسمين إلى
(١٥ دقيقة) الجزء الصحى - (٤٥ دقيقة) الجزء الرياضى
- الزمن الكلى للبرنامج : (١٤٤٠) دقيقة

- الخطوات التنفيذية للبرنامج:

- قام الباحث بتطبيق بالاستعانة بإحدى المدربات المتواجداً داخل الجيم لتطبيق البرنامج الصحى الرياضى لعينة البحث (١٢) سيدة من السيدات البدنيات المترددات على الاندية الصحية اللاتي لديهن السمنة الزائدة .
- وقد قام الباحث بتحديد موعد للتجمع وشرح أهمية وهدف البرنامج للسيدات عينة البحث.
- توضيح كيفية العمل بالبرنامج الصحى الرياضى .

- تنفيذ تجربة البحث الأساسية:**- القياس القبلي:**

تم إجراء القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات البحث هرمومن اللبتين ثم القياسات الوظيفية ثم قياسات التكوين الجسماني للسيدات البدنيات المترددات علي الأندية الصحية في الفترة من (٢٠٢٤/٣/٢١م إلى ٢٠٢٤/٣/٢٢م) .

- تطبيق تجربة البحث الأساسية:

قام الباحث بالاستعانة بإحدى المدربات المتواجدات داخل الجيم لتطبيق البرنامج علي السيدات البدنيات المترددات علي الأندية الصحية لمدة (٢٤) وحدة ، (٨) أسابيع وذلك بواقع (ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع) (السبت - الأثنين - الأربعاء) ، زمن الوحدة (٦٠) دقيقة وذلك في الفترة من (٢٠٢٤/٣/٢٤م إلى ٢٠٢٤/٥/١٥م) .

- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحث بتطبيق القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في متغيرات البحث هرمومن اللبتين والقياسات الوظيفية وقياسات التكوين الجسماني للسيدات البدنيات المترددات علي الأندية الصحية ، وذلك في الفترة من (٢٠٢٤/٥/١٦م إلى ٢٠٢٤/٥/١٧م) .

المعالجات الاحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل التفلطح.
- اختبار T-test لحساب دلالة الفروق

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى تركيز هرمون اللبتين للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية .

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في هرمون اللبتين للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية

(ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	نسب التحسن
		ع±	س	ع±	س				
هرمون اللبتين Leptin Hormone	mg/ml	٢.٠٢	٩.٨٥	١.٨٢	٦.٧٠	3.15	١١.٣٠*	٠.٠٠	%٣١.٩٨

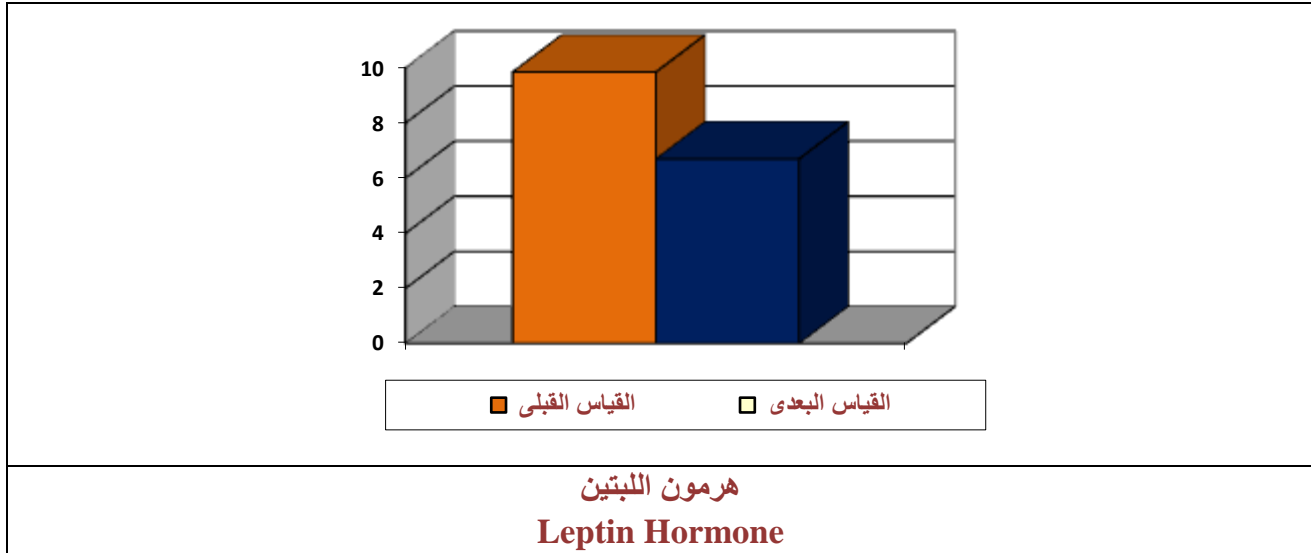
*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من الجدول والشكل البياني (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في هرمون اللبتين للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية ، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١١.٣٠).

وتتفق نتائج البحث مع ماتوصل اليه طارق صلاح الدين احمد (٢٠٠٣م) (٧) بأن النشاط البدنى له دور ايجابى فى تحسين الهرمونات المرتبطة بالجوع والشبع هرمون الليبتين و الجريلين وأن ممارسة النشاط الرياضى بصورة منتظمة يؤدي إلى إنخفاض تركيز هرمون البتين بالدم

كما تتفق نتائج البحث مع ماتوصل اليه سارتوريو واجوستى ف وآخرون Agosti et al Sartrio A. (2003) (٢١) إلي تناقص مستويات الليبتين فى الرجال والنساء بالاضافة إلي نقص فى كتلة الجسم ونقص فى كتلة الدهون وتعديل فى تركيب الجسم و زيادة الدهون الحرة

بالإضافة الى انها تؤدي الى تغيرات دالة احصائياً في تركيب الجسم وتعمل على خفض مستويات الليبتين في الدم .



شكل (١) المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والقياس البعدي في هرمون الليبتين للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية

ثانيا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في التكوين الجسماني للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية .

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات التكوين الجسماني للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية

(ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	نسب التحسن
		ع±	س	ع±	س				
وزن الجسم	كجم	١.٢٦	٩١.٥٢	١.٣٥	٧٧.٦٥	13.87	*٩.٦٣	٠.٠٠	%١٤.٣٨
وزن الجسم بدون الدهون	كجم	٠.٨٥	٥٨.٦٤	١.٠٣	٥٢.٩٥	5.69	*٧.٤١	٠.٠٠	%٩.٧٠
كتلة الدهون	كجم	١.٦٩	٣٠.٥٨	١.٥٢	٢٤.٨٥	5.73	*٦.٣٥	٠.٠٠	%١٨.٧٤
كتلة العضلات	كجم	٢.٠١	١١.٤٥	١.٨٦	١٨.٧٥	-7.3	*٧.٠٢	٠.٠٠	%٦٣.٧٦
مؤشر كتلة الجسم B.M.I	كجم	١.٤٧	٣١.٨٢	١.٦٣	٢٤.٥٩	7.23	*٦.٢١	٠.٠٠	%٢٢.٧٢

