

تأثير برنامج ارشادي غذائي ونفسي المصاحب للتمرينات اليومية في بعض القدرات البدنية والفسلجية والاتجاه نحو ممارسة الرياضة للرجال بأعمار ٣٥ - ٤٥ سنة

م. ته نيا حسن حسين

العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Tanya\_62@yahoo.com

### الملخص

هدف البحث الى:

- اعداد برنامج ارشادي غذائي - نفسي وتطبيقه على عينة لممارسي الرياضة بأعمار ٣٥ - ٤٠ سنة.
- التعرف على تأثير برنامج ارشادي غذائي - نفسي في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والاتجاه نحو ممارسة الرياضة للرجال بأعمار ٣٥ - ٤٠ سنة.
- التعرف على تأثير البرنامج المعد من قبل المدرب (دون ارشاد غذائي - نفسي) في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والاتجاه نحو ممارسة الرياضة للرجال بأعمار ٣٥ - ٤٠ سنة.
- التعرف على الفروقات بين البرنامجين في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والاتجاه نحو ممارسة الرياضة لعينة البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدها التجريبية والثانية الضابطة ذات الاختبارات القبلية والبعدية ، شملت عينة البحث ممارسي الرياضة المتواجدين في قاعة ( Reband Gym ) البالغ عددهم (١٨) ممارساً بأعمار ٣٥ - ٤٥ سنة بواقع (٩) لكل مجموعة. واستعان الباحث بعدد من الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات ووضع تصميم تجريبي للبحث وتحديد القدرات البدنية والفسلجية والاختبارات الملائمة ومقياس لقياس الاتجاه نمو ممارسة الرياضة والتجربة الاستطلاعية للبرنامج المعد والاختبارات واعداد برنامج ارشادي غذائي ونفسي ومن ثم اجراء القياس القبلي وتطبيق البرنامج المعد والاختبار البعدي واستعان الباحث بالوسائل الاحصائية لمعالجة البيانات

الكلمات المفتاحية : برنامج ارشادي غذائي ، للتمرينات اليومية ، للرجال

The effect of dietary and psychological guidance program associated with daily exercise on some physical and physiological abilities and the trend towards exercise for men aged 35 - 45 years

Tanya Hassan Hussein Lect.

Iraq. University of Sulaymaniyah. Faculty of Physical Education and Sport Sciences

Tanya\_62@yahoo.com

---

### Abstract

The research aims to:

- .Prepare a dietary guidance program - psychological and applied to a sample of athletes - aged 35 - 40 years
- Identify the impact of dietary guidance program - psychological on developing some physical and functional abilities and the trend towards exercise for men aged 35 - 40 years.
- Identify the impact of the program prepared by the trainer (without dietary guidance - psychological) on developing some physical and functional abilities and the trend towards exercise for men aged 35 - 40 years.
- Identify the differences between the two programs in the development of some physical and functional capabilities and the trend towards exercise for the sample of research.

The researcher used the experimental method by designing two groups, one of them experimental and the second one with pre- and post-test tests. The research sample included the sports practitioners in the (Reband Gym) hall (18) practitioners aged 35-45 years by (9) for each group. The researcher used a number of devices and tools to collect data develop an experimental design for research and determine the physical and physiological abilities and appropriate tests and a scale to measure the growth trend of exercise and exploratory experience of the program prepared, tests, and the preparation of a dietary and psychological guidance program data. The researcher conducted a posttest and prepared program as well as a posttest. The researcher used the statistical means to process data.

Keywords: dietary guidance program, daily exercise, for men

إن الارشاد تطور سريعاً في القرن الماضي ووضعت له نظريات شملت جميع المجالات التي تخدم حياة الانسان وحركته وحيويته منذ الولادة حتي الشيخوخة مروراً بالمراحل الدراسية وكافة مراحل العمل والحياة الاجتماعية والأسرية والمؤسساتية ومنها مؤسسة الرياضية ممثلة بالشريعات المختلفة من المجتمع .

يعد الغذاء المتوازن واحد من العوامل التي تساهم في تحسين الاداء الرياضي من خلال الحصول على الطاقة الناتجة من اكسدة وتحليل المواد الغذائية المتناولة ، إذ ان احتواء الغذاء على المواد والعناصر والفيتامينات تمكن الفرد والرياضي أو الممارس بكل المستويات من تعزيز قدرة الجسم الوظيفية فضلاً عن جهاز المناعة إن الممارس للنشاط البدني يتعرض الى العديد من الضغوط في اثناء الممارسة مهما كان مستواها ، إذ يمر الرياضي اثناء التدريب لظروف غير اعتيادية ينتج عنها تعب على أجهزة الجسم الوظيفية والناحية الكيميائية نتيجة تعرضها لهذه الضغوط . (أبو العلاء احمد عبد الفتاح واخرون ، ٢٠٠٥ ، ص١٥)

وفي الآونة الأخيرة تم الاهتمام بالجوانب النفسية سواء كانت لدى الممارسين في الأندية والمؤسسات أو في القاعات الرياضية ويمكن الاهتمام بالجانب الارشادي والذي يعد جانباً مهماً وضرورياً لديهم والذي يمكن من خلاله تطوير الاستقرار النفسي والسلوك الاجتماعي السليم الى جانب الروح الرياضية الايجابية المصاحبة التي غايتها الوصول الى افضل الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الرياضة والاهتمام بالجوانب الجسمية والوظيفية لدى شرائح المجتمع كافة والمختلفة.

