

# الفصل الأول

## الإطار العام للبحث

- المقدمة
- ماهية البحث وأهميته
- أهداف البحث
- فروض البحث
- تعريف المصطلحات الواردة في البحث

## المقدمة

المرأة نصف المجتمع ، لها دور فعال فى تربية النشئ ورعايته ولها تأثيرها على كل من الأطفال والشباب والرجال بما تقدمه من قيم ومثل عليا وقدوة طيبة ، وتحتل المرأة فى مجتمعنا القديم والمعاصر بل وفى التاريخ العالمى دورا بارزا ، فكثير من السيدات نبغن فى مختلف فروع العلم . والمرأة من أهم الأسس والأعمدة التى يقوم عليها بناء المجتمع الصحيح فيبدو أثرها الأول فى تنشئة المجتمع حيث تقع مسؤولية الطفل منذ نشأته حتى يصير رجلا ، ومن هنا كان تقدير المجتمع والأسلام للمرأة ، ويختلف دور المرأة من مجتمع لآخر ومع اتفاق المجتمعات فى أن دور المرأة الرئيسى هو رعاية الأسرة ، الا أنه مع تطور متطلبات الحياة، شاركت المرأة فى بناء المجتمع فى مجالاته المختلفة ، وأصبح لها دورا إيجابيا فى المجالات المختلفة بل وشاركت الرجل فى معظم الأعمال وفى ممارسة مختلف الرياضات .

وتدعو المجتمعات المتقدمة الى الإهتمام بصحة أفرادها بإعتبارهم القاعدة الأساسية التى تبنى عليها الأمة مجدها وتقدمها وكلما كان الأفراد أصحاء من الناحية الجسمية والعقلية والإجتماعية كلما يساعدهم ذلك على رفع شأن الأمة وتقدمها بين الأمم .

ويمتاز هذا العصر بكثرة أعماله وبالسرعة الفائقة فى تتابع هذه الأعمال ، مما جعل ربات البيوت تتمكن من الحصول على وقت كاف من الفراغ ، وذلك لتعدد مسؤولياتها تجاه جميع أفراد الأسرة داخل البيت وخارجه ، مما جعلها فى عمل مستمر وتذكر " نيللى رمزى " (١٩٨٦) فى هذا المجال بالرغم من ظهور التكنولوجيا فى كافة مجالات الحياة حتى المنزلية منها الا انه حدثت تغييرات كثيرة فى المجتمع وأساليب الحياة . ويمكن القول أن التقدم التكنولوجى قد يؤثر تأثيرا سلبيا على الكفاءة البدنية ، مما يترتب عليه انخفاض مستوى اللياقة العامة التى تعتبر من المقومات الأساسية للحياة ، وذلك لارتباط كل سيدة بأسرة يمكن أن تؤثر فيها ، والأهتمام بالمرأة يحدث درجة كبيرة من التكيف مع المجتمع ، كما أن محاولة ادماجهما فى ممارسة أوجه النشاط الرياضى قد يؤثر فيها بدنيا وعقليا وروحيا (٣٩ : ٢) .

ولقد دعا الخوف على فقد المرأة لرشاقتها ولياقتها المسئولين فى العالم لتخصيص جزء من وقتها فى ممارسة رياضة ، وخاصة التمرينات التى تكسبها الحيوية وتساعد على

الأحتفاظ بالرشاقة مما يساعدها على مواصلة مسئولياتها مع الإحتفاظ بلياقتها ورشاقته ، ويساعد ذلك ايضا على عدم تراكم كميات زائدة من الدهن بجسمها والمحافظة على الوزن المثالى لها .

وتعتبر مشكلة زيادة الوزن عن المعدل الطبيعى من المشكلات الصحية التى ينتج عنها العديد من الأمراض منها أمراض الجهازين الدورى والتنفسى ومرض السكر وأيضا بعض امراض الجهاز الحركى مثل الإنزلاق الغضروفى وخشونة المفاصل .

والسمنة مرض من أمراض العصر الحديث له خطورته على صحة الفرد ، وتنتج السمنة من تراكم طبقات من الدهون فى أماكن متعددة من الجسم تؤدى الى زيادة فى الوزن عن المعدل الطبيعى مما يؤدى الى اعاقه الوظائف الحيوية للأجهزة والأعضاء ، كما يؤدى الى الاصابة ببعض الأمراض منها مرض السكر والتهاب المفاصل المزمن ومعظم أمراض القلب وترتبط السمنة عادة بالخمول وعدم الحركة أو قلتها .