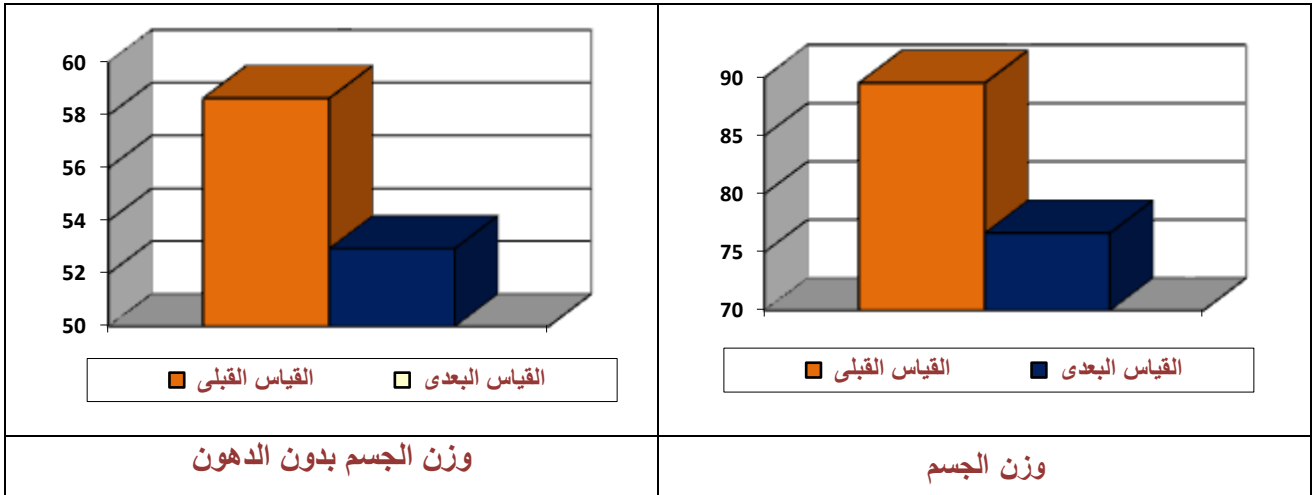
*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

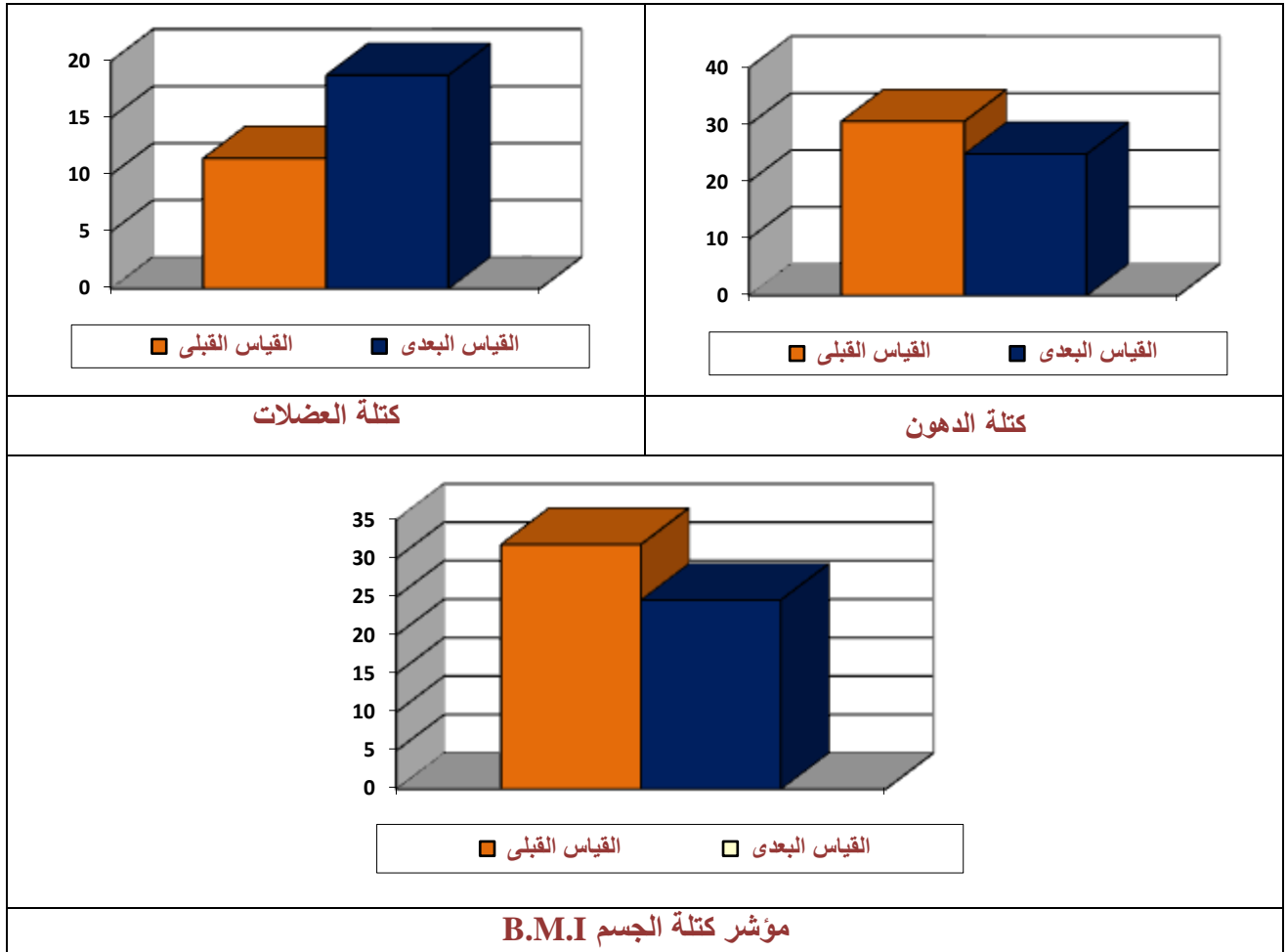
يتضح من نتائج الجدول والشكل البياني (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في متغيرات التكوين الجسماني للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٦.٢١ - ٩.٦٣) .

وتؤكد نادية نهاد (٢٠٠١م) علي أن ممارسة النشاط الرياضي يؤدي الي زيادة الطاقة المستهلكة وبالتالي تزداد سرعة حرق الجسم للسعرات الحرارية الزائدة ، وكذلك تؤدي الي انقاص مكونات الخلايا الدهنية من ناحية وزيادة مكونات الخلايا العضلية من ناحية أخرى ، فكلما زادت حجم الخلايا العضلية كلما أدي ذلك الي استهلاك طاقة أكبر حتي تفي باحتياجات تلك الخلايا العضلية التي تتطلب طاقة أكبر من الخلايا الدهنية التي تتصف بأنها خلايا كسولة وهامدة ولا تحتاج الي سعرات حرارية علي عكس الخلايا العضلية فانها خلايا نشطة وتحتاج الي كمية كبيرة من السعرات الحرارية للحركة. (١٤ : ١١٠)

وتتفق نتائج البحث مع ما توصل اليه محمد أبوسته (٢٠٠٣م) وحازم جاد (٢٠٠٦م) في حدوث انخفاض في وزن الجسم ونسبة ووزن الدهون نتيجة ممارسة النشاط الرياضي. (٩ : ١٤٢) (٥ : ١٧٤)

كما يتفق أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (٢٠٠٢م) و نعمات عبد الرحمن (٢٠٠٠م) الي أن ممارسة النشاط البدني يعمل علي زيادة الوزن الحيوي من الجسم وبالتالي زيادة الكتلة العضلية وانخفاض الدهون. (٢ : ٧٦) (١٥ : ٦٣)





شكل (٢) المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والقياس البعدى فى متغيرات التكوين الجسمانى للسيدات البدنيات المترددات على الاندية الصحية

ثالثا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذى ينص على :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات الوظيفية للسيدات البدنيات المترددات على الاندية الصحية .