وتعد عناصر اللياقة البدنية والوظيفية احدى المتطلبات الرئيسية للفرد. أن اللياقة البدنية من اكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية ولدى ممارسة الرياضة ليس على مستوى المتخصصين فقط بل امتد الى افراد المجتمع في الحياة العامة ، إذا انها اصبحت مطلباً اساسياً للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الانسان وانتشار الامراض كأمراض القلب ، تصلب الشرايين ، ارتفاع ضغط الدم، السمنة والمشكلات المترتبة عليها لم تعد اللياقة البدنية هدفاً يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم ، بل اصبحت هدفاً لتحقيق الصحة من اجل حياة أفضل للإنسان. (زين بايز طاهر ، ٢٠٠٧ ، ص٨٨)

عند ممارسة الرياضة تؤدي الى حدوث تغيرات وظيفية مختلفة تشمل جميع اجهزة الجسم وكلها كانت هذه التغيرات ايجابية تؤدي الى تحسين مفاده تلك الاجهزة وذلك نتيجة التكيف الوظيفي التي تحدث على الاجهزة، وفيها قياس معدل نبضات القلب قبل الجهد وبعده، قياس السعة الحيوية للتنفس قبل الجهد وبعده ، ومعدل النبض. ان حياة البشرية تتطلب العديد من انواع اللياقة منها اللياقة البدنية والجسمية واللياقة الاجتماعية والنفسية وغيرها من الانواع ويعد الاتجاه لدي الفرد احدى المتطلبات الرئيسة لإشباع العينات لدى الفرد تمثل دراسة الاتجاهات في التربية الرياضية بشكل خاص منزل كبير وذلك لما توفره من معلومات تساهم في تخطيط النشاط الرياضي لتنمية

الاتجاهات الايجابية ، وان دراسة الاتجاهات النفسية نحو ممارسة نشاط معين لدى الفئات العمرية المختلفة تمثل أهمية لدى اداء العديد من الاوساط المعينة بالتخطيط والتطوير"

(محمد حسن علاوي ، ١٩٧٨ ، ص١٢٤)

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في اعداد برنامج ارشادي غذائي ونفسي وتطبيقه على ممارسي في القاعات للرجال بأعمار ٣٥ - ٤٥ سنة ومعرفة تأثير جلسات الارشاد الغذائية والنفسية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والوظيفية وتأثير الارشاد النفسي وتطوير الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الرياضة لدى عينة البحث ومحاولة الامكانية والاستفادة من البرنامج من كلا الجانبين على شريحة من المجتمع منهم ممارسة الرياضة في القاعات الرياضية.

وتعد ممارسة النشاط الرياضي الحدود التي تتحصر على عدد من الناس اي بمعنى زاد اهتمام العديد من شرائح المجتمع بممارسة الرياضة سواء كانت بطريقة منتظمة (في القاعات الرياضية) وغير المنتظمة، وكلاهما بدورها تؤدي الى ارتفاع وازدياد القابليات البشرية من العناصر البدنية والفسلجية والنفسية والاجتماعية، لكن يمكن ازدياد تلك القابليات عن طريقة تنظيم تلك الممارسة وفق برامج مختلفة من ضمنها برنامج ارشادي غذائي ونفسي ومن خلال المتابعة الميدانية من قبل الباحث وحضوره في القاعات التي تمارس فيها الرياضة والاطلاع على البرامج اليومية والاسبوعية والشهرية لتلك الممارسات لاحظ بان اغلبية البرامج تفتقر الاهتمام بنواحي عديد منها الناحية الغذائية والنفسية لذا ارتأى الباحث الخوض في هذا المجال ويعمل على اعداد برنامج ارشادي غذائي نفسي وتطبيقية على عينة مكونة من الممارسين للرياضة في القاعات الرياضية بأعمار ٣٥ - ٤٠ سنة ومن خلالها يتم امكانية الاجابة على التساؤلات الآتية:

- هل للبرنامج الارشادي الغذائي والنفسي تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والاتجاه نحو ممارسة الرياضة لدى عينة البحث؟

- هل ممارسة الرياضة دون البرنامج الإرشادي الغذائي والنفسي تؤثر في تطوير متغيرات البحث ولعينة البحث؟

- أيهما اكثر تأثير في تطوير متغيرات البحث ولدى عينة البحث؟

ويهدف البحث الى:

- اعداد برنامج ارشادي غذائي - نفسي وتطبيقه على عينة لممارسي الرياضة بأعمار ٣٥ - ٤٠ سنة.
- التعرف على تأثير البرنامج الارشادي الغذائي - النفسي في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والاتجاه نحو ممارسة الرياضة للرجال بأعمار ٣٥ - ٤٠ سنة.
- التعرف على تأثير البرنامج المعد من قبل المدرب (دون ارشاد غذائي - نفسي) في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والاتجاه نحو ممارسة الرياضة للرجال بأعمار ٣٥ - ٤٠ سنة.
- التعرف على الفروقات بين البرنامجين في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والاتجاه نحو ممارسة الرياضة لعينة البحث.

