

**تأثير برنامج للتعبير الحركي الهوائي على وفق انماط مستحدثة في انقاص الوزن وخفض  
الضغوط النفسية للسيدات بأعمار (30 - 45) سنة**

**ا.م.د. نادية شاكر جواد**

**جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**nadya.jwad@uokerbala.edu.iq**

**ملخص البحث باللغة العربية**

تعتبر الرياضة متنفسا للإنسان العادي من قيود العمل وضغوط الحياة اليومية وما تفرضه من قلة الحركة ، حيث سهلت التكنولوجيا الحياة للإنسان فجعلته نادرا ما يقوم بجهد بدني مؤثر ، ادى الى تدهور المستوى الصحي لا أفراد المجتمع وبالذات المرأة هذا قد تكون سببا في زيادة الوزن بالإضافة الى ذلك فهي تتعرض الى العديد من الضغوطات النفسية التي تكون داخلها بعض الانفعالات المكبوتة بسبب المسؤوليات الحياتية التي تقع على كاهلها ، وقد تكون المرأة العاملة في الاعمال الادارية ( الموظفات ) معرضة لهذه المشكلة اكثر من غيرها نتيجة القيود التي يفرضها المجتمع الشرقي عليها ، فليس لها فرصة للخروج وممارسة الانشطة المختلفة ومنها الانشطة الرياضية كما هي الفرصة المتوفرة للرجل لذلك تجلت مشكلة البحث حول قلت الحركة والاعتماد على الالة في قضاء معظم الاعمال اليومية مما ادى الى زيادة البدانة وترهل العضلات بالإضافة الى الضغوط النفسية التي تعاني منها المرأة ( الموظفات) لذلك هدفت الدراسة :

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

- التعرف على تأثير برنامج التعبير الحركي الهوائي وفق الأنماط المستحدثة على إنقاص وزن الجسم وخفض الضغوط النفسية للسيدات بأعمار (30 - 45) سنة .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي كما تحدد مجتمع البحث على منتسبات جامعة كربلاء ممن يعانون البدانة والبالغ عددهن (100) موظفة بأعمار (30-45) سنة وتم اختيار عينة البحث بواقع (25) سيدة توزعوا على كليات الجامعة ومن خلال ما أفرزته نتائج التحليل الإحصائي للبيانات تم التوصل إلى استنتاجات أهمها يساعد تطبيق برنامج التعبير الحركي ذو الأنماط المستحدثة على خفض الضغوط النفسية وانقاص الوزن لدى السيدات .

**Influence of aerodynamic program on the patterns according to the weight loss  
and reduce the psychological stress for women aged (30-45 years)**

By  
Nadia Shaker Jawad Ph.D. Prof Associate  
Karbala University / College of Physical Education and Sports Science  
[nadya.jwad@uokerbala.edu.iq](mailto:nadya.jwad@uokerbala.edu.iq)

### Abstract

Sports are considered an outlet normal work limitations of the human person and the pressures of everyday life and imposed by the lack of movement, which facilitated the technology life of the human being and makes it rarely is physically impressive effort, led to the deterioration of the health level not individuals society, particularly women this may be the cause of weight gain in addition to that They are exposed to many psychological pressures that are inside some of the emotions life responsibilities that fall upon it, and women working in the administrative employees (female) prone to this problem than others as a result of restrictions imposed by the Eastern community it started, it has no chance to get out and exercise various activities including sporting activities, as is the opportunity available to men for that demonstrated the problem of research on the said motion, which led to the rise in obesity and sagging muscles in addition to the psychological stress suffered by women (employees) so aim of the study:

- Develop a program to express aerodynamic patterns according to updated using martial arts movements, dance and acrobatics.
- Understand the impact of aerodynamic expression program in accordance with the updated styles to lose body weight and reduce the psychological stress for women aged (30-45 years).

Used researcher experimental approach to design with measurement pre and post the same group also defines the research community on the affiliated University of Karbala who suffer obesity and of their number (100) employee aged (30-45 years) were selected sample rate (25) Lady dispersed on the faculties of the university and through what was produced by the results of the statistical analysis of the data has been reached to help the most important conclusions of the application of kinetic expression patterns developed a program to reduce the psychological stress and weight loss in women.