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الوظيفية للسيدات البدنيات المترددات على الاندية الصحية

(ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	نسب التحسن
		س	ع±	س	ع±				
السعة الحيوية	لتر	٢.٩٨	٢.٣١	٤.٠٥	٢.٠١	1.07	*٣.٦٥	٠.٠٠	%٣٥.٩١
ضغط الدم الانقباضي	مم/ زئبق	١٣٣.٢٠	١.٢٤	١٢٢.٥٥	١.٥٢	10.65	*٦.٧٤	٠.٠٠	%٨.٠٠
ضغط الدم الانبساطي	مم/ زئبق	٨٩.٦٠	٠.٦٣	٨١.٥٠	٠.٨٤	8.1	*٦.٠٥	٠.٠٠	%٩.٠٤
معدل النبض	ن/ق	٨٠.٤٤	٠.٢٤	٧٢.٢٠	٠.٤٢	8.24	*٧.٥٩	٠.٠٠	%١٠.٢٤
الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين	مليلتر	٢.٧٥	٢.٨٤	٣.٩٥	٢.١٤	-1.2	*٣.٢٥	٠.٠٠	%٤٣.٦٤

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من الجدول والشكل البياني (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في المتغيرات الوظيفية للسيدات البدنيات مرتادي الاندية الصحية، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٢٥ : ٧.٥٩).

ويشير ديسكي Dirix (٢٠١٢م) إلي ان ممارسة النشاط البدني الهوائي تعمل على رفع معدل الأيض في الجسم مما يساعد على إحراق الشحوم وإذابة الدهون المتراكمة في الخلايا الدهنية، وبالتالي تشجيع الجسم على استخدام الدهون كطاقة، كما يعمل على رفع مستوى الكوليسترول الجيد. (٢٤:٢٣)

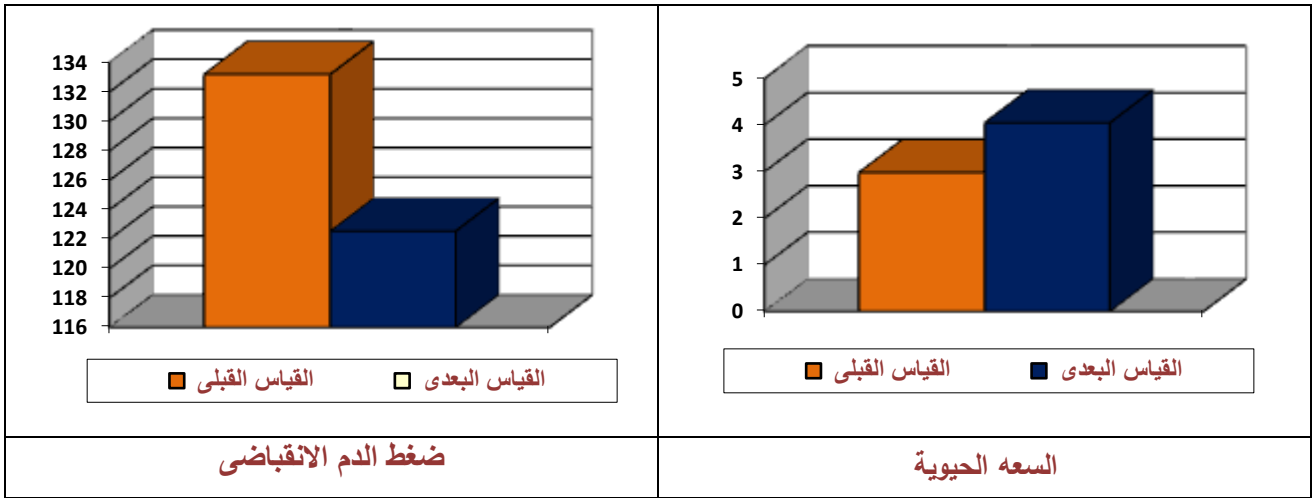
كما يشير ميرانده لبيب خله (٢٠٠٧م) (١٣) إلي أن نظام الطاقة الهوائي يعتمد على الجليكوجين والدهون كمصادر غير مباشرة لإنتاج الطاقة حيث يساعد التدريب الهوائي المقنن على توازن تمثيل الدهون بالجسم عن طريق الخلايا العضلية أكثر مما يسمح بترسيبه في الخلايا الدهنية أو التخلص منه عن طريق الكبد .

ويشير سيلس Seals (٢٠١٤) إلي أن ضغط الدم يعتبر مؤشراً هاماً لحالة الجهاز الدوري فهو يوضح عمل القلب وحيوية الأوعية الدموية من خلال الدورة الدموية

في الجسم المرتبطة بعمل القلب ويُعبر قياس ضغط الدم عن الضغط الواقع على جدران الأوعية الدموية والذي يعتمد في المقام الأول على مقاومة الأوعية الدموية لسريان الدم وكذلك مقدار حجم الدفعة القلبية. (٢٧ : ٢٩٢)

ويشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٢م) إلى أن الاسباب العضوية وراء انخفاض كفاءة الجهاز التنفسي وميكانيكية الرئة مع التقدم في العمر يرجع إلى فقد أنسجة الرئة (الشعب الهوائية) إلى المطاطية وضعف عضلات التنفس وكذلك عدم قدرة الدم على حمل الاكسجين واستهلاكه في العضلات الهيكلية حيث ينخفض معدل السعة التنفسية العادية ومعدل السعة الحيوية وتشير الدراسات التي أجريت في هذا المجال أن نسبة الانخفاض تبلغ من (١٨-٢٢%) من السعة الكلية للرئة التي تزيد إلى (٣٠%) عندما يصل السن إلى (٦٠ عاما) . (٤ : ٥١)

ويؤكد محمد ناصف توفيق (٢٠١٢م) (١١) علي أن مزاوله الأنشطة الرياضية لها تأثير في تحسين الأجهزة الوظيفية للإنسان وخاصة القلب والرئتين وأن حجم التلف بعضلة القلب عند إصابة الشرايين يكون أقل عند الأفراد المدربين كما أن معدل الشفاء بعد الإصابة يكون أسرع لمزاولي الأنشطة الرياضية، والتدريب الرياضي يعد بمثابة وسيلة وقائية للشخص السليم حيث يؤثر على الدورة الدموية التنفسية ممثلاً في زيادة السعة الحيوية وحجم القلب واتساع الصدر.