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدى لملائمته لطبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه :

تم تحديد مجتمع البحث بالممارسين للرياضة بضورة مستمرة في القاعات المتواجدة في مركز محافظة السليمانية والذي بلغ (٥٨) قاعات أهلية وبلغ عدد الممارسين في حدود اعمار (٣٥-٤٥) سنة (٧٧٠) ممارساً . وتم اختبار ممارسين للرياضة المتواجدين في قاعة (Reband Gym) البالغ عددهم (٢٤) ممارساً بالطريقة العمدية وذلك بسبب ابداء جميع التعاون من قبل ادارة ومدرّب القاعة لضمان تطبيق البرنامج في البحث وايضاً استعداد الممارسين للتواجد والالتزام بمفردات البرنامج ، تم استبعاد (٦) ممارسين للتجارب الاستطلاعية بذلك اصبحت عدد عينة البحث (١٨) ممارساً تم توزيعهم الى مجموعتين متساويتين وكالاتي:

المجموعة التجريبية/ ممارسة البرنامج الارشادي (غذائي - نفسي) المصاحب للتمارين اليومية.

المجموعة الضابطة/ممارسة التمرينات اليومية دون البرنامج الارشادي.

الجدول (١)

يبين تفاصيل عدد المجتمع وعينة البحث والاستطلاعية ونسبة العينة للمجتمع بأعمار ٣٥ - ٤٥ سنة

النسبة	العدد	المجاميع	عدد عينة البحث	عدد عينة الاستطلاعية	عدد لعينة قاعة	عدد المجتمع	عدد القاعات
%٧٩,١٦	٩	التجريبية	١٨	٦	٢٤	٧٧	٥٨
	٩	الضابطة					

٢-٣ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

٢-٣-١ الاجهزة والادوات المستعملة في البحث :

- ساعة توقيت الكترونية سويسرية الصنع نوع (casio) عدد ٢

- جهاز سباير وميتر لقياس السعة الحيوية للتنفس .

- ساعة يدوية لقياس نبضات القلب عدد ٢

- ورقة وقلم

- شريط قياس عدد ١

- الحاسبة الالكترونية نوع (HP).

- صافرة

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات

- المصادر المراجع العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المقابلة الشخصية.

- الاختبارات البدنية والفسلجية.

- مقياس الاتجاه نحو ممارسة الرياضة.

- استمارة لتسجيل البيانات (الاختبارات)

٢-٤ التصميم التجريبي

يعرف "ان عملية اختيار التصميم التجريبي للبحث امراً ضرورياً في كل بحث تجريبي وهو يهيئ للباحث السيل الكفيلة للوصول للنتائج" (عبد الجليل ابراهيم الزوبحي ومحمد احمد الغنام ، ١٩٨١، ص١٠٢)

عليه اتبع الباحث التصميم التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار البعدي	البرنامج	الاختبار القبلي	المجاميع
<ul style="list-style-type: none"> <li>- القدرات البدنية</li> <li>- القدرات الفسلجية</li> <li>- الاتجاه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>برنامج ارشادي غذائي ونفسي</li> <li>والتمريينات اليومية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القدرات البدنية</li> <li>- القدرات الفسلجية</li> <li>- الاتجاه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المجموعة التجريبية</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- القدرات البدنية</li> <li>- القدرات الفسلجية</li> <li>- الاتجاه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>برنامج للتمريينات اليومية دون الارشاد</li> <li>الغذائي والنفسي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القدرات البدنية</li> <li>- القدرات الفسلجية</li> <li>- الاتجاه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المجموعة الضابطة</li> </ul>

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للمجموعتين

٢-٥ تحديد القدرات البدنية والفسلجية واختباراتهم

قام الباحث بتحديد القدرات البدنية والفسلجية ذلك بعد توزيع الاستمارات التي حدث فيها عدد من المتغيرات البدنية والفسلجية ولأجل امكانية دراسة عدد من المتغيرات البدنية والفسلجية ولأجل امكانية دراسة عدد منهم ذلك بسبب امكانية التغلب على تلك المتغيرات ومن التوقيت الزمني للبحث واحتساب الظروف المادية وتوفير اجهزة القياس بعد توزيع الاستمارات تم تحديد المتغيرات الآتية.

