

تأثير برنامج تروحي رياضي علي بعض المتغيرات المناعية وإنقاص الوزن لدي الاطفال

*د/ عبد الرحمن بجيبي عبد المطلب سيد

مقدمة ومشكلة البحث :

تثبت الدراسات والمراجع العلمية أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان العضوية والنفسية، وخطورة الخمول البدني على صحة الفرد ووظائف أجهزته، ولقد أدت التغيرات الحياتية التي شهدها العالم الصناعي في النصف الثاني من القرن الماضي إلي زيادة ملحوظة في الأمراض المرتبطة بنمط الحياة المعاصرة ومنها أمراض القلب، وداء السكري، السمنة، وهشاشة العظام، مما دعي إلي تسارع وتيرة حركة البحث العلمي حول التأثير السلبي الناتج عن الخمول البدني علي كفاءة ووظائف أجهزة الجسم المختلفة.

ويشير محمد جوده (٢٠١٩) أن قلة الأنشطة البدنية يتسبب في زيادة الوزن والتعرض للبدانة ولذلك يوصي الباحثين في هذا المجال بممارسة الأنشطة البدنية الهوائية منخفضة الشدة والمتوسطة بفترة دوام طويلة أكثر من (٣٠) دقيقة لإنقاص الوزن مثل الإيروبيك بمصاحبة الموسيقى والمشى الرياضي وركوب الدراجات والسباحة مع زيادة كثافة الأنشطة البدنية واختيار الأنشطة المحببة للتخلص من الملل والرتابة. (٤٥ : ١٨)

من الناحية العلمية يمكن اعتبار الطفل سميئا اذا ما تجاوز بشكل ملحوظ الوزن المثالي وفقا لطوله بنسبة ٢٠% او اكثر، ويمكن معرفة مؤشر الكتلة الجسمي من مخططات بيانية معتمدة عالميا تشمل عمر الطفل وكذلك جنسه، حيث يمثل محور (س) طول الطفل المناسب المقاس ومحور (ص) وزن الطفل المناسب ومحصلة القياسين علي المخطط تمثل مؤشر الكتلة الجسمي bmi كما في جدول (١). (٤٢ : ٢٦)

جدول (١)

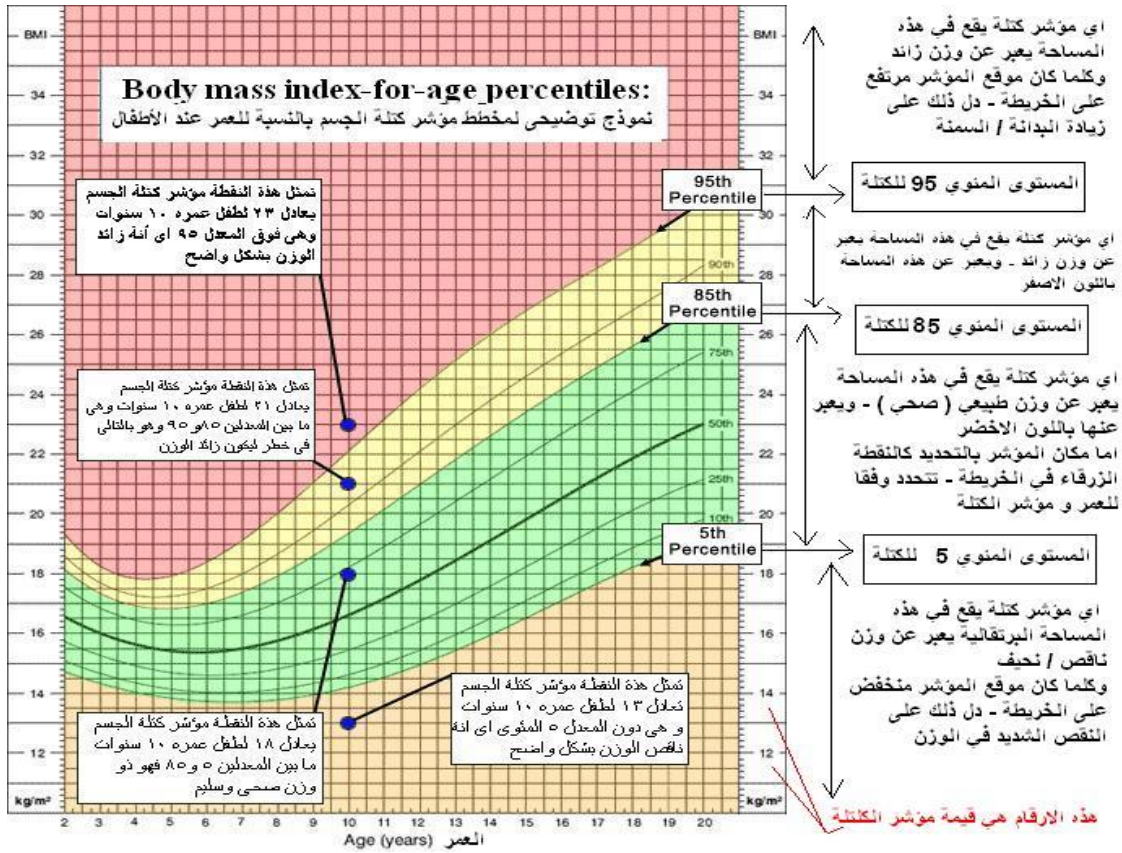
مؤشر كتلة الجسم بالنسبة للعمر عند الاطفال