شكل (٣) المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والقياس البعدى فى المتغيرات الوظيفية للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية

الاستنتاجات :

في ضوء ما توصل اليه الباحث من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث تم استنتاج الاتي :

- أثر البرنامج الصحي الرياضى تأثيرا ايجابيا على تحسين نسبه تركيز هرمون اللبتين للسيدات البدنيات المترددات الاندية الصحية بنسبة (٣١.٩٨%)
- أثر البرنامج الصحي الرياضى المقترح على تحسين التكوين الجسمانى للسيدات البدنيات المترددات الاندية الصحية بنسبة تراوحت ما بين (٩.٧٠% - ٦٣.٧٦%)
- اثر البرنامج الصحي الرياضى المقترح على تحسين المتغيرات الوظيفية للسيدات البدنيات المترددات الاندية الصحية (السعه الحيوية، ضغط الدم الانقباضى ، ضغط الدم الانبساطى ، معدل النبض، الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين) بنسبة تراوحت ما بين (٨% - ٤٣.٦٤%)
- توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في هرمون اللبتين للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية
- توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في متغيرات التكوين الجسمانى للسيدات البدنيات مرتادى الاندية الصحية (وزن الجسم ، وزن الجسم بدون الدهون ، كتلة الدهون ، كتلة العضلات ، مؤشر كتلة الجسم B.M.I)
- توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في المتغيرات الوظيفية للسيدات البدنيات المترددات علي الاندية الصحية (السعه الحيوية- ضغط الدم الانقباضى - ضغط الدم الانبساطى - معدل النبض- الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين)

التوصيات :

استنادا علي ما اشارت إليه النتائج وفي حدود ما امكن التوصل اليه من استنتاجات يوصي

الباحث بما يلي :

- الاسترشاد بمحتوى البرنامج الصحي الرياضى للسيدات البدنيات مرتادى الاندية الصحية المقترح لما حقق من تأثير ايجابى على انقاص الوزن وتحسين الصحة العامة لهن .
- الاهتمام بممارسة الرياضية بصورة منتظمة لتجنب زيادة الوزن والامراض المزمنة وخاصة للسيدات .
- زيادة التوعية من خلال وسائل الاعلام حول مشاكل ومخاطر الاصابة بالسمنة وكيفية الوقاية منها باعتبارها مرض العصر لتأثيرها السلبي علي الصحة العامة .

قائمة المراجع : أولاً: المراجع العربية

- ١- ابو العلا احمد عبدالفتاح(٢٠٠٠): بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد(٢٠٠٢): الرياضة وإنقاص الوزن ، الطريق إلى اللياقة والرشاقة، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣- احمد شعراوى محمد ، حسام أسعد أمين، حسام حسن عرفات (٢٠٢٢): تأثير فترة الاعداد على هرمون اللبتين وبعض المتغيرات الفسيولوجية لمتسابقى ٣٠٠٠ متر جرى ، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط.
- ٤- بهاء الدين سلامة(٢٠٠٢): الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- حازم جاد عيسى(٢٠٠٦): تأثير التمرينات الهوائية وكبسولات دايت ماكس علي معدل السمنة وبعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية للشباب البدن من ٢٥ - ٣٥ سنة ، مؤتمر الرياضة الجامعية في الدول العربية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
- ٦- حسين حشمت (٢٠٠٩): موسوعة فسيولوجيا الرياضة ، دار الكتاب والوثائق القومية.
- ٧- طارق صلاح الدين احمد (٢٠١٣): تأثير ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على بعض الإستجابات الفسيولوجية لهرمون اللبتين و بعض متغيرات الدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٨- كار لايار دميان(٢٠١١): الرجيم السريع للألفية الثالثة ، الطبعة الأولى ، الدار العربية للعلوم، بيروت ، لبنان .
- ٩- محمد رأفت أبو ستة(٢٠٠٣): تأثير اختلاف شدة حمل البرنامج الهوائي لإنقاص الوزن علي بعض المتغيرات البيولوجية للشباب للمرحلة السنية من ٢٥ الي ٣٠ سنة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ببها ، جامعة الزقازيق.
- ١٠- محمد سعد اسماعيل ،رضا مصطفى شلبي ، ريهام صلاح القاضى (٢٠٢١):تأثير برنامج غذائي على مستوى هرمون اللبتين ومؤشر كتلة الجسم لدى الطالبات المصابات

- بالسمنة ، بحث منشور ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ١١- محمد ناصف توفيق (٢٠١٢): " تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على بعض المتغيرات المختارة والكفاءة العسكرية لضباط المدرعات " ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان
- ١٢- مروة عز الرجال ابو الفرح (٢٠٢١) :تأثير التمرينات المتقطعة عالية الكثافة بدلالة مستويات إنزيم سينستيف لبييز وهرمون اللبتين على إنقاص الوزن لدى السيدات المصابة بالسمنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ١٣- ميرانده لبيب خله (٢٠٠٧): تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على إنقاص الوزن ومفهوم الذات الجسمية لدى السيدات متوسطي العمر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ،
- ١٤- نادية نهاد حامد (٢٠٠١): العلاج الصحيح للسمنة ،الطبعة الأولى ، دار أخبار اليوم ،القاهرة.
- ١٥- نعمات احمد عبد الرحمن(٢٠٠٠): الأنشطة الهوائية" ، منشأة المعارف بالإسكندرية.
- ١٦- نيكس ، واحمد بن اديب خليل (٢٠١٢):التغذية الاساسية والحمية العلاجية ، الجزء الاول ، الرياض ، النشر العلمى والمطابع ، مكتبة العبيكان ، بنك المعرفة جامعة الملك سعود.
- ١٧- هزاع محمد الهزاع (٢٠٠٦):تغذية المراهقين فى دول الخليج ، مركز البحرين للبحوث والدراسات، المنامة.
- ١٨- هيثم السيد (٢٠١٣) : تاثير برنامج ترويحى رياضى باستخدام بعض مهارات الرياضات الجماعية على انقاص نسبة دهون الكبد لدى رواد الاندية الصحية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٣
- ١٩- ولاء رزق عبدالرحمن (٢٠١٤): العلاقة بين هرمون اللبتين ودهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائى خلال الراحة لدى طلبة تخصص التربية الرياضية فى جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 20- A-, Larissa T . Roux (2002): Impact Assessment and Strategy Evaluation in Obesity, National Library of Canada, FACULTY OF GRADUATE STUDIE AUGUST.
- 21- Agosti et al Sartrio(2013): Effects of 3 week integrated body weight reduction program on leptin levels and body composition in serere obese subjects J. Experimental endocrinological Rresearch
llsre eitation
- 22- Claude Bouchard(2017): Physical Activity and obesity Kinetics publisher , inc , phd.
- 23- Dirix A, etal(2012): The Olympic book of sport medicin Blackwell, Scientific (3).
- 24- Eisenberg, Debra Faith(2007): : The relationship between obesity and health-related quality of life in moderately to severely affected psoriasis and rheumatoid arthritis patients, Ph.D.
- 25- Hickey M ,calsbeekDJ(2016): Plasma laptin and exercise sport medecin, 31(8),583-589.
- 26- JeffreyFriedamn,Maffeis,Halaasl,Yiying Zhang(2015): Leptin Helps Body Regulate Fat Links to diet the Rockefeller University U.S.A .
- 27- Seals .D.R(2014): Elevated high density libobr otein choisterol ievels in older endnuranceathletes, amerecanjurnal of Cardiologu.