اولاً:- المتغيرات البدنية شملت:

- مطاولة القوة للذراعين.

- مطاولة القوة لعضلات البطن.

- مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي.

ثانياً:- المتغيرات الفسلجية شملت:

- معدل النبض عند الراحة.

- السعة الحيوية للتنفس.

وبعد ذلك قام الباحث بتحديد الاختبارات الملائمة لقياس تلك القدرات وكالاتي:

اولاً:- الاختبارات البدنية:

- شناو (الاستناد الامامي) لقياس مطاولة القوة الذراعين.

- تمرين البطن لقياس مطاولة القوة لعضلات البطن.

- ركض ١٠٠٠م لقياس مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي

ثانياً:- الاختبارات الفسلجية:

- ركض ٥٠م مطاولة السرعة لقياس معدل النبض عند الراحة.

- اختبار استخدام سباير ومتر لقياس السعة الحوية

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، ١٩٨٩ ، ص٢٤٩)



٦-٢ مقياس الاتجاه نحو ممارسة الرياضة:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع المتعلقة بموضوع الاتجاهات ، حصل الباحث على مقياس (كينيون) والمتكون من (٦) ابعاد وقام بتعريبه (محمد حسن علاوي ويتكون المقياس من (٥٤) فقرة) وتحددت درجة المقياس من (٥٤-٢٧٠) درجة . علماً بأن المقياس يتمتع بالأسس العلمية وطبقت على البيئة العراقية سابقاً.

(مروان عبد المجيد ابراهيم ومحمد الياسري ، ٢٠٠٢ ، ص ١٨١)

٧-٢ التجارب الاستطلاعية:

١-٧-٢ التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة متماثلة لعينة البحث للبرنامج المعد وكان عدد العينة (٦) ممارساً نفس الاعمار وفي قاعة (Reband Gym) بتاريخ (٢٠١٩/١/٥) وبمساعدة فريق العمل المساعد (أ.د. ياسين عمر محمد ، م. رة وة ند محمد على ، م.م. ريبند كامران/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية) وكان الهدف من التجربة:

- التعرف على السلبيات والمعوقات التي قد تواجه الباحث.

- امكانية تطبيق الجلسات الارشادية.

- مدى تفهم واستجابة العينة لمفردات البرنامج.

- الوقت المستغرق للجلسات داخل البرنامج.

- الوصول الى البدائل قبل التجربة الرئيسية.

٢-٧-٢ التجربة الاستطلاعية للاختبارات:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات على عينة متماثلة لعينة البحث للاختبارات وكان عدد العينة (٦) ممارساً نفس للأعمار بتاريخ (٢٠١٩/١/٤) وبمساعدة فريق العمل المساعد ، وكان الهدف من التجربة:

- التعرف على المعوقات والسلبيات التي قد تواجه الباحث .

- صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات.

- امكانية وسهولة تطبيق الاختبارات .

- الوقت المستغرق لتطبيق الاختبارات.

- الوصول الى البدائل قبل التجربة الرئيسية.

٢-٨ اعداد برنامج ارشادي (غذائي ونفسي):

بعد اطلاع الباحث على المصادر والمراجع والبحوث السابقة اجريت على (البرنامج الارشادي الغذائي والنفسي) وبعد اجراء عدد من القابلات الشخصية مع (أ.د. ايمان نجم الدين عباس ، أ.د. ياسين عمر محمد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية) قام الباحث بأعداد البرنامج والذي تضمن ما يأتي:

- جلسات ارشادية: تضمنت ٢٤ جلسة ، والتي تضمنت توجيه الارشاد الغذائي والنفسي حيث في كل جلسة اعطى القائم بالتطبيق اكبر ناجح ارشادات التغذية وشملت.

- انواع التغذية - السرعات الحرارية - الطاقة وانواعها - الجهاز الهضمي

- الطاقات الحرارية - كيفية تنظيم الاكل اليومي

واما بخصوص الجانب النفسي من البرنامج في الجلسات اليومية اعتمد الباحث على عدد من المفاهيم الاساسية في بناء البرنامج فيها:

- تصدي البرنامج لمعالجة مشكلة البحث وتنفيذ الاستراتيجية المناسبة التي تلائم الهدف من البرنامج.

- النظر الى عينة البحث بوصفهم مختلفين من حيث التكوين والسلوك والحالة النفسية وانتقاء الافضل.

- توجيه المعالجة الارشادية لغرض محدد هو تعديل سلوك الممارس وتطويرهم وتحسينهم للوصول الى ما هو مناسباً ومقبولاً.

ولضمان الوصول الى النقاط اعلاه وضمان البرنامج ما يحويه تم الاعتماد على الخطوات الاتية:

(عبد الله عواد الشهري ، ٢٠٠٨ ، ص ٥٥)

(محمد جسام عرب ، حسين على كاظم ، ٢٠٠٩ ، ص ٥١)

١- تحديد الحاجات:

تم تحديد حاجات العينة والمشكلات وعلى وفق الاتي:

- الحاجة الى التعريف بالروح الرياضية.