توضع ال BMI علي مخطط المعدل المتوي	حالة الطفل وفقاً ل BMI
تحت المعدل المتوي (٥)	نحيل بشكل مؤكد
ما بين المعدلين (١٥,٥)	في خطر لان يكون نحيلاً
ما بين المعدلين (٨٥,١٥)	وزن صحي ومثالي
ما بين المعدلين (٩٥,٨٥)	في خطر لان يكون بديناً
المعدل (٩٥) او ما فوقه	زائد الوزن بشكل مؤكد

*مدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي.

dralkhalawi@gmail.com

نموذج توضيحي لمخطط مؤشر كتلة الجسم بالنسبة للعمر عند الاطفال. (٨٦)



يذكر كلا من عبدالهادي مصباح (١٩٩٧) وابوالعلا عبدالفتاح وليلي صلاح الدين (١٩٩٩) ان الجهاز المناعي لا يتكون من اعضاء عضوية متصلة تشريحيا مثل باقي اجهزة الجسم الظاهرة كالجهاز الدوري والجهاز الهضمي والتنفسي الا انه يقوم بوظائف مرتبطة ببعضها البعض ومتكاملة بغرض التعرف علي اي اجسام غريبة تدخل البيئة الداخلية لجسم الانسان (١٠:٢٠٠٠، ٧:٢٠٠٠) (٣:٢٧، ٢٨).

يتزايد عدد كرات الدم البيضاء مع تزايد فترة دوام اداء الحمل التدريبي حيث يصل الى الضعفين تقريبا اذا استمر الاداء لاقل من ساعة ثم يصل الى نحو ٢-٣ اضعاف في حال الاستمرار في اداء الجهد الى نحو ساعتين، ليتضاعف الى نحو ٤ مرات تقريبا عند الاستمرار لأكثر من ذلك، وقد يستمر تضاعف اعداد كرات الدم البيضاء بالدم بعد الانتهاء من التدريب ايضا وبخاصة لدى الافراد غير المدربين او غير المنتظمين بالتدريب (٦:٣٢٤)

والألعاب الترويحية وسيلة من وسائل التربية الرياضية الحديثة لمن يزاولها من الصغار والكبار، وهي أيضا نشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية، وتُمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها وتعريبها تدريجياً،

وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص، ومن هنا جاءت تسميتها بالترويحية، كما أنها تؤدي فردياً أو زوجياً أو جماعياً، وهي تشتمل على عنصر المنافسة والمفاجأة وروح **الإبداع**، وتكون الألعاب الترويحية كثيرة الأنواع وتؤدي في أي زمان ومكان، وليس هدفها تحقيق النشاط البدني والمحافظة على الصحة العامة والقوام السليم فحسب، بل هو أيضاً تطوير مستويات اللاعبين الموهوبين والمتفوقين في مختلف الألعاب الرياضية. وقد زاد انتشار الألعاب الترويحية في العالم مع النصف الثاني من القرن العشرين لما تحققه من فوائد، ولأهميتها التربوية والصحية ولسهولة تعلمها وتنظيمها وتنفيذها، وكثيراً ما ينظر إلى الألعاب الترويحية على أنها صورة للمجتمع الذي تسود فيه، ذلك أنها تتأثر وتأثر بالغا بالأوضاع الاجتماعية السائدة، فهناك ألعاب تطور حب المنافسة والتغلب على الآخرين مثل ألعاب احتلال الأراضي والبلدان أو الاستيلاء على كنز، أو لعبة «العسكر والحرامية» أو غيرها، وهناك ألعاب تغذي حب **العمل** وبعض المهن المختلفة، وقد يرافقها الغناء، وألعاب متفرعة عنها كنفق البريد، وصيد السمك، وألعاب الحقول والأنهار والبحار، وكذلك الرقص الشعبي المتوارث مع الموسيقى والغناء وثمة ألعاب صغيرة تؤدي في الأماكن العامة والساحات والممرات بين البيوت تنمي لدى المشاركين حب الخير والتعاون. (٢٣٥ : ٢٤)