ومما هو جدير بالذكر أن التطور فى وسائل المواصلات ونوع العمل الممارس يؤثران بطريقة مباشرة على السمنة ، فاستعمال السيارات ووسائل المواصلات وكذلك اللاتى تتصف طبيعة عملهن بعدم الحركة كالجلوس على المكتب طوال فترة العمل يكن أكثر تعرضا للسمنة نظرا لقلة الحركة المبدولة .

وبالرغم من أن أعمال المنزل ومتعددة الا ان هذا العمل ليس عملا عضليا منظما يساعد ربة البيت على الأحتفاظ بمرونة مفاصلها ومطاطية عضلاتها ورشاقة قوامها ، لذا يفضل للمرأة أن تخصص جزءا من وقتها فى ممارسة بعض التمرينات وذلك لمقاومة الترهل الذى يصيب بعض عضلات الجسم وقد تساعد ممارسة التمرينات بانتظام أيضا على وقاية المرأة من بعض الأمراض سالفه الذكر وكذلك اكسابها الحيوية ومساعدتها على الأحتفاظ برشاقة جسمها .

وتؤكد فاتن زنون (١٩٨٥) الى أن أسباب السمنة عند المرأة المصرية تكمن فى أنعدام التوازن بين كمية الطعام التى تتناولها وكمية النشاط والحركة التى تقوم بها ونسبة ضئيلة فقط لها أسباب مرضية (٢٣ : ٣) .

### ماهية البحث وأهميته :

كان من المعتقد أن السمنة تعتبر مقياسا لصحة المرأة فزيادة وزنها يعد مؤشرا قويا على أنها تتمتع بصحة جيدة ، أما النحافة وخفة الوزن فكانتا دليلا على تدهور صحة المرأة وقلة تحملها للمتاعب ، ويتدخل العلم ليعلن عدم صحة هذا الاعتقاد ، بل ويؤكد أن العكس هو الصحيح ، فالقد أثبتت العديد من الدراسات (٧) ، (١٠) ، (١١) ، (١٤) ، (١٥) ، (٢٢) ، (٢٣) ، (٢٥) ، (٢٧) ، (٣٦) ، (٣٧) أن زيادة الوزن والبدانة من أهم الأسباب التى تؤدى الى حدوث بعض الأمراض وترى صفية عبدالرحمن (١٩٧٥) أن المرأة فى مرحلة الشباب تحتاج الى إبراز جمالها ورشاققتها التى تعتمد على التناسق بين اجزاء الجسم المختلفة ولذلك فالممارسة للأنشطة الرياضية تصبح أمرا حتميا بالنسبة للسيدة فى هذه المرحلة ما بين سن ٣٠ : ٤٠ سنة حيث يزداد احتياجها الى تلك الممارسة وذلك لتعرضها لزيادة الوزن بسبب زيادة تكوين الأنسجة الدهنية وترهل عضلات الأرداف ومنطقة البطن نتيجة للحمل والولادة المتكررة (١٥ : ٤٣) .

وتلعب التمرينات دورا هاما فى تحفيظ الوزن والمحافظة عليه فى حدود المعدلات الطبيعية ويؤكد عز الدين الدنشارى (١٩٨٨) (١٩) على أن استعمال النظام الغذائى فقط لتخفيض الوزن لايعتبر النظام الأمثل لأنقاصه بل قد يؤدى الى حدوث بعض الأضرار فتقليل الغذاء بسبب ترهل العضلات ، واذا اعتمدت المرأة على النظام الغذائى فقط فى تقليل الوزن سرعان مايزداد اذا ماتناولت أى غذاء أو وجبة وقد يعرضها ذلك الى الأمراض اذا ماتجاوزت المرأة حدا معيناً من كمية الطعام التى تستهلكها ، فالنظام الأمثل لأنقاص الوزن يتمثل فى الرياضة ومزاولة التمرينات الى جانب الاعتدال فى تناول الأطعمة ، فالرياضة البدنية تساعد على التخلص من الدهون الزائدة مع الاحتفاظ بالمواد البروتينية التى تلعب دورا هاما فى تكوين العضلات ونشاطها (١٩ : ٥٥ ، ٥٧) .