المرفقات

مرفق (١)

الاجهزة المستخدمة في القياسات

جهاز تحليل مكونات الجسم Body Composition



• مقدمة عن الجهاز :

يعد جهاز body composition analyzer من أحدث الأجهزة وأكثرها تطوراً في مجال التعرف على مكونات الجسم من نسب دهون وكتلة عضلية ونسبة معادن العظام بالإضافة إلى معدل التمثيل الغذائي وإعطاء صورة تقريبية للعمر البيولوجي للمختبر حيث يعطي فكرة شاملة عن حالة الجسم الصحية والغذائية بصفه عامة كما أن الجهاز له مصداقية كبيرة حيث تم استخدامه في كثير من البحوث الأجنبية بالإضافة إلى أنه معتمد من هيئة الغذاء و الدواء الأمريكية الـ FDA

• مكونات الجهاز وملحقاته :

يتكون الجهاز من جزئين غير منفصلين :

- الجزء الأرضي وهو عبارة عن قاعدة معدنية على شكل القدم من أسفل ليقف عليها المختبر .
- الجزء العلوي ويكون على شكل مقبض اليد ويكون بمنتصف المقبض شاشة لإدخال البيانات بها .
- يوجد سلك قوى يصل بين الجزء العلوي والجزء السفلي .
- جهاز لاب توب يتصل بالجهاز أثناء عملية القياس وتشغيل برنامج الجهاز عن طريق الأسطوانة الخاصة بالجهاز .

• الإجراءات المتبعة خلال الفحص بالجهاز :

- لا يكون الشخص مرتديا ملابس ثقيلة .
- لا يكون الشخص حاملا لأي أجهزة إلكترونية .
- لا يكون الشخص مرتدي أي حلي أو إكسسوارات .
- لا يكون الشخص قد تعرض لزرعه صمام قلب أو شبكية .
- يجب خلع الحذاء و الجوارب قبل الإختبار .
- التأكد من نظافة القدمين واليدين .

• طريقة القياس بالجهاز :

بعد تشغيل الجهاز يتم إدخال بيانات اللاعب (طوله- وزنه- الجنس- تاريخ الميلاد- تاريخ القياس) ثم يقف اللاعب على الجهاز بعد التأكد من توافر كل الإجراءات المتبعة خلال الفحص ويكون النظر إلى الأمام ويضع قدميه على الجزء المعدني أسفل الجهاز مع الالتزام برسمه شكل القدمين ثم يقوم بمسك المقبضين العلويين للجهاز باليدين مع الإلتزام بفرد الذراعين على أن تكون اليدين في منتصف وأمام الجذع ثم يتم الضغط على زر start لتبدأ عملية القياس

• مميزات القياس بجهاز (body composition analyzer) :

- آمن وسهل الإستخدام.
- الأحدث والأكثر تطورا .
- يستخدم لكافة الأعمار.
- يزود الشخص بمعلومات عالية الدقة عن مكونات جسمه.
- يعطي فكرة شاملة عن حالة الجسم الصحية و الغذائية .
- يفيد في تشخيص إحتباس السوائل .
- يعطي فكرة عن كثافة العظم .
- مفيد للأشخاص الرياضيين .
- معتمد من هيئة الغذاء و الدواء الأمريكية الـ FDA

• القياسات الخاصة بجهاز تحليل مكونات الجسم body composition :

- النسبة المئوية للدهون بالجسم tbf
- النسبة المئوية للماء بجسم المختبر tbw
- النسبة المئوية لقيمة الكتلة العضلية لجسم المختبر sm
- قيمة الدهون بالكيلو جرام vfi
- مؤشر كتلة الجسم bmi
- الطاقة اللازمة للحفاظ على الوظائف الحيوية بالكيلو كالورى (Basal Metabolic Rate)
- معدل التمثيل الغذائى bmr
- المحتوى المعدنى للعظام bmc
- المجموع total
- العمر البيولوجى bio age .

- قياس الطول والوزن :

الأدوات المستخدمة : جهاز الرستاميتير .

طريقة القياس : يتم وضع الجهاز على الأرض ويقف الفرد في وضع معتدل بحيث يستند الظهر على القائم الرأسي للجهاز والذي يكون موازياً لخط منتصف الجسم ويكون وضع الرأس معتدلاً ، ثم يتحرك المؤشر الأفقي لأسفل حتى يلامس أعلى نقطة بالرأس وتسجل القراءة ؛ كما يفضل أن يكون الفرد مرتدياً الشورت فقط ان أمكن ولا يرتدي شيئاً في قدميه من أجل تحديد ارتفاعه و وزنه بدقة من خلال المؤشر الخاص بالوزن في نفس الجهاز .

- قياس السعة الحيوية باستخدام الاسبيروميتير Spirometer الجاف

إجراءات القياس :



- تركيب الفوهة البلاستيكية بالجزء البارز بالجانب أسفل الجهاز.
- حمل الجهاز بيد واحدة والتأكد من وجود المؤشر عند الصفر.
- تحريك الإطار المعدني أعلى الجهاز لتصفير الجهاز عقب كل إستخدام وذلك في إتجاه أو عكس إتجاه عقارب الساعة.
- من وضع الوقوف يقوم المختبر بسحب أقصى شهيق عن طريق الأنف.
- عند امتلاء الرئتين بالهواء يوضع الجهاز وبه الفوهة البلاستيكية بين الشفتين.
- يتم إخراج هواء الزفير ولفترة زمنية تتراوح ما بين ٤-٥ ثواني.
- الاطلاع على قراءة المؤشر وتسجيل القراءات في الاستمارة المخصصة لذلك.
- تصفير الجهاز وإعادة المؤشر إلى وضع الصفر.
- يتم تكرار القياس ثلاث مرات لكل مختبر بحيث يكون بين كل قياس وآخر فترة راحة كافية ويتم أخذ متوسط القراءات الثلاثة.

الإجراءات الوقائية للقياس:

- أثناء القياس يكون الجهاز في وضع أفقي حتى تسهل حركة المؤشر حول محوره.
- عدم تغطية الثقوب الصغيرة الجانبية في الجزء السفلي من الجهاز باليد الحاملة للجهاز أثناء الاختبار.

- قياس معدل النبض و ضغط الدم :

استخدم الباحث جهاز "Precision Sensor "BRAUN BP 2510 - BP 2005"

وذلك لقياس معدل النبض و ضغط الدم

تعليمات استخدام الجهاز :



شكل ١

- التأكد من صلاحية البطارية الجافة . شكل " ١ "

- دائما تؤخذ القياسات في نفس التوقيت ، يعد الصباح هو التوقيت المثالي لأخذ القياسات تحت نفس الظروف .

- أثناء اخذ القياسات يجلس الفرد هادئا ولا يتحرك ولا يتكلم .

- ضع الجهاز قبل بدء القياس عند مستوي القلب .

- انتظر ثلاث دقائق قبل إعادة التشغيل مرة أخرى .