تساعد الألعاب الترويحية على إكساب اللياقة البدنية للمشاركين لأنها قد تعطي بدلا من أنواع التمرينات أو تؤدي نفس أغراضها، وهناك العديد من الألعاب تنمي عناصر القوة والسرعة والرشاقة والتوازن. (٥٨ : ٢٦١-٢٦٤)

يعتبر النشاط الترويحي الرياضي اهم الطرق الشائعة بحرق السعرات الحرارية عن الاشخاص البدناء، وقد ثبت علما ان الرياضة تتسبب في نقص كثير من نسبة الدهون بالجسم مع زيادة متناسقة في كتلة الجسم عامة.

وهذا فان النشاط الترويحي الرياضي يؤثر علي التكوين الجسماني وغريزة تناول الطعام معا لذلك يعتبر جزء النظام الروتيني لعلاج السمنة يجب ان يقوم علي النشاط الترويحي الرياضي والنظام الغذائي في وقت واحد. (١٨ : ٥٥)

يشير ابو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣م) أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تؤدي الي زيادة انتاجية الجسم للطاقة اللازمة لحركته علي حساب السعرات الحرارية المخزونة بالجسم، بعكس النظم الغذائية التي تعتمد علي تقليل السعرات الحرارية الداخلة الي الجسم عن طريق الطعام. (٢ : ٧٦)

ويعتبر الترويح الرياضي من أحب الأنشطة الترويحية إلى الأفراد سواء كانوا صغاراً أو كباراً ذكوراً أو إناثاً وذلك لما ينتج به هذا النشاط من تنمية عضوية ووظيفيه، ولما

يحققه من متعة شاملة وذلك فضلا عما يستنفذه النشاط من طاقة زائدة بصورة بناءة. (٧٠: ١٨٨-١٨٩)

فتشير الكثير من الدراسات إلى الاحتياج لممارسة الأنشطة الترويحية عامة والأنشطة الترويحية الرياضية خاصة لما لها من أهمية في تنمية كافة الجوانب النفسية والعقلية والبدنية والاجتماعية للفرد، حيث سجل Benestad زيادة في حجم الدم الكلي والهيموجلوبين الكلي، كما وجد Suominene et.al زيادة تركيز سكر العضلات، وكما سجل Sidency and Shepard نقص في حامض اللاكتيك في الدم لدي المجموعات التجريبية التي كانت تزاوّل الأنشطة الترويحية الرياضية. (٤٣: ١٢٤، ١٢٥)

ويري محمد السمودي (٢٠١٤) أن المواظبة علي النشاط الترويحي الرياضي بإنتظام يوميا أفضل من التدريب المتوقع من يوم لآخر، وكل نشاط يقوم به الانسان مهما يكون ضعيفا فإنه يحتاج إلى طاقة معينة وسعرات حرارية لازمة لنشاطه اليومي. (٤٦: ٥٥)

وأكدت أغلب نتائج الدراسات العلمية أن العلاقة بين الرياضة والصحة مما تحققة من ممارسة الرياضات الترويحية في مكافحة البدانة عن طريق التخلص من الدهون المختزنة وزيادة نسبة حرق الدهون والحفاظ علي توازن الجسم الكيميائي. (٢٧: ١٣٩)

ولقد لاحظ الباحث اثناء تدرده على المدارس الابتدائية والأندية ومراكز الشباب والصالات الرياضية من خلال تنظيمه مجموعة من المهرجانات والايام الرياضية أن هناك مجموعة ليست بالقليلة من الاطفال في الفئة العمرية من ٨ الى ١٠ سنوات يعانون من زياده ملحوظه في الوزن، قد يكون ذلك بسبب بعض العوامل الداخلية كالوراثة أو بعض العوامل الخارجية مثل سوء التغذية أو قلة الحركة، لذا ارتأى للباحث أن يقوم بتصميم برنامج رياضي يتيح لهم الحركة وبذل المجهود البدني الممتع والساو والذي يتماشي مع خصائصهم السيكولوجية والفيولوجية بطرق مبتكرة وغير تقليدية تشعر الأطفال بالمتعة والسعادة أثناء ممارسة النشاط البدني.