- الحاجة الى تبني المواقف الفعالة.

- الحاجة الى تنظيم الذات.

- الحاجة الى الدافعية الايجابية.

- الحاجة الى التسامح الجماعي.

- الحاجة الى روح رياضية عالية.

٢- التنظيم والدقة في البرنامج:

قام الباحث بتطبيق الاسلوب الارشادي النفسي بالاعتماد على الفنيات والاساليب المستخدمة في ادارة الجلسات الارشادية ضمن البرنامج.

٣- تحكيم البرنامج:

تم عرض البرنامج على عدد من المتخصصين في مجال علم النفس والفلسفة (أ.د. ايمان نجم الدين عباس ، أ.م.د. على قادر عثمان ، أ.م.د. هوشيار عبد الرحمن محمد ، أ.م.د. احمد بهاء الدين على/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة السليمانية) لأخذ بآرائهم وابداء الملاحظات حول اعداد وصلاحيه البرنامج

٢-٩ الاختبار القلبي:

قام الباحث بتنفيذ الاختبار القلبي لعينة البحث التجريبية والضابطة المصادف ٧-٨/١/٢٠١٩ وبحضور فريق العمل المساعد .

٢-١٠ تطبيق البرنامج الارشادي (غذائي ونفسي):

استغرق تطبيق البرنامج المحدد من قبل الباحث (٦) اسبوعاً اي من المدة ١٠/١/٢٠١٩ ولغاية ٢٥/٢/٢٠١٩.

٢-١١ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الارشادي (غذائي ونفسي) المصاحب للتمرينات اليومية ، قام الباحث بتنفيذ الاختبارات البعدية لمجموعة البحث (التجريبية والضابطة) ولمتغيرات البحث ذلك المصادف

٢٦-٢٧/٢/٢٠١٩ وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٢-١٢ الوسائل الاحصائية:

تم معالجة البيانات بالاستعانة بالحقيبة الاحصائية الالكترونية ووفق نظام SPSS.

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار (t) للعينات المترابطة وغير المترابطة

- النسبة المئوية .

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٣-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها.

٣-١-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٢)

الاوراس الحاسبية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والدلالة ونوع الدلالة للمتغيرات

نوع الدلالة	الدلالة	الاختبار البعدي		الاختبارات القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	٠,٠١	٢,٠١	٢٦,٦٩	١,٩٥	٢٤,١٠	عدد	مطاوله القوة للزراعين
معنوي	٠,٠٢	١,٩١	٢٦,٤٢	٢,١٨	٢٣,٤٤	عدد	مطاوله القوة للبطن
غير معنوي	٠,١١	١,٨٠	٣,٧٩	١,٦٦	٤,٢٠	دقيقة	مطاوله الدوري والنفسي
غير معنوي	٠,٠٨	٠,٩٢	٨٦,١٥	١,٧٦	٨٧,٤١	عدد	معدل النبض
غير معنوي	٠,٠٩	٠,١٨	٣,٠٦	١,٢٤	٢,٨٩	ملل	السعة الحيوية للتنفس
غير معنوي	٠,٠٦	٢,٠١	٦٨,٤٢	٢,١٨	٦٢,١٠	درجة	الاتجاه

\* اقل او يساوي من (٠,٠٥) معنوي

يتبين من الجدول (٢) ما يأتي:

- بلغت الاوراس الحاسبية للمتغيرات للاختبار القبلي (٢٤,١٠ ، ٢٣,٢٤ ، ٤,٢٠ ، ٨٧,٤١ ، ٢,٨٩ ، ٦٢,١٠) وللبعدي (٢٦,٩٩ ، ٢٦,٤٢ ، ٣,٧٩ ، ٨٦,١٥ ، ٣,٠٦ ، ٦٨,٤٢)

- بلغت الانحرافات المعيارية للمتغيرات للاختبار القبلي (١,٩٥ ، ٢,١٨ ، ١,٦٦ ، ١,٧٦ ، ١,٢٤ ، ٢,١٨)

وللبعدي (٢,٠١ ، ١,٩١ ، ١,٨٠ ، ٠,٩٢ ، ٠,١٨ ، ٢,٠١) بلغت الدلالة كل المتغيرات على التوالي

(٠,٠١ ، ٠,٠٢ ، ٠,١١ ، ٠,٠٨ ، ٠,٠٦)

من خلال الجدول (٢) والخاص بالفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات البدنية والفلسجية والاتجاه تبين بأن الفروقات كانت معنوية للمتغيرات البدنية (مطاوله القوة للزراعين والبطن) ، وكانت