طريقة القياس :

- يجلس الفرد علي مقعد بحيث يكون هادئا ولا يتحرك ولا يتكلم

، ثم يوضع الجهاز حول معصم اليد اليسري بحيث يضغط

الشريط اللاصق ضغطا محكما حول المعصم . شكل " ٢ "



شكل ٢



شكل ٣

- ضع اليد اليسري ملاصقة للجسم بحيث تمسك أصابع اليد اليسري

مفصل الكتف الأيمن وأصابع اليد اليمني تمسك بمفصل اليد الأيسر،

بحيث يكون الجهاز في مستوي القلب وذلك للحصول علي نتائج

دقيقة ، ثم اضغط مفتاح التشغيل . شكل " ٣ "

- عندما يكون الجهاز في مستوي القياس المطلوب يصدر الجهاز صوتا

وإشارة تدل علي بدء القياس . شكل " ٤ "



شكل ٤

- أن لم يكن الجهاز في الوضع السليم للقياس ستظهر علي شاشة الجهاز سهم تدل علي الوضع الخاطئ للقياس ولا بد من لصق الذراعين وتقريبهما

للجسم وتحريك الساعد الأيسر عاليا أو أسفل في اتجاه السهم حتى يصدر الجهاز صوتا وتظهر صورة قلب يدل علي بدء القياس السليم .
شكل " ٥ "



شكل ٥

- عند سماع صوت صادر من الجهاز، ستظهر القراءات علي الشاشة حيث تشير القراءة العليا إلي ضغط الدم الانقباضي ، القراءة الوسطي إلي ضغط الدم الانبساطي ، القراءة السفلي تشير إلي معدل النبض .
- يتم تسجيل القياسات في الاستمارة المعدة لذلك .

- يتم غلق الجهاز من مفتاح التشغيل وفك الشريط اللاصق من علي معصم اللاعب استعدادا لتشغيله مرة أخرى.

مرفق (٢)

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د / أحمد حسن	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعه حلوان
٢	أ.د/ جيهان يحيي	أستاذ التربية الصحية بقسم العلوم الصحية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعه الزقازيق
٣	أ.د/ حنان حسنين	أستاذ التربية الصحية بقسم العلوم الحيويه والصحة الرياضيه - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعه حلوان
٤	أ.د/ عبد العزيز الملا	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه حلوان
٥	أ.د/ مسعود غرابه	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية - جامعه طنطا
٦	أ.د / مني قاسم	أستاذ التربية الصحية بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعه قناة السويس
٧	أ.د/ نبيله عمران	أستاذ الصحة الرياضية بقسم العلوم الصحية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعه الزقازيق
٨	أ.د/ نبيله عمران	أستاذ الصحة الرياضية بقسم العلوم الصحية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعه الزقازيق

ملحوظة " تم ترتيب أسماء الخبراء وفقا للترتيب الابدجى "

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأي الخبراء في مدة البرنامج المقترح وعدد
الوحدات التدريبية في الاسبوع



كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضييه

..... / السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عمرو سعيد إبراهيم أحمد

بعمل بحث بعنوان

" تأثير برنامج صحي رياضي بدلالة هرمون اللبتين على التكوين الجسماني

لممارسي الرياضة بالأندية الصحية "

برجاء الإجابة على المحاور واختيار ما يناسب من بين الاختيارات المتاحة

في مدة البرنامج و عدد الوحدات في الاسبوع

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الشكر والاحترام ،،

بيانات السيد الخبير

الاسم:

الوظيفة:

المؤهل:

سنوات الخبرة:

الباحث

أراء السادة الخبراء في مدة البرنامج المقترح

الرأى		المدة المقترحة	م
موافق	غير موافق		
		٤ أسابيع	١
		٦ أسابيع	٢
		٨ أسابيع	٣
		١٠ أسابيع	٤
		١٢ أسبوع	٥

أراء السادة الخبراء في عدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع

الرأى		عدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع	م
موافق	غير موافق		
		وحدتين	١
		٣ وحدات	٢
		٤ وحدات	٣
		٥ وحدات	٤

مرفق (٤)
وحدات البرنامج الصحى الرياضى المقترح

الاسبوع : الاول الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فيت بينها
اليوم : ٢٠٢٤/٣/٢٤ الوحدة التدريبية (١)

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة
يقوم الباحث بشرح أضرار الشاى والتي تتمثل فى الاتى:
فوائد تناول الفاكهه باعتدال:

- ✓ تحتوى على الالياف.
- ✓ مصدر غنى بالفيتامينات .
- ✓ مصدر غنى بالمعادن .
- ✓ تحسين مناعة الجسم.
- ✓ هامه لحيوية الجسم.
- ✓ تحسين حالة العظام والعضلات

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	<ul style="list-style-type: none"> - الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الاول الوحدة التدريبية (٢) اليوم : ٢٠٢٤/٣/٢٦
 زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فيت بينها

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح فوائد التمرينات التأهيلية والتي تتمثل فى الاتى:

- ✓ تعالج الانحرافات القواميه.
- ✓ تعالج انحراف تفلطح القدمين وتسمح بعوده قوس القدم الى الوضع الطبيعى.
- ✓ تعالج خلل الاتزان الناتج عن انحرافات تفلطح القدمين.
- ✓ تنمي عضلات واربطه القدمين وتعود بالقدمين الى شكلها الطبيعى .

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمرينات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	- الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق	الجزء الاساسى

الاسبوع : الاول الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فيت بينها
اليوم : ٢٠٢٤/٣/٢٨ الوحدة التدريبية (٣)

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة
يقوم الباحث بشرح فوائد الخضروات والتي تتمثل فى الاتى:
اتباع نظام غذائي غني بالخضروات قد يقلل من خطر الاصابه بالسكته الدماغيه
والسرطان والعديد من الامراض الاخرى تعرف على فوائد الخضروات الان

- ✓ مصدر للفيتامينات والمعادن.
- ✓ تعزيز صحة الجهاز الهضمي.
- ✓ الوقايه من مرض السكري.
- ✓ هام لصحة العظام والعضلات

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمريبات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	<ul style="list-style-type: none"> - الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثانى
الوحدة التدريبية (٤)
اليوم : ٢٠٢٤/٣/٣٠
زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبى المقترح
المكان : جيم ادد فیت ببنها

- الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة
- يقوم الباحث بشرح فوائد شرب الماء والتي تتمثل فى الاتى:
- ✓ التخلص من النفايات عن طريق التبول والتعرق.
 - ✓ ينقل الاكسجين الى خلايا الجسم.
 - ✓ الحفاظ على درجه حراره الجسم.
 - ✓ تليين المفاصل.
 - ✓ يحافظ على صحه الكلى.
 - ✓ يحافظ على مستوى ضغط الدم.
 - ✓ يحافظ على صحه الجلد فيمنع جفافه

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البينية	المجموعات	التكرارات	التمريبات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	<ul style="list-style-type: none"> - الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثاني الوحدة التدريبية (٥) اليوم : ٢٠٢٤/٤/١ زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فيت بينها

- الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة
- يقوم الباحث بشرح فوائد التمرينات التأهيلية والتي تتمثل في الاتي:
- ✓ تعالج الانحرافات القواميه.
 - ✓ تعالج انحراف تفلطح القدمين وتسمح بعوده قوس القدم الى الوضع الطبيعي.
 - ✓ تعالج خلل الاتزان الناتج عن انحرافات تفلطح القدمين.
 - ✓ تنمي عضلات واربطه القدمين وتعود بالقدمين الى شكلها الطبيعي

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمرينات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	<ul style="list-style-type: none"> - الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثاني الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فيت بينها
اليوم : ٢٠٢٤/٤/٣