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث :

يعد المستوى الصحي لأفراد المجتمع احد المقاييس والدلالات التي تعتمد في قياس تقدم الشعوب وازدهارها ورفيها حيث أصبح القوام الجيد والمستقيم حاجه وضرورة ملحه لابد منها ، وتتعرض المرأة في عصرنا هذا إلى العديد من الضغوط النفسية التي تكون داخلها بعض الانفعالات المكبوتة تظهر في صورة التوتر النفسي ومن أهم أسباب ظهور هذا التوتر المسؤوليات الحياتية اليومية التي تقع على كاهلها والتي تتسم بالروتين المؤدي إلى الاضطراب والتوتر النفسي .

كما إن قلة الحركة والاعتماد على الإله في قضاء معظم الأعمال اليومية أدى إلى زيادة البدانة وخاصة في المرحلة العمرية (30 - 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 إلا إن تراكمها وامتدادها لفترة زمنية طويلة وعدم العمل لإزالة آثارها تجعل المرأة تعيش حتى مشاكلها اليومية وكأنها أثقال كبيرة على عاتقها مما يؤدي إلى المزيد من التوتر ، وباعتبار النشاط البدني واحدا من أهم النشاطات الذي يقلل أعباء الجهاز العصبي الملقاة عليه من آثار التوتر والقلق .

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

### 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 برنامج التعبير الحركي الهوائي وفق أنماط مستحدثه وهي أنماط تربط بين خطوات راقصه متنوعة مع موسيقى مناسبة لها وتؤدي في أي مكان وأي وقت وبصوره سريع و بطيئة كما تؤدي بصوره فريده أو ثنائيه أو جماعية تهدف إلى إكساب الصحة والرشاقة والجمال وإنقاص الوزن وتخفيف الضغوط النفسية وتقليل الانفعالات والكآبة للسيدات بأعمار (30 - 45) سنه .

### 1-3 أهداف البحث :

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

2- التعرف على تأثير برنامج التعبير الحركي الهوائي وفق الأنماط المستحدثه على إنقاص وزن الجسم وخفض الضغوط النفسية للسيدات بأعمار (30 - 45) سنه .

### 1-4 فروض البحث :

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

هناك تأثير معنوي لبرنامج التعبير الحركي الهوائي في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث .

### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :- منتسبات جامعة كربلاء بأعمار (30 - 45) سنه من الذين يعانون البدانة للعام الدراسي (2014-2015)

1-5-2 المجال الزماني :- 2014/12/1 ولغاية 2015/4/1

1-5-3 المجال المكاني :- القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء .

### 1-6 المصطلحات المستخدمة :

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

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

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

## 2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

### 2-1 الدراسات النظرية :

#### 2-1-1 مفهوم التمرينات :

إن التمرينات قد مرت بمراحل تطور مختلفة كما استخدمت لأغراض وأهداف متعددة ومارسها الناس بطرق وأساليب متنوعة وظهر إلى حيز الوجود الكثير من المدارس في مختلف أنحاء العالم وحاولت كل منها إن تعكس خبرات وتجارب أصحابها وما يؤمن به من اتجاهات ومذاهب مختلفة كما اختلف مفهوم التمرينات لدى كل منهم وبالتالي اختلف تعريفهم إليها

وقد قام الكثير من علماء التربية الرياضية بمحاولات طيبه لتحديد معنى التمرينات

التمرينات "هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقا للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني في مجالات الحياة المختلفة " (1)

هي رياضه تجمع بين الفن والرياضة وتتميز بالرشاقة والإبداع وتجمع بين الحركة والرقص .

أو هي مجموعه الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية.

#### 2-1-1-1 أهمية التمرينات :

تحتل التمرينات من حيث إنها إحدى أنواع الأنشطة الحركية مكانه لانقده نظرا لأهميتها الكبرى لقطاعات الشعب المختلفة سواء بالنسبة للتلميذات أو العاملات أو الموظفات أو ربات البيوت وترجع أهمية التمرينات لقطاعات الشعب المختلفة إلى المميزات التي تتحلّى بها (2)

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

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

1 -عطيات محمد خطاب (آخرون ) : أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، 2008 ، ص25

2 - عطيات محمد خطاب (آخرون) : المصدر السابق نفسه ، ص25-26

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

4- لا ينحصر نطاق فائدتها بالنسبة للنواحي البدنية فقط بل يتعدى ذلك النواحي العقلية والاجتماعية والخلفية والنفسية<sup>(3)</sup>