الفروق للمتغيرات الفسلجية والاتجاه غير معنوية ، ويعزو الباحث السبب في ذلك الى ان التمرينات اليومية التي مارسها افراد هذه المجموعة كانت ذات الهدف المنشود وكانت ذو الفاعلية اي استفاد منها افراد المجموعة الضابطة منها وكانت منتظمة ، وان الممارسة بأية طريقة ما يؤدي الى التحسين والتطور نحو الافضل مقارنة بالمستوى الاول "ان ممارسة النشاط البدني بأية طريقة او الاسلوب يؤدي الى تحسن القدرات مقارنة من دون ممارستها ". (هارة ، عبد على نصيف ، ١٩٨٧ ، ص٩٦)

اما بخصوص عدم ظهور فرق معنوي من المتغيرات الفسلجية يعزو الباحث بأن المتغيرين تحسن لكن بدرجة اقل ويعزو الباحث الى ان الممارسة رغم ظهور تأثير على المتغيرات البدنية ووصولهم الى درجة الافضل لكن كانت دون الفائدة الكبيرة على التغيرات الفسيولوجية اذ يرى الباحث بأن التطور في القدرة البدنية ليس بالضرورة يؤدي الى تحسن وتطوير المتغيرات الفسلجية.

ومن جانب اخر ان ممارسة التمرينات اليومية اثرت بدرجة معينة على الاتجاه نحو ممارسة الرياضة لدى افراد هذه المجموعة الضابطة ولن توصل الى درجة الايجاب الفعلي وهذه جاءت نتيجة الاستمتاع بالوقت والممارسة والابتعاد عن الحياة الروتينية والارتياح النفسي الذي يتمتع به الممارس.

٣-١-٢ عرض نتائج الاختباريين لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية ومناقشتها

الجدول (٣)

الاوراسط الحسابة والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والدلالة ونوع الدلالة للمتغيرات

نوع الدلالة	الدلالة	الاختبار البعدى		الاختبارات القبلى		وحدة القياس	المعالم الاخصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٨٦	٢٨,٧١	0.65	23.88	عدد	مطولة القوة للزراعين
معنوي	٠,٠٠٠	١,٤٢	٢٩,١٦	١,٤٢	23.12	عدد	مطولة القوة للبطن
معنوي	٠,٠٤	١,٥٦	٤,٨٩	١,٣١	4.23	دقيقة	مطولة الدوري والنفسي
معنوي	٠,٠٣	١,٧١	٨٨,٤٢	٠,٨٧	86.98	عدد	معدل النبض
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٩٤	٣,٨٢	١,١٥	2.73	ملل	السعة الحيوية للتنفس
معنوي	٠,٠٠٠	١,٤٤	٨٤,١٧	٢,١٥	62.91	درجة	الاتجاه

\* اقل او يساوي من (٠,٠٥) معنوي

يتبين من الجدول (٣) ما يأتي:

- بلغت الاوساط الحسابة للمتغيرات للاختبار القبلى (٢٣,٨٨ ، ٢٣,١٢ ، ٤,٢٣ ، ٨٦,٩٨ ، ٢,٧٣ ، ٦٢,٩١) وللبعدى ( ٢٨,٧١ ، ٢٩,١٦ ، ٤,٨٩ ، ٨٨,٤٢ ، ٣,٨٢ ، ٨٤,١٧ )

- بلغت الانحرافات المعيارية للمتغيرات للاختبار قبلى (٠,٦٥ ، ١,٤٢ ، ١,٣١ ، ٠,٨٧ ، ١,١٥ ، ٢,١٥) وللبعدى (٠,٨٦ ، ١,٤٢ ، ١,٥٦ ، ١,٧١ ، ٠,٩٤ ، ١,٤٤) بلغت الدلالة المتغيرات على التوالي

قبلى (٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠٣ ، ٠,٠٠٤ ، ٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠٠)

من خلال جدول (٣) والخاص بالفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والفلسجية والاتجاه المبحوثة ، ويعزو الباحث السبب في ذلك الى ان التمرينات اليومية اثرت ايجابياً في تطوير المتغيرات البدنية وكانت تلك التمرينات مبرمجة ومنظمة بطريقة علمية سليمة اذ يشير

(علاء الدين ، ٢٠٠٦) بأن التدريبات التي تمارس بشكل يومياً وكانت تلك التمرينات تحت اعدادها ومبرمجة بالطريقة المنتظمة يوتر ايجابياً "وان ما يحتوي البرنامج الارشادي (غذائي - نفسي) كان دور ايجابي في تنمية القدرات الفلسجية (ان ممارسة التمارين البدنية المنتظمة والتحميل الغذائي الاثر الفاعل ويزيد من الطلب بكميات عالية عند الرياضيين على فيتامين(E-C) كونها نظاماً داخل الجسم نتيجة اشتراكها بعمليات كيميائية تحدث داخل الجسم وذلك لمنع تلف اغشية الخلايا من الجذور الحرة ، فضلاً عن انها نظام وقائي في المحافظة على تنشئت الانسجة وخلايا الجسم من الاصابات التي تظهر على الرياضيين خلال فترات التدريب . (علاء الدين محمد عليوه ، ٢٠٠٦ ، ص١١٤)

