

أثر برنامج حركي هوائي في انقاص الوزن وخفض الاستجابة للمواقف الضاغطة للسيدات

بأعمار

(35 - 45) سنة

أ.م.د حسن علي حسين

م. د نضال عبيد حمزه

السيد ضياء محمد

السيدة عذراء سالم خفيف

السيد حسام نعيم محمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

ملخص البحث باللغة العربية

اشتملت الدراسة على خمسة أبواب تطرق الباحثون ضمن الباب الأول إلى المستوى الصحي لا أفراد المجتمع وما تتعرض له المرأى في عصرنا هذا الى العديد من المواقف الضاغطة التي تكون داخلها بعض الانفعالات المكبوتة بسبب المسؤوليات التي تقع على كاهلها ، وتجلت مشكلة البحث حول قلت الحركة والاعتماد على الالة في قضاء معظم الاعمال اليومية مما ادى الى زيادة البدانة وترهل العضلات كما هدفت الدراسة :

- وضع برنامج حركي هوائي باستخدام الحركات الايقاعية الرقص الاكروبياتيكي
- التعرف على تأثير البرنامج الحركي الهوائي في إنقاص وزن الجسم وخفض الاستجابة للمواقف الضاغطة للسيدات بأعمار (35 - 45) سنه .

أما ضمن الباب الثالث فقد استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي كما اشتمل مجتمع البحث على سيدات مركز الامل للرشاقة في مدينة كربلاء ممن يعانون البدانة وتم اختيار عينة البحث بواقع (30) سيدة ، ومن خلال ما أفرزته نتائج التحليل الإحصائي للبيانات تم التوصل إلى استنتاجات أهمها يساعد تطبيق البرنامج الحركي الهوائي في انقاص الوزن وخفض الاستجابة للمواقف الضاغطة لدى السيدات بأعمار (35 - 45) .

**Effect of aerobic exercise on weight loss and reduction of response to
pressure positions of women with age
years (35–45)**

By

Hassan Ali Hussein Ph.D. Prof Assist

Nidal Obaid Hamza Ph.D. Lecturer

Mr. Zia Mohammed

Mrs. Athra Salem Khafef

Mr. Hossam Naeem Mohamed

College of Physical Education and Sports Sciences / Kerbala University

Abstract

The study included five sections dealt with the researchers within the first section to the health level, not the people of society and what is exposed to the sight in our time to many of the stressful situations that have some emotions pent up because of the responsibilities that fall on them, and the problem of research about the movement and reliance on the machine In the elimination of most of the daily work, which led to increased obesity and muscle wasting as the study aimed at:

–Development of aerodynamic program using rhythmic movements of acrobatic dance

–Recognition of the effect of aerobic program in reducing body weight and reducing the response to pressure positions of women aged (35 – 45) years.

In the third section, the experimental method was used to design a single group with tribal and remote measurement. The research society also included the women of the Amal Center for Fitness in the city of Karbala suffering from obesity. The sample was selected by 30 women. The most important conclusions are the application of the aerobic program to lose weight and reduce the response to pressure positions in women aged (35–45)

1-1 مقدمة البحث

يعد المستوى الصحي لأفراد المجتمع احد المقاييس والدلالات التي تعتمد في قياس تقدم الشعوب وازدهارها ورفقها حيث أصبح القوام الجيد والمستقيم حاجة وضرورة ملحه لابد منها ، وتتعرض المرأة في عصرنا هذا إلى العديد من ضغوط الحياة التي تكون داخلها بعض الانفعالات المكبوتة تظهر في صورة التوتر النفسي ومن أهم أسباب ظهور هذا التوتر المسؤوليات اليومية التي تقع على كاهلها والتي تتسم بالروتين . كما إن قلة الحركة والاعتماد على الإله في قضاء معظم الأعمال اليومية أدى إلى زيادة البدانة وخاصة في المرحلة العمرية (35 - 45) سنة لأنها عرضه لتراكم الدهون في الجسم وترهل العضلات وخاصة في منطقة الأرداف والبطن كنتيجة طبيعية للحمل والولادة مما يؤثر سلبيا على الحالة النفسية للمرأة ويصيبها ببعض التوتر ، وعلى الرغم من عدم ضخامة المسؤوليات والمواقف السابق لها ألا إن تراكمها وامتدادها لفترة زمنية طويلة وعدم العمل لإزالة آثارها تجعل المرأة تعيش حتى مشاكلها اليومية وكأنها أثقال كبيرة على عاتقها مما يؤدي إلى المزيد من التوتر ، وباعتبار النشاط البدني واحدا من أهم النشاطات الذي يقلل أعباء الجهاز العصبي الملقة عليه من آثار التوتر والقلق .