ولقد تبلورت فكرة البحث من خلال اطلاع الباحث علي المراجع العلمية والدراسات المرتبطة التي اتحت مثل دراسة كل من جويرا Guerra S، ريبيرو Ribeiro JC (٢٠٠٦م) (٧٥)، احمد عطيتو (٢٠٠٧م) (٨)، سها عبدالله (٢٠٠٧م) (٣٠)، سيرجج Sergej M، ماركو Marco D Stojanovic (٢٠١١م) (٨١)، أحمد السيد (٢٠١١م) (٤)، رانيا السيد (٢٠١٣م) (٢٥)، خالد الغريب (٢٠١٥م) (٢٢)، محمد ثابت (٢٠١٥م) (٤٧)، سامي عبدالعزيز (٢٠١٦م) (٢٦)، وهذا ما دعى الباحث الى تصميم برنامج ترويحي رياضي ومعرفة اثره على بعض المتغيرات المناعية وانقاص الوزن لدى هؤلاء الاطفال.

أهمية البحث :

- محاولة تسليط الضوء علي فعالية البرامج الترويحية الرياضية علي بعض المتغيرات المناعية وإنقاص الوزن لدي الأطفال.
- قد يكون البحث مرجع لكثير من المتخصصين.
- إستحداث أسلوب تطبيقي مقنن لتطوير اللياقة الصحية وتأثيره على المتغيرات المناعية.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج ترويحي رياضي للأطفال من (٨ : ١٠) سنوات ومعرفة أثره علي :

- ١- بعض المتغيرات المناعية (نسبة هيوجلوبيين الدم- كرات الدم البيضاء).
- ٢- إنقاص الوزن.
- ٣- مؤشر كتلة الجسم.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في بعض المتغيرات المناعية (هيموجلوبيين الدم- كرات الدم البيضاء) لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في إنقاص الوزن لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.
- ٣- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في مؤشر كتلة الجسم لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.

مصطلحات البحث :**البرنامج الترويحي :**

هو مجموعة من الانشطة الترويحية المقدمة تحت اشراف رائد ترويح من اجل تحقيق هدف التربية الترويحية.(٢١:٢٣٣)

الترويح الرياضي :

إن المقصود بالترويح الرياضي بانه احد انواع الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما انه يعد اكثر انواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطة التي تشتمل على الالعاب والرياضيات.

(١٤:٣٩٥)

المناعة :

هي الحصن المنيع للكائن الحي يحميه من كل ما يتعرض له من مخاطر خارجية ميكروبات وفيروسات وطفيليات ومسببات للحساسية ومخاطر داخلية (تحولات سرطانية للخلايا). (١٦:٢٤)

الاساليب الاحصائية المستخدمة :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة التجريبية الواحدة، عن طريق القياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمة هذا المنهج لطبيعة واجراءات البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث الاطفال (ذكور) الذين يعانون من زيادة في الوزن للفئة العمرية (٨ : ١٠) سنوات من الأولاد المترددين علي صالات اللياقة البدنية بمحافظة قنا.

عينة البحث:

تم إختيار عدد (١٥) طفل (ذكور) بالطريقة العمدية (١٠) عينة اساسية و(٥) عينة استطلاعية.

تجانس العينة :**جدول (١)**

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات البحث (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٠,٦٤	٠,٩٤٢	٠,٦٥
الوزن	كجم	٥٩,٣٦	١,٧٣	٠,١٤٩
الطول	سنتيمتر	١٤٨,٣٠	٤,٢٧	٠,٥٥
مؤشر كتلة الجسم	كجم	٢٦,٦٠	١,٩٦	٠,٠٣٦
كرات الدم البيضاء	ML	٥,٥٩	١,٦٧	٠,٦٢
الهيموجلوبين	g/dl	١١,٥٨	١,١٦	٠,٩٧-

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء في المتغيرات قيد الجدول لعينة البحث ككل تراوحت ما بين (-٠,٩٧ : ٠,٦٥) أي أنها انحصرت ما بين +٣، -٣ مما يدل على تجانس العينة ككل في هذه المتغيرات.