وان الفرق المعنوي للاتجاه نحو ممارسة الرياضة ظهرت ذلك بسبب تأثير البرنامج الارشادي النفسي الذي قدمت لأفراد هذه المجموعة ((إن للبرامج الارشادية الناجحة أهدافاً عامة وخاصة ، فالأهداف العامة هي تحقيق أهداف الارشاد التربوي بجوانب كافة وهذه الاهداف هي تحقيق الذات وتحقيق التوافق والصحة النفسية وتحسين العملية التربوية ، أما الاهداف الخاصة فهي تمثل تنمية مفهوم الذات لدى المسترشد وتنمية التوجيه الذاتي وتحقيق الاهداف التربوية والمهنية ، وتنمية التقييم التي تتناسب مع أهداف المجتمع))

(مصطفى محمود الامام واخرون ، ١٩٩١ ، ص٢٤٩)



٣-١-٣ عرض نتائج الاختبارين البعديين لمتغيرات البحث للمجموعتين وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين البعديين للمجموعتين والدلالة ونوع الدلالة للمتغيرات

نوع الدلالة	الدلالة*	بعدي تجريبي		بعدي ضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	٠,٠٠٠	٠,٨٦	٢٨,٧١	٢,٠١	٢٦,٦٩	عدد	مطاوله القوة للزراعين
معنوي	٠,٠٠٠	١,٤٢	٢٩,١٦	١,٩١	٢٦,٤٢	عدد	مطاوله القوة للبطن
معنوي	٠,٠٠٢	١,٥٦	٤,٨٩	١,٨٠	٣,٧٩	دقيقة	مطاوله الدوري والنفسي
معنوي	٠,٠٠٣	١,٧١	٨٨,٤٢	٠,٩٢	٨٦,١٥	عدد	معدل النبض
معنوي	٠,٠٠٥	٠,٩٤	٣,٨٢	٠,١٨	٣,٠٦	ملل	السعة الحيوية للتنفس
معنوي	٠,٠٠١	١,٤٤	٨٤,١٧	٢,٠١	٦٨,٤٢	درجة	الاتجاه

\* اقل أو يساوي من (٠,٠٥) معنوي

يتبين من الجدول (٤) ما يأتي:

- بلغت الأوساط الحسابية للمتغيرات للاختبار البعدي للضابطة (٢٦,٦٩ - ٢٦,٤٢ - ٣,٧٩ - ٨٦,١٥ - ٣,٠٦ - ٦٨,٤٢) وللتجريبي (٢٨,٧١ - ٢٩,١٦ - ٤,٨٩ - ٨٨,٤٢ - ٣,٨٢ - ٨٤,١٧).
- بلغت الانحرافات المعيارية للمتغيرات للاختبار البعدي للضابطة (٢,٠١ - ١,٩١ - ١,٨٠ - ٠,٩٢ - ٠,١٨ - ٢,٠١) وللتجريبي (٠,٨٦ - ١,٤٢ - ١,٥٦ - ١,٧١ - ٠,٩٤ - ١,٤٤).
- بلغت الدلالة للمتغيرات على التوالي (٠,٠٠٠ - ٠,٠٠٠ - ٠,٠٠٢ - ٠,٠٠٣ - ٠,٠٠٥ - ٠,٠٠١).
- نوع الدلالة بلغ معنوي لجميع المتغيرات ولصالح البعديتين التجريبيتين.

من خلال الجدول (٤) والخاص بالفروقات بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة وللمتغيرات البدنية والفلسجية والاتجاه نحو ممارسة الرياضة تبين بأن الفروقات كانت معنوية لصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث السبب في ذلك الى فاعلية برنامج ارشادي غذائي ونفسي مصاحب للتمرينات اليومية ، إذ إن للإرشاد أهمية كبيرة وذو فائدة واسعة في المجالات الغذائية والتي تنعكس على القدرات البدنية وبالتالي تنعكس على الجانب الفلسجي "إن للإرشاد أهداف عديدة منها يساعد الرياضي على استغلال القدرات البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وامكانيات بيئية الى اقصى حد تؤهله لهذه الامكانيات ، مما يؤدي الى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه، ومساعدة الفرد على الاختيار المناسب للرياضة التي تناسب قدراته وامكانياته المختلفة والعمل على اشباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة مما يحقق له التوافق النفسي" (سعد عباس عبد الجناني ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٣)

ولعل استخدام التوجيه والارشاد لتناول الغذاء المناسب هو جانب آخر يسهم مع الجانب النفسي المصاحب للتمرينات اليومية سبب آخر لهذا الفرق المعنوي لا يعد الغذاء المتوازن واحداً من العوامل التي تساهم في تحسين الاداء من خلال الحصول على الطاقة الناتجة من أكسدة وتحليل المواد الغذائية المتناولة، إذ إن احتواء الغذاء على المواد والعناصر والفيتامينات تمكن الفرد والرياضي أو الممارس بكل المستويات من تعزيز قدرة الجسم الوظيفية . (ابو العلاء احمد عبد الفتاح ، ٢٠٠٥ ، ص ١٩)

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

١- اثر البرنامج المعد الإرشادي غذائي ونفسي المصاحب للتمرينات اليومية ايجابياً في تطوير القدرات البدنية المبحوثة لعينة البحث.