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

1-2 مشكلة البحث :

كون البدانة من الأمراض الخطرة والشائعة في المجتمع والتي بدأت نسبتها بالتزايد يوما بعد يوم ، هو ما بلور فكرة البحث الحالي من خلال تطبيق البرنامج الحركي الهوائي الذي يربط بين خطوات إيقاعية راقصة متنوعة مع موسيقى مناسبة لها وتؤدي في أي مكان وأي وقت وبصوره سريع و بطيئة كما تؤدي بصوره فرديه أو ثنائيه أو جماعية تهدف إلى إكساب الصحة والرشاقة والجمال وإنقاص الوزن وتخفيف الاستجابة للمواقف الضاغطة وتقليل الانفعالات والكآبة للسيدات بأعمار (35 - 45) سنة .

1-3 أهداف البحث :

- 1- وضع برنامج حركي الهوائي باستخدام حركات إيقاعية ، والرقص الاكروبايكي
- 2- التعرف على تأثير البرنامج الحركي الهوائي في إنقاص وزن الجسم وخفض الاستجابة للمواقف الضاغطة للسيدات بأعمار (35 - 45) سنة .

1-4 فروض البحث :

- 1- هناك تأثير معنوي للبرنامج الحركي الهوائي في إنقاص وزن الجسم لدى أفراد عينة البحث .
- 2- هناك تأثير معنوي للبرنامج الحركي الهوائي في استجابة المواقف الضاغطة لدى أفراد عينة البحث .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :-

سيدات مركز الامل للرشاقة في مدينة كربلاء بأعمار (35 - 45) سنة من الذين يعانون البدانة .

1-5-2 المجال الزمني :- 2016/9/1 ولغاية 2016/12/1

1-5-3 المجال المكاني :- قاعة مركز الامل للرشاقة في مدينة كربلاء

1-6-المصطلحات المستخدمة :

- البرنامج الحركي الهوائي :- وهو النشاط الحركي الذي يشمل سلسلة من المجموعات الحركية وخليط من الخطوات راقصه وحركات ايقاعية أخرى مثل المشي والجري والقفز وحركات التمدد والتكور وتمارين مرونة تعمل على تقوية عضلات الجسم كافة والرقص الأكرباتيكي .

2 - منهجية البحث وإجراءات الميدانية :

1-2 منهج البحث :

انتهج الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لتحقيق أهداف البحث واختبار الفرضيات الموضوعة والوصول إلى حل المشكلة .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

شمل مجتمع البحث على سيدات مركز الامل للرشاقة في مدينة كربلاء بأعمار (35-45) في حين جاء اختيار العينة بالأسلوب المعاينة العشوائي بواقع (30) سيدة .

2-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة :

2-3-1 الوسائل البحثية :

- المصادر والمراجع
- شبكة الانترنت
- الاختبارات والمقاييس

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

- ميزان
- أقلام
- شريط قياس نسيجي
- مسجل mp3

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 إجراءات تحديد الوزن :

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

2-4-2 إجراءات تحديد استجابة المواقف الضاغطة :

اعتمد الباحثون مقياس الاستجابة للمواقف الضاغطة المبني من قبل (دانيال جومان) سنة (1994) والذي يتضمن (14) فقرة وأدرجه ضمن استمارة استبيان⁽¹⁾ وعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين⁽²⁾ لبيان صلاحيتها في قياس الاستجابة للمواقف الضاغطة لدى أفراد عينة البحث من سيدات مركز الامل في مدينة كربلاء وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم تعديل وصياغة الفقرات وبما تتلاءم والبيئة العراقية وفقا لآراء الخبراء .