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح فوائد الخضروات والتي تتمثل فى الاتى:
اتباع نظام غذائي غني بالخضروات قد يقلل من خطر الاصابه بالسكته الدماغيه
والسرطان والعديد من الامراض الاخرى تعرف على فوائد الخضروات الان

- ✓ مصدر للفيتامينات والمعادن.
- ✓ تعزيز صحة الجهاز الهضمي.
- ✓ الوقايه من مرض السكري.
- ✓ هام لصحة العظام والعضلات

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	<ul style="list-style-type: none"> - الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثالث الوحدة التدريبية (٧) اليوم : ٢٠٢٤/٤/٦
 زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فيت بينها

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح بعض العادات الصحية الخاطئة التى تسبب زيادة فى الوزن و التى يجب الابتعاد عنها مثل أضرار تناول السكريات و التى تتمثل فى الاتى:
 عند الجلوس تذكر هذه النصائح:

- ✓ السمنة
- ✓ أمراض القلب
- ✓ امراض الكبد
- ✓ الفشل الكلوى
- ✓ امراض المفاصل
- ✓ زيادة الوزن

كما يقوم الباحث بشرح بعض العادات الصحية الصحيحة مثل فوائد تناول الفاكهة باعتدال و التى تتمثل فى

- ✓ تحتوى على الالياف
- ✓ مصدر غنى بالفيتامينات
- ✓ مصدر غنى بالمعادن
- ✓ تحسين مناعة الجسم
- ✓ هامة لحيوية الجسم
- ✓ تحسين حالة العظام و العضلات

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمريبات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	- الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثالث
الوحدة التدريبية (٨)
اليوم : ٢٠٢٤/٤/٨
زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح
المكان : جيم ادد فيت بينها

- الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة
يقوم الباحث بشرح فوائد شرب الحليب والتي تتمثل فى الاتى:
- ✓ الحصول على نوم هادئ.
 - ✓ تعديل المزاج.
 - ✓ التقليل من الاجهاد.
 - ✓ تقوية العظام.
 - ✓ تقوية المناعه.
 - ✓ التقليل من مخاطر السمنه.
 - ✓ الحفاظ على صحه القلب.
 - ✓ تحسين حاله العظام وعلاج هشاشه العظام والانحرافات القواميه

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمريبات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	<ul style="list-style-type: none"> - الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثالث الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح الوحدة التدريبية (٩) اليوم : ٢٠٢٤/٤/١٠ المكان : جيم ادد فیت بينها

- الجزء الصحي مدته (١٥) دقيقة
- يقوم الباحث بشرح فوائد شرب الماء والتي تتمثل في الاتي:
- ✓ التخلص من النفايات عن طريق التبول والتعرق.
 - ✓ ينقل الاكسجين الى خلايا الجسم.
 - ✓ الحفاظ على درجه حراره الجسم.
 - ✓ تليين المفاصل.
 - ✓ يحافظ على صحه الكلى.
 - ✓ يحافظ على مستوى ضغط الدم.
 - ✓ يحافظ على صحه الجلد فيمنع جفافه

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمريانات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	<ul style="list-style-type: none"> - الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهينة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التي تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الرابع الوحدة التدريبية (١٠) اليوم : ٢٠٢٤/٤/١٣
 زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فیت بينها

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة
 يقوم الباحث بشرح أضرار المشروبات الغازية والتي تتمثل فى الاتى:
 . السمنة
 .امراض القلب
 .الكبد الدهني
 .تسوس الاسنان
 .السكري
 .هشاشه العظام
 امراض العظام واعوجاج العظام

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمريبات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	- الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - أداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق	الجزء الاساسى

الاسبوع : الرابع الوحدة التدريبية (١١) اليوم : ٢٠٢٤/٤/١٥
 زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فیت بينها

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح فوائد الخضروات والتي تتمثل فى الاتى:
 اتباع نظام غذائي غني بالخضروات قد يقلل من خطر الاصابه بالسكتة الدماغيه
 والسرطان والعديد من الامراض الاخرى تعرف على فوائد الخضروات الان

- ✓ مصدر للفيتامينات والمعادن.
- ✓ تعزيز صحة الجهاز الهضمي.
- ✓ الوقايه من مرض السكري.
- ✓ هام لصحة العظام والعضلات

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	- الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق	الجزء الاساسى

الاسبوع : الرابع الوحدة التدريبية (١٢) اليوم : ٢٠٢٤/٤/١٧
 زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فيت بينها

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح فوائد تناول الفاكهه والتي تتمثل فى الاتى:

- ✓ اتباع نظام غذائي غني بالخضروات قد يقلل من خطر الاصابه بالسكته الدماغيه
- ✓ والسرطان والعديد من الامراض الاخرى تعرف على فوائد الخضروات الان
- ✓ مصدر للفيتامينات والمعادن.
- ✓ تعزيز صحة الجهاز الهضمي.
- ✓ الوقايه من مرض السكري.
- ✓ هام لصحة العظام والعضلات

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	<ul style="list-style-type: none"> - الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الخامس الوحدة التدريبية (١٣) اليوم : ٢٠٢٤/٤/٢٠
 زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم اد فیت بينها

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة
 يقوم الباحث بشرح فوائد تناول الفاكهه والتي تتمثل فى الاتى:
 فوائد تناول الفاكهه باعتدال:

- ✓ تحتوى على الالياف.
- ✓ مصدر غنى بالفيتامينات .
- ✓ مصدر غنى بالمعادن .
- ✓ تحسين مناعة الجسم.
- ✓ هامه لحيوية الجسم.
- ✓ تحسين حالة العظام والعضلات

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البينية	المجموعات	التكرارات	التمريينات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	- الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق	الجزء الاساسى

الاسبوع : الخامس الوحدة التدريبية (١٤) اليوم : ٢٢/٤/٢٠٢٤
 زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فیت بينها

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة
 يقوم الباحث بشرح أضرار الشاى والتي تتمثل فى الاتى:
 فوائد تناول الفاكهه باعتدال:

- ✓ تحتوى على الالياف.
- ✓ مصدر غنى بالفيتامينات .
- ✓ مصدر غنى بالمعادن .
- ✓ تحسين مناعة الجسم.
- ✓ هامه لحيوية الجسم.
- ✓ تحسين حالة العظام والعضلات

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	<ul style="list-style-type: none"> - الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الخامس الوحدة التدريبية (١٥) اليوم : ٢٤/٤/٢٠٢٤
 زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فيت بينها

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح فوائد التمرينات التأهيلية والتي تتمثل فى الاتى:

- ✓ تعالج الانحرافات القواميه.
- ✓ تعالج انحراف تفلطح القدمين وتسمح بعوده قوس القدم الى الوضع الطبيعى.
- ✓ تعالج خلل الاتزان الناتج عن انحرافات تفلطح القدمين.
- ✓ تنمي عضلات واربطه القدمين وتعود بالقدمين الى شكلها الطبيعى

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمرينات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	- الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق	الجزء الاساسى

الاسبوع : السادس الوحدة التدريبية (١٦) اليوم : ٢٧/٤/٢٠٢٤
 زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فيت بينها