## 2-1-1-2 أغراض التمرينات : للتمرينات الأساسية العامة غرض بنائي وغرض تعليمي حركي<sup>(4)</sup> :

1- الغرض البنائي: ويتلخص في محاولة اكتساب الجسم القوة والمرونة العامة للمساعدة على ترقية النمو الطبيعي بصوره شامله متزنة واكتساب القوام الجيد لتحقيق هذه الأغراض عن طريق التمرينات الأساسية كما تعتبر التمرينات الأساسية حجر الزاوية في التربية البدنية نظرا لتمييزها بالطابع الإعدادي العام ولا تحتاج إلى زيادة بذل الجهد أو قدرات حركية خاصة معينه نظرا لأنها تكون في أوضاع أساسية منها مركبه وسهله وبسيطة تؤدي بصورة مستمرة لمدته طويلة نسبيا مع التغيير الطفيف في توقيت الأداء كما إنها لا تتطلب غالبا كثرة الانتقالات وتغيير الأماكن .

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

## 2-1-2- وزن الجسم :

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

## 2-1-2- أسباب زيادة ونقصان وزن الجسم : هناك عدة أسباب تؤدي إلى زيادة ونقصان الوزن منها<sup>(5)</sup>.

<sup>3</sup> - عطيات محمد خطاب(وآخرون) : المصدر السابق نفسه ، ص 25-26

<sup>4</sup> - عطيات محمد خطاب (وآخرون) : المصدر السابق نفسه ، ص 32

<sup>5</sup> - جمال عبد الله باهي : فقدان الوزن لأسباب العلاج ، منتدى الصحة . 2010\12\4

النمط الغذائي : حيث انه من المؤكد إن التهام الغذاء بسرعات حرارية عالية الجودة مع عدم صرفها يؤدي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان علما بأن الدهون لها كفاءة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل في أنسجة الجسم الدهنية

قلة النشاط والحركة : من المعروف إن السمنة نادرة الحدوث في الأشخاص البدائي الحركة أو الذين تتطلب أعمالهم النشاط المستمر ولكن يجب أيضا إن نعرف إن قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث السمنة

العوامل النفسية : هذه الحالة منتشرة في السيدات أكثر منها في الرجال فحين يتعرض لمشاكل نفسيه قاسيه ينعكس ذلك في صورة التهام الكثير من الطعام

اختلال في الغدد الصماء : وهو السبب الملائم دائما في حالات السمنة اي اختلال بغدد الصماء .

الوراثة : تعد الوراثة من العوامل الأساسية المسؤولة عن السمنة لدى الإنسان

2-2-1-2 الأضرار المترتبة على السمنة والنحافة : هناك عدة أضرار مترتبة على السمنة والنحافة المفرطة منها (6)

النحافة المفرطة وجمال المرأة : كما إن السمنة المفرطة تفقد جمال المرأة ورشاققتها الأمر الذي تظهر مع هذه السمنة إنها اكبر من عمرها الحقيقي كذلك النحافة المفرطة عادة ما تكون صفه غير مرغوب فيها ليس لدى المرأة فحسب بل ولدى الرجل الشرقي فالنحافة المفرطة عادة ما تكون سبب في إخفاء جمال المرأة في كثير من أجزاء جسمها

التأثير بالطقس البارد : تعتبر الطبقات الدهنية الموجودة في الجسم الطبيعي عازل وحماية للجسم من الطقس البارد الشديد لذلك نجد إن الجسم النحيف أكثر تأثر بالمناخ البارد أثناء فصل الشتاء.

الكسور أثناء الحوادث: يكون الجسم النحيف أكثر عرضة لكسور العظام أثناء الحوادث مقارنة بالجسم الطبيعي

الضرر النفسي: يتأثر الشخص النحيف نفسيا في بعض الأحيان ونلاحظ هذا الأمر يكون موجودا بشكل واضح بين الفتيات .

### 2-1-3 مفهوم الضغوط النفسية :

عندما نتحدث عن الضغط النفسي فأننا نتحدث عن مجموعه من الأمراض التي تندرج تحت هذا المسمى ، حيث يمثل الضغط النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية .

### 2-1-3-1 تعريف الضغط النفسي :

<sup>6</sup> - جمال عبد الله باهي : المصدر السابق نفسه ، 4\12\2010

هو عبارة عن ردة الفعل البدني النفسية للأحداث كما يدركها الفرد والتي تسبب الأذى البدني أو الألم النفسي (7).