2-5 التجربة الاستطلاعية

بتاريخ 4 \ 9 \ 2016 اجري الباحثون تجربة استطلاعية على (8) سيدة من سيدات مركز الامل لغرض الوقوف على أهم الصعوبات والمعوقات التي قد تواجههما خلال القيام بالتجارب اللاحقة واستخراج الأسس العلمية لمقياس الضغوط الحياتية وتوفير الأجهزة والأدوات اللازمة لمتطلبات البحث .

2-5-1 الأسس العلمية :

أولاً : صدق الاختبار :

قام الباحثون باستخراج صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين وبيان صلاحيته في قياس ما وضع من أجله أي تحديد استجابة المواقف الضاغطة لدى السيدات بأعمار (35-45) سنة من سيدات مركز الامل في مدينة كربلاء

ثانياً : ثبات الاختبار :

قام الباحثون باستخراج معامل ثبات الاستقرار من خلال تطبيق المقياس على (8) سيدات من سيدات مركز الامل ومن خارج أفراد عينة البحث بعدها ، قام الباحثون بإعادة تطبيق المقياس على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف خلال فترة لأتسمح بالتذكر ومن ثم استخراج معامل ارتباط سبيرمان بين المرحلة الأولى من تطبيق مقياس الاستجابة للمواقف الضاغطة بتاريخ 4/9/2016 وإعادة تطبيقه للمرة الثانية بتاريخ (25/9 / 2016) إذ بلغت قيمة معامل ارتباط سبيرمان (0.952) وأن هذه القيمة تؤكد تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية .

2-6 البرنامج الحركي الهوائي :

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

- مناسبة البرنامج المقترح بمكوناته وعناصره للمرحلة العمرية من حيث الظروف الصحية لعينة البحث
- أن تكون شدة التمرينات متباعدة تناسب الظروف لعينة البحث.

¹ - محمد شحاته ربيع : قياس الشخصية ، عمان ، دار المسيرة ، 2009، ص605

* اسما الخبراء والمختصين :

- أ.م. د عزيز كريم وناس ، علم النفس ، الرياضي ، التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء
- أ.م. د حسين عبد الزهرة ، علم النفس الرياضي ، التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء
- أ.م. د حسن علي حسين ، قياس وتقويم ، التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء
- أ.م. د علي حسين جاسم ، علم نفس رياضي ، التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء
- م. د محمد عبد الرضا ، علم النفس الرياضي ، التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء

• استخدام الكثافة المتوسطة حيث أثبتت الدراسات أن البرامج الحركية يمكنها التأثير على وزن الجسم بعد (30) دقيقة من الأداء الحركي فبدئ الباحثون (30) دقيقة في الوحدة التدريبية .
ولتفادي الملل وتطبيق الرقصات بصورتها الصحيحة استخدم الباحثون أشرطة موسيقية ذات إيقاعات متنوعة لإخفاء جو المرح والتشويق والبهجة على عينة البحث وبناء على ذلك تم تنفيذ البرنامج في (8) أسابيع بواقع (خمسة) وحدات أسبوعيا وتبدأ الوحدة الأولى بزمان قدره (30) دقيقة ثم يزداد تدريجيا حتى الوصول إلى (60) دقيقة بذلك تكون عدد الوحدات (40) وحدة وقد تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى (3) أقسام هي:-
أولا : الجزء التمهيدي (الإحماء) :