ويشير محمد فؤاد (١٩٧٠) الى أن البدانة تسبب صعوبة فى التنفس وسرعة حدوث التعب والتهاب مفاصل الركبتين والتسلخات الجلدية وزيادة الحمل على القلب مما يؤدى الى اجتهاده وبالتالي الى نقص الكفاءة البدنية ( ٣٣ : ٦ ) .

ويؤكد نظمي محمد درويش (١٩٨٢) أنه بتطور الحياة نتيجة لقلّة الحركة ، ظهرت السمنة وبعض أمراض القلب والشعور بالإجهاد لأقل مجهود ، ومن هنا بدأت تتأثر حياة الفرد البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية والنفسية تأثيرا سلبيا مما يعوق التقدم الحضارى (٣٨ : ٢) .

ويذكر رفيق هارون (١٩٨٨) أن زيادة الوزن يعتبر دليلا هاما على اعتلال الصحة بالنسبة للجنسين حيث تكون عادة مصحوبة بنسبة عالية من الأمراض ، بل أن ضررها يتعدى ذلك الى التأثير على النواحي النفسية والاجتماعية ، فمن الناحية النفسية نجد أن البدناء الزائدة أصبحت الان صفة غير مرغوب فيها لذلك فإن الأشخاص السمان كثيرا ما يصابون بالإكتئاب النفسى ويميلون الى الأنطواء مما يؤدى الى خلق عقد نفسية لدى هؤلاء الأشخاص خصوصا فى الحالات التى يحاول اصحابها العلاج للتخلص منها وتبوء محاولاتهم بالفشل . ولقد أنتشر استخدام طرق عديدة بين الناس لاعتقادهم انها الطرق الصحيحة لعلاج البدانة مثل حمامات السونا أو حمامات البخار ، والتدليك والأحزمة الكهربائية ، وأنواع مختلفة من الكريمات والأدوية ، وأنظمة غذائية متنوعة يتسم بعضها بالحرمان ويغفل تكامل وكفاية العناصر الغذائية اللازمة لسلامة وصحة الإنسان تلك الطرق قد يكون ضررها فى كثير من الأحيان أعظم من نفعها ، بل أن البرامج الرياضية المتبعة فى هذا المجال تفتقر فى معظم الأحيان الى الأسس العلمية اللازمة لتحقيق الغرض منها ( ١١ : ٥ ) .

وتبدأ الكفاءة البدنية فى النقصان عند بلوغ سن الثلاثين وذلك بالنسبة لغير الممارسين للنشاط الرياضى ، كما تنخفض الى ثلث أقصى المعدل المبدئى ، عند بلوغ سن الخامسة والخمسين ، أما من يمارسن التمرينات البدنية فيمكن أن يحتفظوا بأقصى كفاءة حتى سن الأربعين وهذا يعنى أن الهبوط الى ثلث أقصى المعدل المبدئى يتأخر بضع سنين ( ٤٢ : ١١٢ ، ١١٣ ) .

وتعد الرياضة أمر مهم للمرأة مثل الرجل ، بل أن البعض يرى أن أهميتها للمرأة قد تفوق الرجل حيث دورها فى أنجاب أطفال أصحاء ، وفى المجتمع الشرقى نجد أن الغالبية العظمى منهن لا يمارسن الأنشطة الرياضية أما لأسباب إجتماعية أو إقتصادية مما قد يؤدي الى أن يعانى البعض منهن من بعض المشاكل والتي من أهم مظاهرها السمنة وإنخفاض مستوى اللياقة البدنية . ولذا كانت الحاجة لإيجاد الحلول البديلة التى تساعد المرأة على مزاولة النشاط الرياضى الذى لا يحتاج الى مهارات خاصة فى الأداء مما يعود عليها بالفائدة الفسيولوجية والبدنية والحركية ( ٣ : ٣ ) .

وتتحمل المرأة فى العصر الحديث كثير من الأعباء ولذلك فهى تحتاج الى كل لياقتها ومرونتها حتى تستطيع مواجهة أعباءها دون الشعور بالتعب أو الأرهاق الذى كثير ما يصيبها حتى قبل أن تبدأ يومها ( ٣٤ : ٥٨ ) .

وترجع أهمية البحث فى كونه يتعرض لمشكلة خاصة للمرأة ، نظرا لأهمية المرأة والدور الكبير الذى تلعبه فى محيط الأسرة والمجتمع وما يترتب على ذلك من ضرورة المحافظة على صحتها ولياقتها العامة ورشاقتها حتى تتمكن من مواصلة مسئوليتها .