2-3-1-2 أسباب الضغط النفسي: هناك عدة أسباب يمكن أن تؤدي إلى الضغط النفسي للفرد<sup>(8)</sup> منها:-  
أسباب ناتجة عن الأفكار المكبوتة والنزاعات والغرائز مما يؤدي إلى القلق وهي ما سمي العوامل الديناميكية  
العوامل السلوكية باعتباره سلوكا مكتسبا مبنيا على ما يعرف ( بالتجاوب الشرطي)  
عوامل حيوية بإثارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور زمره من الأعراض الجسمية وذلك بتأثير مادة  
(الانفرين) على الأجهزة المختلفة ولقد وجد ثلاثة نواقل في الجهاز العصبي تلعب دورا هاما في الضغط  
النفسي هي ( النور بنفرين ، والسيرتوتين والقايا )  
العوامل الوراثية أثبتت الدراسات وجود عوامل وراثية واضحة في الضغوط النفسية .

### 3 - منهجية البحث وإجراءات الميدانية :

3-1 منهج البحث :استخدمت الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي  
والبعدي لتحقيق أهداف البحث واختبار الفرضيات الموضوعية والوصول إلى حل المشكلة .

3-2 مجتمع وعينة البحث :تحدد مجتمع البحث على منتسبات جامعة كربلاء بأعمار(30-45) البالغ  
عددهن (100) موظفة بأعمار ( 30-45) سنة ممن يعينه البدانة في حين جاء اختيار العينة بالأسلوب  
المعاينة العشوائي بواقع (25) سيدة من منتسبات جامعة كربلاء للعام الدراسي (2014-2015) وبنسبة  
25% من مجتمع البحث الاصيلي .

### 3-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة :

3-3-1 الوسائل البحثية :

المصادر والمراجع

شبكة الانترنت

الاختبارات والمقاييس .

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة :

ميزان طبي عدد 1

أقلام

شريط قياس نسيجي بطول 20 م

حبل عدد 26

مسجل mp3

صفارات

طوق عدد 26

قفازات ملاكمة عدد 26.

### 3-4 إجراءات البحث الميدانية :

### 3-4-1 إجراءات تحديد الوزن :

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

### 3-4-2 إجراءات تحديد الضغوط النفسية :

اعتمدت الباحثة مقياس مصادر الضغوط النفسية المبني من قبل ( محمد عيد ديراني ) سنة 1992 والذي يتضمن (30) فقرة وأدرجه ضمن استمارة استبيان<sup>(9)</sup> ، وعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين<sup>(10)</sup> ، لبيان صلاحيتها في قياس الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث من منتسبات جامعة كربلاء وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم تعديل وصياغة الفقرات وبما تتلاءم والبيئة العراقية وفقا لآراء الخبراء .

### 3-5 التجربة الاستطلاعية :

بتاريخ 4 \ 1 \ 2015 اجرت الباحثة تجربة استطلاعية على (5) موظفات من منتسبات جامعة كربلاء لغرض الوقوف على أهم الصعوبات والمعوقات التي قد تواجهها خلال القيام بالتجارب اللاحقة واستخراج الأسس العلمية لمقياس الضغوط النفسية وتوفير الأجهزة والأدوات اللازمة لمتطلبات البحث .

### 3-5-1 الاسس العلمية :

#### أولا : صدق الاختبار :

قامت الباحثة باستخراج صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين وبيان صلاحيته في قياس ما وضع من أجله أي تحديد الضغوط النفسية لدى السيدات بأعمار (30-45) سنة من منتسبات جامعة كربلاء

#### ثانيا : ثبات الاختبار :

قامت الباحثة باستخراج معامل ثبات الاستقرار من خلال تطبيق المقياس على (5) موظفات من منتسبات جامعة كربلاء ومن خارج عينة البحث بعدها ، قامت الباحثة بإعادة تطبيق الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف خلال فترة لأتسمح بالتذكر ومن ثم استخراج معامل ارتباط سبيرمان بين المرحلة الأولى من تطبيق مقياس الضغوط النفسية وإعادة تطبيقه بالمرّة الثانية بتاريخ (2015 / 1/25) إذ بلغت قيمة معامل ارتباط سبيرمان (0.923) وأن هذه القيمة تؤكد تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية وموثوق بها .