الغرض منه أعداد وتهيئة الجسم عامة وتحتوي على مجموعة حركات المشي والجري والحجل وقتل الجذع في صور حركية تؤدي مع الموسيقى المناسبة لها والزمن المخصص له (5) دقيقة
ثانيا : الجزء الرئيسي (تطبيق البرنامج) :

تم تطبيق برنامج التمرينات والحركات الراقصة في هذا الجزء ، ومن البطيء إلى السريع ومن البسيط إلى المركب وذلك في ضوء نتائج بعض الدراسات التي أثبتت أن التدريبات تكون أكثر فاعلية عندما تصبح أكثر صعوبة بصورة متدرجة وتراوحت أزمنته خلال الوحدات التدريبية من (20-50) دقيقة .
ثالثا: الجزء الختامي

وهي فترة تهدئة للجسم يتم فيها استخدام بعض الحركات البسيطة التي تبدأ بالمشي ثم حركات الأكتاف والرأس للوصول إلى التهدئة الكاملة والزمن المخصص له (5) دقيقة
2-7 التجربة الرئيسية :-

بعد استكمال إجراءات تحديد المتغيرات المتمثلة بالاستجابة للمواقف الضاغطة والذي تم قياسه باستخدام مقياس (الاستجابة للمواقف الضاغطة) المتضمن (14) فقرة ملحق (1) ومتغير الطول والوزن وأعداد البرنامج الترويجي قام الباحثون بتنفيذ التجربة الرئيسية للبحث وبالشكل الآتي :
2-7-1 القياس القبلي :

أجرى الباحثون اختبارات القياس القبلي على أفراد عينة البحث بتاريخ 2016\10\2 والحصول البيانات وتدوينها في استمارات خاصة تمهيدا لمعالجتها إحصائيا .
2-7-1-1 تجانس عينة البحث :

بغية التأكد من تجانس أفراد عينة البحث عند كل المتغيرات المبحوث لأبد من استخدام وسيلة إحصائية مضمونة ، وقد سعى الباحثون إلى استخراج قيم معامل الالتواء والخطأ المعياري لتحقيق هذا الغرض والجدول (1) يبين ذلك .

جدول (1)

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

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
---	-----------	-------------	---------------	--------	-------------------	----------------	----------------	----------------

1	العمر	سنة	42.26	43	2.79	0.476	0.272	7.244
2	الطول	سم	164.74	165	4.43	0.932	0.614	1.512
3	الوزن	كغم	85.49	84	4.71	0.799	0.592	2.583
4	المواقف الضاغطة	درجة	25.34	24	2.44	0.214	0.365	1.624

من خلال الجدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن ، والمواقف الضاغطة) حيث أظهرت النتائج أن قيم معامل الالتواء لتلك المتغيرات كانت (صفرية) وهو ما يؤشر اعتدالية توزيعها وأنها قريبة من التوزيع الطبيعي ، ويبين أيضا أن أفراد وعينة البحث تتمتع بأفضل تجانس في متغير الطول لان قيمة معامل الاختلاف بلغت (1.512) وهي تعد أقل قيمة معامل الاختلاف وهذا ما يؤكد أفضلية تجانس العينة في ذلك المتغير .

كما يبين أيضا أن قيمة الوسط الحسابي لمتغير المواقف الضاغطة وقد بلغت (25.34) وهي أكبر من قيمة الوسط الفرضي لمقياس ضغوط الحياة والبالغة (2.44) مما يؤكد تميز أفراد وعينة البحث بمستوى عالي من المواقف الضاغطة .

2-7-2 تطبيق البرنامج :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج الحركي الهوائي للإقلال من وزن الجسم وخفض الاستجابة للمواقف الضاغطة لدى سيدات مركز الامل في مدينة كربلاء والمتضمن مجموعة من رقصات متنوعة تشمل حركات إيقاعية والرقص الاكروبايكي وحركات أخرى مثل المشي والجري والتمدد والتكور وتمارين المرونة إذ استخدم الباحثون الكثافة المتوسطة إذ تم تنفيذ البرنامج خلال (8) أسابيع بواقع (خمس) وحدات أسبوعيا وبشدة متوسطة تتدرج من (30) دقيقة وصولا إلى (60) دقيقة خلال المدة من 3 \ 10 \ 5 - 12 \ 2016.