٢- اثر البرنامج المعد الإرشادي غذائي ونفسي المصاحب للتمرينات اليومية ايجابياً في تطوير القدرات الفسلجية المبحوثة لعينة البحث.

٣- اثر البرنامج المعد الإرشادي غذائي ونفسي المصاحب للتمرينات اليومية ايجابياً في تطوير الاتجاه نحو ممارسة الرياضة لعينة البحث.

٤- اثر التمرينات اليومية ايجابياً في تطوير قدرة مطاولة القوة للذراعين والبطن ولم تؤثر ايجابياً في مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي.

٥- لم تؤثر التمرينات اليومية ايجابياً في تطوير القدرة الفسلجية والاتجاه لدى المجموعة الضابطة.

٦- ظهر البرنامج المعد تفوقه على التمرينات اليومية دون البرنامج في جميع متغيرات البحث.

٤-٢ التوصيات :

١- تعميم نتائج الدراسة على عينة البحث ذلك لإمكانية الالتزام على البرنامج الغذائي.

٢- بيان أهمية الدراسة الحالية على الممارسين في القاعات الرياضية واعطاء نصائح مستمرة عن البرنامج الغذائي.

٣- استخدام الارشاد النفسي مع الممارسين للرياضة في القاعات من قبل المدربين والمعنيين.

٤- اجراء دراسات مشابهة على القدرات البدنية والفسلجية الاخرى.

٥- اجراء دراسات مماثلة على الجنس الاخر ولفئات العمرية الاخرى.

- أبو العلاء احمد عبد الفتاح واخرون : الاداء الرياضي الأمن والجنز والحركة ، مضادات الاكسدة ، ط١ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٥) .
- زين بايز طاهر: تأثير تدريبات مختلفة للسرعة والمطاولة المختلطة في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للطالبات الجامعية (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كوية، ٢٠٠٧) .
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي ، ط٢: (دار المعاون ، القاهرة ، ١٩٧٨)
- عبد الجليل ابراهيم الزوبحي ومحمد احمد الغنام : مناهج البحث في التربية (مطبعة العالمي ، بغداد ، ١٩٨١)
- محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي، (ط٢ : دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٩) .
- مروان عبد المجيد ابراهيم ومحمد الياسري : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية: (الأردن ، عمان، ٢٠٠٢) .
- عبد الله عواد الشهري: فعالية الارشاد الانتقائي في خفض سلوك العنف لدى المراهقين : اطروحة دكتوراه منشورة ، جامعة ام القرى ،السعودية، ٢٠٠٨.
- محمد جسام عرب ، حسين على كاظم: علم النفس الرياضي ، ط١ : النجف، الدار البيضاء، العراق، ٢٠٠٩.
- هارة ، عبد على نصيف: ترجمة، التدريب الرياضي : مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
- علاء الدين محمد عليوه، الصحة الرياضية تغذية الرياضيين : (الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة ، ٢٠٠٦)
- مصطفى محمود الامام واخرون ،الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ط١ : (دار الحكمة ، جامعة البصرة ، ١٩٩١) .
- سعد عباس عبد الجناني : اثر برنامج إرشادي نفسي في تطوير الروح الرياضية والسلوك الاجتماعية لدى لاعبي الكرة الطائرة المقدمين: (اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل، ٢٠٠٢).

ملحق (١)

نموذج لبرنامج ارشادي غذائي ونفسي المصاحب للتمرينات اليومية

المجموعة / التجريبية

اليوم والتاريخ /

العدد / ٩ ممارس

الهدف النفسي / الاتزان الانفعالي

الهدف الغذائي / تناول المنتوجات النباتية الحيوانية بنسب متزنة

الاقسام	اجزاء القسم	الزمن	النشاطات
القسم الاعدادي	الاحصاء العام	١٠ د	تهيئة جميع عضلات ومفاصل الجسم
	الاحصاء الخاص	١٠ د	تهيئة الاجزاء من الجسم التي تزداد حمل التمرينات عليها
القسم الرئيسي	الارشاد الغذائي	١٠ د	التأكد على الارشادات في كيفية تناول وللاتزان بين المنتوجات النباتية والحيوانية.
	الارشاد النفسي	١٠ د	التأكد على الارشادات في كيفية الاتزان الانفعالي.
	التمرينات اليومية	٥٠ د	التأكد على التمرينات التي يمارسها وفق الجدول الاسبوعي والشهري للقاءة
القسم الختامي	الاسترخاء والتهدئة	١٠ د	ارجاع الجسم الى الحالة الطبيعية