## برنامج التعبير الحركي الهوائي ذو الأنماط المستحدثة :

<sup>9</sup> - محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، مركز الكتاب ، 1998 ، ص214

<sup>2</sup> - اسماء الخبراء والمختصين :

- أ. د. عامر سعيد ، علم النفس ، الرياضي ، التربية الرياضية ، جامعة بابل  
- أ. د. عبد السلام جودت ، علم النفس العام ، التربية الأساسية ، جامعة بابل  
- أ. د. ياسين علوان ، علم النفس الرياضي ، التربية الرياضية ، جامعة بابل  
- أ. د. حسين ربيع ، قياس نفسي ، التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة بابل  
- أ. م. د. حيدر عبد الرضا طراد ، علم النفس الرياضي ، التربية الرياضية ، جامعة بابل

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

مناسبة البرنامج المقترح بمكوناته وعناصره للمرحلة العمرية من حيث الظروف الصحية لعينة البحث .  
أن تكون شدة التمرينات متباينة تناسب الظروف لعينة البحث.  
استخدام الكثافة المتوسطة حيث أثبتت الدراسات أن البرامج الحركية يمكنها التأثير على وزن الجسم بعد (30) دقيقة من الأداء الحركي فبدنت الباحثة (30) دقيقة في الوحدة التدريبية .  
ولتفادي الملل وتطبيق الرقصات المستحدثة بصورتها الصحيحة استخدمت الباحثة أشرطة موسيقية ذات إيقاعات متنوعة لإخفاء جو المرح والتشويق والبهجة على عينة البحث وبناء على ذلك تم تنفيذ البرنامج في (9) أسابيع بواقع (أربع) وحدات أسبوعياً وتبدأ الوحدة الأولى بزمن قدره (30) دقيقة ثم يزداد تدريجياً حتى الوصول إلى (60) دقيقة بذلك تكون عدد الوحدات (36) وحدة تدريبية وقد تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى (3) أقسام هي:-

أولاً : الجزء التمهيدي (الإحماء ) (5 دقيقة)

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

ثانياً : الجزء الرئيسي (تطبيق البرنامج ) (50 دقيقة)

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

ثالثاً: الجزء الختامي :

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

3-7 التجربة الرئيسية :-

بعد استكمال إجراءات تحديد المتغيرات المتمثلة بالضغط النفسية والذي تم قياسه باستخدام مقياس (محمد عيد ديراني) المتضمن (30) فقرة<sup>(11)</sup> ومتغير الطول والوزن وأعداد البرنامج الترويحي قامت الباحثة بتنفيذ التجربة الرئيسية للبحث وبالشكل الآتي :

3-7-1 القياس القبلي :

أجرت الباحثة اختبارات القياس القبلي على أفراد عينة البحث بتاريخ 29\11\2015 والحصول البيانات وتدوينها في استمارات خاصة تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

3-7-1-1 تجانس عينة البحث :

<sup>11</sup> -ملحق (1)

بغية التأكد من تجانس أفراد عينة البحث عند كل المتغيرات المبحوث لابد من استخدام وسيلة إحصائية مضمونة ، وقد سعت الباحث 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

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
العمر	سنة	36.34	36	3.84	0.858	0.697	10.566
الطول	سم	157.06	156	3.99	0.892	0.531	2.540
الوزن	كغم	87.25	87	3.68	0.822	0.679	4.217
الضغط النفسي	درجة	98.40	98	4.02	0.898	0.696	4.496

من خلال الجدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن ، الضغط النفسي) حيث أظهرت النتائج أن قيم معامل الالتواء لتلك المتغيرات كانت ( صفرية ) وهو ما يؤثر اعتدالية توزيعها وأنها قريبة من التوزيع النموذجي لأعتدالي ، ويبين أيضا أن أفراد وعينة البحث تتمتع بأفضل تجانس في متغير الطول لان قيمة معامل الاختلاف بلغت (2.54) وهي تعد أقل قيمة معامل الاختلاف وهذا ما يؤكد أفضلية تجانس العينة في ذلك المتغير .

كما يبين أيضا أن قيمة الوسط الحسابي لمتغير الضغط النفسي وقد بلغت (98,20) وهي أكبر من قيمة الوسط الفرضي لمقياس الضغوط النفسية والبالغة (90) مما يؤكد تميز أفراد وعينة البحث بمستوى عالي من الضغط النفسي .