2-7-3 القياس البعدي :

بعد استكمال تطبيق البرنامج وبتاريخ 5 \ 12 \ 2016 أجرى الباحثون القياس البعدي واستخراج البيانات وتدوينها في استمارات خاصة تمهيدا لمعالجتها إحصائيا

2-8 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج المواضع الاتية :

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- معامل الالتواء .
- 4- ارتباط سبيرمان .
- 5- اختبار (T) للعينات المتناظرة .

6- الخطأ المعياري .

7- معامل الاختلاف .

8- الوسيط .

3 - نتائج البحث عرض وتحليلها ومناقشتها :

تحقيقاً لأهداف البحث واختبار فرضياته سعى الباحثون إلى اعتماد السياقات الآتية

3-1 عرض نتائج القياسات القبلية والبعدية في متغير وزن الجسم :

لكي يتمكن الباحثون من معرفة تأثير البرنامج الحركي الهوائي في إنقاص وزن الجسم لدى أفراد عينة البحث من السيدات مركز الامل بأعمار (35 - 45) سنة لابد من تسليط الضوء على ما جاء في جدول (2) والذي يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير وزن الجسم في القياسات القبلية والبعدية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية .

جدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير وزن الجسم وقيمتي T المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية

الإحصائيات المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t)		الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	
وزن الجسم	85.49	4.71	78.21	3.98	5.43	2.04	معنوية

من خلال الجدول أعلاه يبين إن هناك تباين واختلاف بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير وزن الجسم لدى أفراد عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي (85.49) و (4.71) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس والبعدي وعلى التوالي (78.21) و (3.98) ولمعرفة دلالة معنوية الفرق بين الوسطين الحسابيين واستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (5.43) وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة (29) وهذا يؤكد هناك فرق معنوي بين الوسطين الحسابيين وأن هناك تأثير للبرنامج الحركي الهوائي الذي طبق على أفراد عينة البحث لما يتضمنه من تدريبات وتمارين ذات الشدة المختلفة تعمل على تنشيط أكبر عدد من العضلات المختلفة مع تقليل نسبة الدهون مما يعمل على إنقاص الوزن إذ أحتوى البرنامج على مجموعة كبيرة من الحركات المختلفة للرأس والذراعين والجذع والرجلين وبجانب حركات متنوعة سريعة وبطيئة وكل هذا يساعد على إنقاص وزن الجسم وهذا يتفق مع العديد من الدراسات التي أشارت ، أن مع بداية ممارسة التمرينات الهوائية يبدأ وزن الجسم في النقصان مع الاستمرار وخاصة من السيدات⁽³⁾. كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية كالمشي والرقص من نصف ساعة إلى ساعة يوم بعد يوم

³ -نعمات أحمد عبد الرحمن :الأنشطة الرياضية الهوائية ، مطبعة ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2000 ، ص 65

لمدة (12) أسبوع تساعد على إنقاص الوزن⁽⁴⁾ وبذلك تم تحقيق الهدف الثاني للبحث وهو التعرف على تأثير البرنامج الحركي الهوائي في إنقاص وزن الجسم والإقلال من ضغوط الحياة لدى سيدات مركز الامل بأعمار (35-45) سنة واختبار فرضية البحث (وهي هناك تأثير للبرنامج الحركي الهوائي في إنقاص وزن الجسم لدى أفراد عينة البحث .