وقد تساعد ممارسة التمرينات بالنسبة للمرأة على الأحساس بالسعادة والتقليل من التوتر نظرا لضغوط الحياة المعاصرة .

ومن خلال خبرة الباحثة وعملها كمدربة بنادى الطيران الرياضى إسترعى إنتباهها اثناء قيامها بتدريب السيدات بوجود السمنة بوضوح مما يتسبب عنه الكثير من المشاكل الصحية وترهل العضلات وسرعة ظهور التعب . ولهذه الأسباب السابقة وإيماننا من الباحثة بمدى أهمية البحث قامت بهذه الدراسة وموضوعها :

" أثر برنامج تمرينات مقترح على تحسين الكفاءة البدنية ونسبة الدهن لدى ربات

البيوت" .

### أهداف البحث

- ١ - التعرف على تأثير برنامج التمرينات المقترح على تحسين الكفاءة البدنية لدى ربات البيوت ( عينة البحث ).
- ٢ - التعرف على تأثير برنامج التمرينات المقترح على تقليل نسبة الدهون لدى ربات البيوت (عينة البحث) في بعض مناطق تجمع الدهون .
- ٣ - التعرف على تأثير البرنامج في نسبة تحسن متغيرات البحث المختارة .

### فروض البحث

- ١ - يؤثر برنامج التمرينات المقترح تأثيرا ايجابيا على تحسين الكفاءة البدنية لدى ربات البيوت عينة البحث .
- ٢ - يؤثر برنامج التمرينات المقترح تأثيرا ايجابيا على تقليل نسبة الدهون لدى ربات البيوت عينة البحث في بعض مناطق الدهون .

### تعريف المصطلحات الواردة في البحث

#### البرنامج Program

عرفها الدمرداش سرحان بأنه مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية ، وضع لها هدف معين تعمل على تخفيفه ، مرتبطة بذلك بوقت محدد وإمكانات خاصة ( ١٨ : ١٣ ) .

#### تعريف إجرائي :

مجموعة من الخبرات السابقة المنظمة وضعت لتحقيق هدف محدد وذلك في مرحلة

زمنية \* .

## التمرينات Exercises

هى مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التى تهدف لتشكيل الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لوصول الفرد لأعلى مستوى ممكن من الاداء الرياضى والمهنى فى مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة ( ٢٩ : ٢٧ )

## الكفاءة البدنية Physical Working Capacity

أبو العلا عبدالفتاح أن الكفاءة البدنية هى " حالة من الاداء البدنى المتقدم تعتمد على التكيف البيولوجى والفسىولوجى الذى يحدث فى أعضاء الجسم الداخلية تحت تأثير التدريب المنتظم المستمر الذى يتضح فى ارتفاع مستوى اللاعب وتلعب دورا هاما للوصول إلى مستوى عال " ( ٣ : ٧٣ )

وعرفتها الباحثة بانها :

" هى مقدرة الفرد على القيام بالعمل لأطول وقت ممكن دون الشعور بالتعب مبكرا " \*

## التكيف الفسيولوجى للتدريب الرياضى Physiological Conditioning of Physical Training

هو التغير الحادث فى أجهزة الجسم الحيوية الناتج عن مواءمة وظائف هذه الأجهزة تبعا للمجهود المبذول بهدف تنمية الكفاءة الفسيولوجية ( ١٢ : ٢٧ )

## السمنة Obesity

هى التخزين الزائد للدهون فى الجسم بحيث يزيد الوزن أكثر من ١٥% عن الوزن المثالى الذى يتناسب مع الطول والعمر ( ١٦ : ٥ ) .

\* تعريف إجرائى من وضع الباحثة

### الوزن المثالي Ideal Weight

لكل شخص وزن مثالي عنده يكون شكله العام واحساسه ومدى تأديته لأعماله ، على أحسن ما يكون ( ٣٥ : ٤٦٧ ) .

### زيادة الوزن Over Weight

هى زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعى للوزن المحدد بإستخدام ارتفاع الجسم وحجمه ونوع الجنس وهى متدرجة فى جدول ( ٤٨ : ٨٠ ) .

### مناطق دهن الجسم Body Fat

هو مناطق تجمع الدهون فى الجسم والتي يمكن قياسها كميًا ( ٣٢ : ٥٥ ، ٥٦ ) .