### 3-7-2 تطبيق البرنامج :

قامت الباحث بتطبيق برنامج التعبير الحركي الهوائي وفق أنماط مستحدثة للإقلال من وزن الجسم وخفض الضغط النفسي لدى منتسبات جامعة كربلاء والمتضمن مجموعة من رقصات متنوعة تشمل حركات باستخدام فنون الدفاع الذاتي والرقص الاكروبايكي وحركات أخرى مثل المشي والجري والتمدد والتكور وتمارين المرونة إذ استخدمت الباحث الكثافة المتوسطة إذ تم تنفيذ البرنامج خلال ( 8 ) أسابيع بواقع ( أربع ) وحدات أسبوعيا وبشدة متوسطة تتدرج من (30) دقيقة وصولا إلى (60) دقيقة خلال الفترة من 1 \ 2 \ 1 - 2015 \ 3 \ 19.

### 3-7-3 القياس البعدي :

بعد استكمال تطبيق البرنامج وبتاريخ 22 \ 3 \ 2015 اجرت الباحث اختبارات القياس البعدي واستخراج البيانات وتدوينها في استمارات خاصة لمعالجتها إحصائيا

3-8 الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحث الحقيبة الإحصائية spss لاستخراج المواضيع الآتية :

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري .

معامل الالتواء .

ارتباط سييرمان .

اختبار t للعينات المتناظرة .

الخطأ المعياري .

معامل الاختلاف .

الوسيط .

#### 4 - نتائج البحث ، عرضها ، وتحليلها ومناقشتها :

تحقيقا لأهداف البحث واختبار فرضياته سعت الباحث إلى اعتماد السياقات الآتية

4-1 عرض نتائج القياسات القبلية والبعديّة في متغير وزن الجسم :

لكي تتمكن الباحث من معرفة تأثير برنامج التعبير الحركي وفق أنماط مستحدثة في إنقاص وزن الجسم لدى أفراد عينة البحث من السيدات بأعمار (30 - 45) سنة من منتسبات جامعة كربلاء لابد من تسليط الضوء على ما جاء في جدول (2) والذي يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير وزن الجسم في القياسات القبلية والبعديّة وقيمتي ( t ) المحسوبة والجدولية .

جدول (2) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير وزن الجسم وقيمتي t المحسوبة والجدولية

والدلالة الإحصائية لدى أفراد عينة البحث

الدلالة الإحصائية	قيمة ( t )		القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصائيات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
وزن الجسم	2.09	3.622	4.392	82.49	3.68	87.25	

من خلال ملاحظة الجدول أعلاه يبين إن هناك تباين واختلاف بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير وزن الجسم لدى أفراد عينة البحث في القياس القبلي والبعدي إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي (87.25) و (3.68) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس والبعدي وعلى التوالي (82.49) و(4.392) ولمعرفة دلالة معنوية الفرق بين الوسطين الحسابيين واستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (3.266) وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.09)

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة (19) وهذا يؤكد هناك فرق معنوي بين الوسطين الحسابيين وأن هناك تأثير للبرنامج التعبيري 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 ويجانب 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<sup>(12)</sup>. كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية كالمشي والرقص من نصف ساعة إلى ساعة يوم بعد يوم لمدة (12) أسبوع تساعد على إنقاص الوزن<sup>(13)</sup> وبذلك تم تحقيق الهدف الثاني للبحث وهو التعرف على تأثير برنامج التعبيري الحركي الهوائي في إنقاص وزن الجسم والإقلال من التوتر النفسي لدى السيدات بأعمار (30- 45) سنة من منتسبات جامعة كربلاء واختبار فرضية البحث (وهي هناك تأثير لبرنامج التعبيري الحركي الهوائي في إنقاص وزن الجسم لدى أفراد عينة البحث .

4-2 عرض نتائج القياسات القبلية والبعدي لمتغير الضغط النفسي وتحليلها ومناقشتها :

لغرض معرفة تأثير برنامج التعبيري الحركي الهوائي وفق أنماط مستحدثة في خفض الضغط النفسي لدى السيدات بأعمار (30- 45) سنة من منتسبات جامعة كربلاء لابد من تسليط الضوء على ما جاء به جدول (3) والذي يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الضغط النفسي في القياسات القبلية والبعدي كما سعت الباحث إلى استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض واستخراج قيمتها المحسوبة التي هي محك الحكم في ضوء مقارنتها مع قيمتها الجدولية .

### جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الضغط النفسي وقيمتي t المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية لدى أفراد عينة البحث

قيمة (t)		القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصائيات
الجدولية	المحسوبة	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	المتغيرات
2.09	6.784	4.562	88.945	4.02	98.40	الضغط النفسي

من خلال ملاحظة جدول (3) يبين أن هناك تباين واختلاف في قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ما بين القياسات القبلية والبعدي لمتغير الضغط النفسي لدى أفراد عينة البحث إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ضمن القياس القبلي وعلى التوالي (98.40) ، (4.02) في حين بلغت درجة قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ضمن القياس البعدي وعلى التوالي (88.945) ، (4.562) ، وعند الاستدلال عن معنوية الفروق سعت الباحث إلى استخدام اختبار (t) للعينات المتناظرة كوسيلة إحصائية

<sup>12</sup> -نعمات أحمد عبد الرحمن: الأنشطة الرياضية الهوائية ، مطبعة ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2000 ، ص 65

<sup>13</sup> - عبير عبد الله محمد : 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 ، ص 86

لتحقيق هذا الغرض واستخراج قيمة (t) المحسوبة وبالقيمة (6.784) ومقارنتها بقيمتها الجدولية البالغة (2.09) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة (19) مما يؤكد أن هناك فرق معنوي بين الوسطين الحسابيين وأن هناك تأثير معنوي لبرنامج التعبير الحركي الهوائي في خفض الضغط النفسي لدى السيدات بأعمار (30-45) سنة وترجع الباحث هذا إلى برنامج التعبير 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 الضغوط النفسية لديهم ، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه المصادر إلى أن الرياضة شديدة النفع للذين يعانون من الضغوط النفسية فالمجهود البدني هو التنفيس الوحيد للتوتر العضلي العصبي وأن التجارب العلمية أثبتت أن الضغط النفسي يكون في أدنى معدل له بعد التمرين مباشرة تؤكد أن دقائق من التمارين الرياضية تساهم بدرجة كبيرة في تخفيفه (14) 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 (15) .

وترى الباحث 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 الضغط النفسي ، أحاطها بمجال من السعادة انعكست على جميع جوانب حياتها مما ساعد على انخفاض الضغوط النفسية لديها .

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات : من خلال ما أفرزته نتائج تحليل البيانات خلصت الباحثة بعد استنتاجات منها :-

يساعد تطبيق برنامج التعبير الحركي الهوائي ذو الأنماط المستحدثة إلى إنقاص وزن الجسم للسيدات .  
يساعد تطبيق برنامج التعبير الحركي الهوائي ذو الأنماط المستحدثة على خفض الضغوط النفسية لدى السيدات

5-2 التوصيات :- من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة خلصت الباحثة بعد توصيات منها :

ضرورة الاهتمام باستخدام البرنامج المقترح للتعبير الحركي الهوائي ذو الأنماط المستحدثة لدى السيدات بأعمار (30-45) سنة لما له من تأثير إيجابي وفعال .

ضرورة أعداد برنامج لتعبير الحركي ذو أنماط مختلفة لمراحل عمرية أخرى تصلح للذكور والإناث .  
ضرورة تنمية الوعي الرياضي والثقافة الرياضية في الهيئات المختلفة (الحكومية ، والخاصة) في المجتمع العراقي .

المصادر العربية :-

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

-عطيات محمد خطاب (آخرون) : أساسيات التمارين والتمارين الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر

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

14 -هدى حسن محمود، ماهر حسن محمود: الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمجتمع الإعاقة الداخلية ،

ط1، الإسكندرية ، دار الوفاء والدنيا للطباعة والنشر، 2008، ص25

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

-عبير عبد الله حمد : 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 .

-جمال عبد الله باهي : فقدان الوزن لأسباب العلاج ، منتدى الصحة .

-هدى حسن محمود، ماهر حسن محمود: الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي للمجتمع ، ط1 ،الإسكندرية ، دار الوفاء والدنيا للطباعة والنشر، 2008 .

-محمد خطاب (وآخرون): أساسيات التمرينات والتمارين الإيقاعية ، مركز الكتاب للنشر

-محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، مركز الكتاب ، 1998

### 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 بزميل آخر عند التأشير .

ضرورة عدم ترك أي فقرة بدون إجابة .