3-2 عرض نتائج القياسات لمتغير المواقف الضاغطة وتحليلها ومناقشتها :

لغرض معرفة تأثير البرنامج الحركي الهوائي في خفض الاستجابة للمواقف الضاغطة لدى سيدات مركز الامل بأعمار (35-45) سنة لابد من تسليط الضوء على ما جاء به جدول (3) والذي يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير المواقف الضاغطة في القياسات القبلية والبعدية كما سعى الباحثون إلى استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا واستخراج قيمتها المحسوبة التي هي محك الحكم في ضوء مقارنتها مع قيمتها الجدولية .

جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير المواقف الضاغطة وقيمتي T المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية

الإحصائيات		القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t)	
المتغيرات	المواقف الضاغطة	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	المحسوبة	الجدولية
		25.34	2.44	19.58	2.22	7.63	2.04

من خلال الجدول (3) يبين أن هناك تباين واختلاف في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ما بين القياسات القبلية والبعدية لمتغير الاستجابة للمواقف الضاغطة لدى سيدات مركز الامل إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ضمن القياس القبلي وعلى التوالي (25.34) ، (2.44) ، في حين بلغت درجة قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ضمن القياس البعدي وعلى التوالي (19.58) ، (2.22) ، وعند الاستدلال عن معنوية الفروق سعى الباحثون إلى استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض واستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (7.63) ومقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2.04) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة (29) مما يؤكد أن هناك فرق معنوي بين الوسطين الحسابيين وأن هناك تأثير معنوي للبرنامج الحركي الهوائي في خفض الاستجابة للمواقف الضاغطة لدى السيدات بأعمار (35-45) سنة ويرجع الباحثون هذا إلى البرنامج الحركي الهوائي الذي طبق على عينة البحث فيما يحتويه من تمارين مختلفة متنوعة تؤدي إلى إيقاعات مختلفة تخلق جو من الإثارة والتشويق والمتعة وتساهم في العمل المستمر دون ملل تساعد على تفريغ انفعالات السيدات بصورة ايجابية عن طريق ممارسة التمارين وتخفيف ضغوط الحياة لديهم ، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه المصادر إلى أن الرياضة شديدة النفع للذين يعانون من المواقف الضاغطة فالمجهود البدني هو المتنفس الوحيد للتوتر العضلي العصبي وأن

⁴ - عبير عبد الله محمد : فاعلية التصور العقلي والتمارين الهوائية على تحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وإنقاص الوزن للسيدات المشاركات بالأندية الصحية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2006 ، ص 86

التجارب العلمية أثبتت أن ضغوط الحياة يكون في أدنى معدل له بعد التمرين البدني مباشرة كما اثبتت الدراسات أن دقائق من التمرينات الرياضية تساهم بدرجة كبيرة في تخفيفه⁽⁵⁾ ويتفق أيضا مع ما أشار إليه أبو العلا عبد الفتاح أن تقليل الوزن عن النشاط الرياضي يؤدي إلى شعور الفرد بالفرح والمرح نتيجة ممارسة الرياضة التي تتماشى مع رغبة الإنسان مما يؤثر إيجابيا على الحالة النفسية⁽⁶⁾ ، ويرى الباحثون استشعار كل سيدة أن الوقت الذي أستغرق في ممارسة الرياضة هو وقت مخصص لها للتعبير عن ما بداخلها من انفعالات وشحنات وإيقاف مؤقت لتفكيرها الدائم في المسؤوليات الحياتية التي تقع على كاهلها والتي هي من مسببات المواقف الضاغطة ، وهو ما أحاطها بمجال من السعادة انعكست على جميع جوانب حياتها مما ساعد على انخفاض الاستجابة للمواقف الضاغطة لديها .

4-الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

من خلال ما أفرزته نتائج تحليل البيانات خلص الباحثون بعده استنتاجات منها :-

1. يساعد تطبيق البرنامج الحركي الهوائي إلى إنقاص وزن الجسم للسيدات بأعمار (35- 45) .
2. يساعد تطبيق البرنامج الحركي الهوائي على خفض الاستجابة للمواقف الضاغطة لدى السيدات بأعمار (35- 45) .