الادوات والاجهزة المستخدمة :

حتى يمكن إجراء هذا البحث فقد قام الباحث بالإستعانة بمجموعة من وسائل وأدوات جمع البيانات التي ساعدت الباحث والمساعدين علي سحب عينات الدم من الأولاد وإجراء التحاليل المختلفة وإخراج نتائج لهذا البحث وفيما يلي الوسائل :

- المقابلة الشخصية مع بعض أولياء الأمور والأطباء والمتخصصين.
- جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول والوزن.
- أجهزة معملية لتحليل كرات الدم البيضاء.
- مواد قطن بلاستر طبي.
- سرنجات بلاستيكية (٥ سم) ذات غطاء انابيب زجاجية.
- شريط قياس مدرج بالسنتيمترات.
- استمارات خاصة وكشوفات تسجيل البيانات والنتائج.
- ميزان Inbody لقياس مؤشر كتلة الجسم.
- استمارة جمع البيانات.
- البرنامج التريحي الرياضي المقترح (إعداد الباحث).

البرنامج الترويحي الرياضي المقترح :**خطوات بناء البرنامج :**

قبل البدء في خطوات بناء البرنامج كان لابد من تحديد هدف البرنامج العام وما يتضمنه من أهداف فرعية، وأيضاً الأسس العامة للبرنامج، وكذلك الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج ونوضحها فيما يلي :

الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلي اكساب الاولاد (٨ : ١٠) سنوات (عينة البحث) السعادة الشخصية وتحسين بعض المتغيرات المناعية وانقاص الوزن لديهم.

الأهداف الفرعية للبرنامج :

١- تحسين بعض المتغيرات المناعية (نسبة هيومجلوبين الدم- كرات الدم البيضاء) لعينة البحث.

٢- إنقاص الوزن لعينة البحث.

الأسس العامة للبرنامج :

١- بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية.

٢- إتاحة الفرصة لاشتراك جميع الطالبات في وقت واحد.

٣- مرونة البرنامج.

٤- قبول البرنامج للتطبيق العلمي.

٥- مدة البرنامج ملائمة للهدف.

٦- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية.

٧- ملائمة البرنامج للإمكانات المتاحة.

الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

١- شرح الأنشطة قبل بداية كل وحدة، وإعطاء نموذج إذا تطلب الأمر.

٢- يجب أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع من أجله.

٣- الاستعانة بوسائل الإيضاح كي تسهل عملية الأداء.

٤- البدء بالألعاب الصغيرة البسيطة السهلة والتدرج للوصول للألعاب الأكثر تعقيداً.

٥- مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند التنفيذ.

٦- ارتباط البرنامج بعملية التقويم.

خطوات تصميم البرنامج الترويحي المقترح :

قام الباحث بتصميم برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين بعض المتغيرات

المناعية (نسبة هيموجلوبين الدم - كرات الدم البيضاء) وإنقاص الوزن لعينة البحث، وذلك

من خلال :

١- الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة مثل: إبراهيم الزريقات (٢٠٠٩م) (١)، أحلام

العقباوي (٢٠١٠م) (٥)، أحلام عبد الغفار (٢٠٠٣م) (٦)، أمير إبراهيم القرشي

(٢٠١٢م) (١٨)، إيمان عبد العزيز (٢٠١٥م) (٢٢)، تهاني عبد السلام (٢٠٠١م)

(٢٧)، حلمي إبراهيم وليلي فرحات (١٩٩٨م) (٣٥)، عطيات خطاب (١٩٩٠م) (٥٨)،

كمال درويش و أمين الخولي (٢٠٠١م) (٦٨)، كمال درويش، محمد الحماحمي

(٢٠٠٧م) (٧٠)، كمال عبد الحميد (٢٠١٥م) (٧٢)، محمد السمودي (٢٠١٤م) (٨٠)،

محمود طلبة (٢٠١٠م) (٩١)، محمود طلبة (٢٠١٣م) (٩٠)، هدي حسن و ماهر حسن

(٢٠٠٨م) (١٠٠)، والدراسات المرتبطة كدراسة كل من : أحمد عادل (٢٠٠٩م) (١٠)،

أحمد غريب (٢٠١٣م) (١٢)، إسراء الغريباوي (٢٠١٥م) (١٤)، أمير طه (٢٠٠٢م)