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	قادرة على التركيز فيما اقوم به					
2	اشعر بالملل نحو مستقبلي					
3	اشعر ان الحياة ميؤوس منها					
4	احس انني عصبية ومتوترة اكثر الاحيان					
5	اشعر انني سريعة الغضب والانفعال					
6	يصفني زملائي بانني شخصية عدوانية					
7	اشعر ان نظرة المجتمع لي عدوانية					
8	دائما اشعر بالنقص وعدم انجاز ما يطلب مني عملة					
9	اشعر بضعف الدافعية نحو العمل					
10	اشعر بعدم المشاركة في اتخاذ القرارات المستقبلية					
11	اجد ان اهتماماتي بزملائي واصدقائي تتغير بسرعة					
12	اشعر انني من الذين تنقصهم الثقة					
13	اشعر ان كفاءتي منخفضة ولا استطيع العمل					
14	اميل الى ان اترك افعالي تتأثر بمشاعر الاخرين					
15	انا من الذين يخافون الظلام					
16	يعتبروني الناس انني اظهر تهيجا بصورة واضحة					
17	النقد الذي يوجهه الناس الي يضايقني اكثر مما يساعدني					
18	عندما اصيب بالتوتر استهلك المزيد من الطاقة في انجاز الاعمال					
19	دائما اكون مشتت الانتباه وغير مهتمة بتفاصيل العمل					
20	اميل الى التهيج الزائد والارتباك اثناء المواقف المزعجة					

21	ارى احلام مزعجة تفلقتني وتمنع نومي				
22	لدي قلق وتنتابني افكار غريبة				
23	ينتابني شعور بالذنب والندم حول امور صغيرة للغاية				
24	تتوتر اعصابي لدرجة ان بعض الاصوات تكون غير محتملة				
25	اميل الى الارتعاش والتعرق عندما افكر في واجب طلب مني				
26	اذا ازعجني شيء ما بعنف فإنني لا استعيد هدوئي بسرعة				
27	ينتابني حالة من الاضطراب عندما افكر في شؤني وميولي				
28	اشعر بعدم الاستقرار كما لو كنت اريد شيئا لا اعرفه				
29	اذا ارتكبت خطأ اجتماعي فإنني لا استطيع ان انساه بسرعة				
30	اشعر بالضيق وعدم السعادة ولا اريد ان ارى الناس من حولي				

### ملحق ( 2) نموذج المنهج التدريبي

الأسبوع : الأول      الوحدات التدريبية : الأولى والثانية والثالثة

مدة الوحدة التدريبية : 40 دقيقة      شدة الوحدة التدريبية : 50%

الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرار بالعدد	الشدة	التمارين البدنية	الزمن بالدقائق في	أقسام الوحدة التدريبية
-	-	-	-	-	أ- السير والهرولة	5 د 5 د	القسم الإعدادي 1-الإحماء
-	-	-	-	-	ب-من المشي تمطيه الذراعين والكتفين وتدوير الجذع	4 د	2-تمارين التمطية
-	-	-	-	50%	1- مشي بالمكان	5 د	القسم الرئيسي
-	-	-	-	50%	2- مشي بالمكان مع مد الذراعين وسحبهما	4 د	
-	-	-	-	50%	3- نط الحبل	3 د	
-	-	-	-	50%	4 - مشي بالمكان	5 د	
-	-	-	-	50%	5- من القفز ضرب الورك بالكعب	4 د	
-	-	-	-	50%	6- قفز بالمكان		

-	-	-	-	%50	7- مشي بالمكان	د 4	
-	-	-	-			د 5	
-	-	-	-	-	تمارين الاسترخاء والتمطية للتخلص من الشد العضلي وتنظيم النفس.	5 دقيقة	القسم الختامي

الوحدة التدريبية : السادسة مدة الوحدة التدريبية : 45 دقيقة

شدة الوحدة التدريبية : %65

-	-	-	-	%60	1-من المشي لمس الارض بمشط الرجل اليمين مرة واليسار مرة	د6	القسم الرئيسي
-	-	-	-	%65	2- هرولة بالمكان	د 4	
-	-	-	-	%70	3- وضع اليدين على الخصر والقفز بالمكان	د 3	
-	-	-	-	%70	4 - جري بالمكان	د 3	
-	-	-	-	%65	5- من القفز ضرب الورك بالكعب	د 4	
-	-	-	-	%65	6- القفز على الرجل اليمين مرة ، واليسار مرة	د 4	
-	-	-	-	%60	7- مشي بالمكان	د6	
-	-	-	-				
-	-	-	-				
-	-	-	-				