4-2 التوصيات :-

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

1. ضرورة الاهتمام باستخدام البرنامج الحركي الهوائي لدى السيدات بأعمار (35-45) سنة لما له من تأثير إيجابي وفعال في الإقلال من وزن الجسم وخفض الاستجابة للمواقف الضاغطة .
2. ضرورة أعداد البرامج الحركية المختلفة لمراحل عمرية أخرى تصلح للذكور والإناث .
3. ضرورة تنمية الوعي الرياضي والثقافة الرياضية في الهيئات المختلفة (الحكومية ، والخاصة) في المجتمع العراقي .

المصادر

- نعمات أحمد عبد الرحمن: الأنشطة الرياضية الهوائية ، مطبعة ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2000

⁵ -هدى حسن محمود، ماهر حسن محمود: الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمجتمع الاعاقة الداخلية ، ط1، الإسكندرية ، دار الوفاء والدنيا للطباعة والنشر، 2008، ص25

⁶ - أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجية الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر ، 1994، ص23

- عبير عبد الله حمد : فاعلية التصور العقلي والتمرينات الهوائية على تحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وإنقاص الوزن للسيدات المشاركات بالأندية الصحية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2006 .
- هدى حسن محمود، ماهر حسن محمود: الترويج وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي للمجتمع ، ط 1 ، الإسكندرية ، دار الوفاء والدنيا للطباعة والنشر، 2008 .
- محمد شحاتة ربيع : قياس الشخصية ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2009

ملحق (1)

عزيزتي الست الفاضلة أدناه مجموعة من الفقرات نرجو قراءتها بعناية وتأشير ما ينطبق عليك أمام كل فقرة مع ملاحظة الآتي :

- ضرورة الإجابة بصراحة وبدقة .
- ضرورة عدم الاستعانة بزميله عند التأشير .
- ضرورة عدم ترك أي فقرة دون إجابة .

ت	الفقرات	نعم	كلا
1	عندما اكون في موقف ضاغط فإنني اشعر بالضيق وعدم السعادة ولا اريد ان ارى الناس من حولي		
2	عندما اتعرض لموقف ضاغط فانه من الصعب علي تركيز تفكيري وبعدم الاستقرار كما لو كنت اريد شيئا لا اعرفه		
3	عندما اكون في موقف ضاغط فإنني اقلق بشدة حيال امور بسيط وتافه		
4	عندما اكون في موقف ضاغط فإنني اعاني من النرفزة والتهيج العصبي واميل الى الارتعاش والتعرق		
5	عندما اكون في موقف ضاغط فإنني اعاني من الم في بطني وينتابني شعور بالذنب والندم حول امور صغيرة للغاية		
6	عندما اكون في موقف ضاغط فإنني اتخيل مناظر مرعبة ومزعجة		
7	عندما اتعرض لموقف ضاغط تسيطر على عقلي افكار مثيرة للقلق لا استطيع منعها		
8	عندما اكون في موقف ضاغط فإنني اصاب بتقلصات في جميع عضلات جسمي وان كفاءتي منخفضة		
9	عندما اكون في موقف ضاغط فإنني اتحرك بعصبية قياما وقعودا		
10	عندما اكون في موقف ضاغط تتوارد الى ذهني افكار تصيبني باليأس من الحياة وانني من الذين تنقصهم الثقة		
11	عندما اكون في موقف ضاغط فإنني اشعر بعدم القدرة على الحركة ولا استطيع العمل		

		12	عندما اكون في موقف ضاغط فإنني افقد الكثير لعدم قدرتي على سرعة اتخاذ القرار المناسب
		13	عندما اكون في موقف ضاغط اصيب بالتوتر واستهلك المزيد من الطاقة والوقت في انجاز الاعمال
		14	عندما اكون في موقف ضاغط تتوتر اعصابي لدرجة ان بعض الاصوات تكون غير محتملة والمزعجة