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح بعض العادات الصحية الخاطئة التى تسبب زيادة فى الوزن و التى يجب الابتعاد عنها مثل أضرار تناول السكريات و التى تتمثل فى الاتى:
 عند الجلوس تذكر هذه النصائح:

- ✓ السمنة
- ✓ أمراض القلب
- ✓ امراض الكبد
- ✓ الفشل الكلوى
- ✓ امراض المفاصل
- ✓ زيادة الوزن

كما يقوم الباحث بشرح بعض العادات الصحية الصحيحة مثل فوائد تناول الفاكهة باعتدال و التى تتمثل فى

- ✓ تحتوى على الالياف
- ✓ مصدر غنى بالفيتامينات
- ✓ مصدر غنى بالمعادن
- ✓ تحسين مناعة الجسم
- ✓ هامة لحيوية الجسم
- ✓ تحسين حالة العظام و العضلات

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	- الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق	الجزء الاساسى

الاسبوع : السادس	الوحدة التدريبية (١٧)	اليوم : ٢٩/٤/٢٠٢٤
زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق	من البرنامج التدريبي المقترح	المكان : جيم ادد فیت بينها

- الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة
- يقوم الباحث بشرح فوائد شرب الحليب والتي تتمثل فى الاتى:
- ✓ الحصول على نوم هادئ.
 - ✓ تعديل المزاج.
 - ✓ التقليل من الاجهاد.
 - ✓ تقوية العظام.
 - ✓ تقوية المناعه.
 - ✓ التقليل من مخاطر السمنه.
 - ✓ الحفاظ على صحة القلب.
 - ✓ تحسين حاله العظام وعلاج هشاشه العظام والانحرافات القواميه

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البينية	المجموعات	التكرارات	التمريانات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	<ul style="list-style-type: none"> - الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق 	الجزء الاساسى

الاسبوع : السادس الوحدة التدريبية (١٨) اليوم : ٢٠٢٤/٥/١
 زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فیت بينها

- الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة
- يقوم الباحث بشرح فوائد شرب الماء والتي تتمثل فى الاتى:
- ✓ التخلص من النفايات عن طريق التبول والتعرق.
 - ✓ ينقل الاكسجين الى خلايا الجسم.
 - ✓ الحفاظ على درجه حراره الجسم.
 - ✓ تليين المفاصل.
 - ✓ يحافظ على صحه الكلى.
 - ✓ يحافظ على مستوى ضغط الدم.
 - ✓ يحافظ على صحه الجلد فيمنع جفافه

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البينية	المجموعات	التكرارات	التمريبات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	- الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق	الجزء الاساسى

الاسبوع : السابع الوحدة التدريبية (١٩) اليوم : ٢٠٢٤/٥/٤
 زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم اد فیت بينها

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة
 يقوم الباحث بشرح أضرار المشروبات الغازية والتي تتمثل فى الاتى:

- ✓ السمنة.
- ✓ امراض القلب.
- ✓ الكبد الدهني.
- ✓ تسوس الاسنان.
- ✓ السكري.
- ✓ هشاشة العظام.
- ✓ امراض العظام واعوجاج العظام

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البينية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	- الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق	الجزء الاساسى

الاسبوع : السابع الوحدة التدريبية (٢٠) اليوم : ٢٠٢٤/٥/٦
 زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فيت بينها

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح فوائد الخضروات والتي تتمثل فى الاتى:
 اتباع نظام غذائي غني بالخضروات قد يقلل من خطر الاصابه بالسكتة الدماغيه
 والسرطان والعديد من الامراض الاخرى تعرف على فوائد الخضروات الان

- ✓ مصدر للفيتامينات والمعادن.
- ✓ تعزيز صحة الجهاز الهضمي.
- ✓ الوقايه من مرض السكري.
- ✓ هام لصحة العظام والعضلات

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمريبات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	- الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق	الجزء الاساسى

الاسبوع : السابع الوحدة التدريبية (٢١) اليوم : ٢٠٢٤/٥/٨
 زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فيت بينها

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح فوائد تناول الفاكهه والتي تتمثل فى الاتى:

- ✓ اتباع نظام غذائي غني بالخضروات قد يقلل من خطر الاصابه بالسكته الدماغيه
- ✓ والسرطان والعديد من الامراض الاخرى تعرف على فوائد الخضروات الان
- ✓ مصدر للفيتامينات والمعادن.
- ✓ تعزيز صحة الجهاز الهضمي.
- ✓ الوقايه من مرض السكري.
- ✓ هام لصحة العظام والعضلات

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	<ul style="list-style-type: none"> - الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثامن	الوحدة التدريبية (٢٢)	اليوم : ٢٠٢٤/٥/١١
زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق	من البرنامج التدريبي المقترح	المكان : جيم ادد فيت بينها

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة
يقوم الباحث بشرح فوائد تناول الفاكهه والتي تتمثل فى الاتى:
فوائد تناول الفاكهه باعتدال:

- ✓ تحتوى على الالياف.
- ✓ مصدر غنى بالفيتامينات .
- ✓ مصدر غنى بالمعادن .
- ✓ تحسين مناعة الجسم.
- ✓ هامه لحيوية الجسم.
- ✓ تحسين حالة العظام والعضلات

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمريبات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	<ul style="list-style-type: none"> - الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق 	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثامن الوحدة التدريبية (٢٣) اليوم : ٢٠٢٤/٥/١٣
 زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فیت بينها

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح أضرار الشاى والتي تتمثل فى الاتى:

فوائد تناول الفاكهه باعتدال:

تحتوى على الالياف.

مصدر غنى بالفيتامينات .

مصدر غنى بالمعادن .

تحسين مناعة الجسم.

هامه لحيوية الجسم.

تحسين حالة العظام والعضلات

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمارين المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	- الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق	الجزء الاساسى

الاسبوع : الثامن الوحدة التدريبية (٢٤) اليوم : ٢٠٢٤/٥/١٥
 زمن الوحدة التدريبية : ٦٠ ق من البرنامج التدريبي المقترح المكان : جيم ادد فيت بينها

الجزء الصحى مدته (١٥) دقيقة

يقوم الباحث بشرح فوائد التمرينات التأهيلية والتي تتمثل فى الاتى:

- ✓ تعالج الانحرافات القواميه.
- ✓ تعالج انحراف تفلطح القدمين وتسمح بعوده قوس القدم الى الوضع الطبيعى.
- ✓ تعالج خلل الاتزان الناتج عن انحرافات تفلطح القدمين.
- ✓ تنمي عضلات واربطه القدمين وتعود بالقدمين الى شكلها الطبيعى .

الجزء الرياضى ومدته (٤٥) دقيقة

الراحة البيئية	المجموعات	التكرارات	التمرينات المستخدمة	
٣٠ ث	٤	٨	- الاحماء لمدة ١٥ دقيقة لتسخين العضلات وتهيئة الجسم - اداء بعض التمرينات البدنية التى تعمل على اذابة الدهون مثل تمرين البطن والضغط والرشاقة - اداء تمرينات باستخدام الادوات مثل الجرى على المشاية و العجلة - اداء بعض التمرينات باستخدام الاثقال - الجلوس فى غرفة البخار لمدة ١٠ دقائق	الجزء الاساسى