(١٩)، إيمان محمد (٢٠١٥م) (٢٣)، بدير عبد النبي (٢٠٠٣م) (٢٤)، بلال محمود

(٢٠١٥م) (٢٥)، جمال السيد (١٩٩١م) (٣٠)، حنان عبد الناصر (٢٠١٨م) (٣٦)،

رقية مهدي (٢٠١٦م) (٤٠)، شرين عبد الوهاب (٢٠٠٨م) (٥٠)، فريد ذكي (٢٠٠٢م)

(٦٤)، محمد عباس (٢٠١٥م) (٧٩)، محمد محمود (٢٠١٤م) (٨٧)، نجلاء محمد (٢٠٠٥م) (٩٧).

٢- إجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء في مجال الترويج، وعلوم الصحة للاستفادة منهم في تحديد محتوى البرنامج وأهدافه وكذلك الخطة الزمنية للبرنامج.

الخطة الزمنية للبرنامج الترويجي المقترح :

قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء أثناء المقابلات الشخصية معهم تتضمن مجموعة من الأسئلة حول تحديد متغيرات الخطة الزمنية للبرنامج من حيث مدة تطبيق البرنامج، وعدد الوحدات، وعدد مرات التطبيق في الأسبوع، وزمن الوحدة الكلي وكل جزء علي حدى. مرفق (٢)

وجداول (٢) يوضح آراء السادة الخبراء حول متغيرات الخطة الزمنية.

جدول (٢)

التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في متغيرات الخطة الزمنية للبرنامج الترويجي المقترح ن = ١١

م	عناصر الخطة	المتغيرات	رأي الخبراء	
			التكرار	النسبة %
١	الزمن الكلي للبرنامج	شهرين	١	٩ %
		ثلاثة شهور	١٠	٩١ %
		أربعة شهور	٠	٠ %
		أخري تذكر	٠	٠ %
٢	عدد الوحدات	٢٤ وحدة	١	٩ %
		٣٢ وحدة	٠	٠ %
		٣٦ وحدة	١٠	٩١ %
		أخري تذكر	٠	٠ %
٣	عدد الوحدات في الأسبوع	وحدتان	٠	٠ %
		ثلاث وحدات	١١	١٠٠ %
		أربع وحدات	٠	٠ %
		أخري تذكر	٠	٠ %
٤	عدد مرات تكرار الوحدة الواحدة	مرة	١١	١٠٠ %
		مرتان	٠	٠ %
		ثلاث مرات	٠	٠ %
		أخري تذكر	٠	٠ %
٥	الزمن الكلي للوحدة	٣٥ دقيقة	٠	٠ %
		٤٥ دقيقة	١٠	٩١ %
		٦٠ دقيقة	١	٩ %
		أخري تذكر	٠	٠ %

تابع جدول (٢)
التكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في متغيرات الخطة الزمنية للبرنامج
الترويحي المقترح ن = ١١

م	عناصر الخطة	المتغيرات	رأي الخبراء	
			التكرار	النسبة %
٦	زمن الجزء التمهيدي	٥ دقائق	٠	٠ %
		١٠ دقائق	١٠	٩١ %
		١٥ دقيقة	١	٩ %
		أخرى تذكر	٠	٠ %
٧	زمن الجزء الرئيسي	٣٠ دقيقة	١٠	٩١ %
		٤٠ دقيقة	٠	٠ %
		٤٥ دقيقة	١	٩ %
		أخرى تذكر	٠	٠ %
٨	زمن الجزء الختامي	٥ دقائق	١٠	٩١ %
		١٠ دقائق	١	٩ %
		١٥ دقيقة	٠	٠ %
		أخرى تذكر	٠	٠ %

يتضح من جدول (٢) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لاستطلاع رأي الخبراء في متغيرات الخطة الزمنية للبرنامج المقترح ومدى مناسبة لعينة البحث، أن السادة الخبراء اتفقوا علي تحديد الإطار الزمني للبرنامج كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول (٣)
الإطار الزمني للبرنامج الترويحي المقترح

م	عناصر الخطة	المتغيرات
١	الزمن الكلي للبرنامج	٣ شهور
٢	عدد الوحدات	٣٦ وحدة
٣	عدد الوحدات في الأسبوع	٣ وحدات
٤	عدد مرات تكرار الوحدة الواحدة	مرة
٥	الزمن الكلي للوحدة	٤٥ دقيقة
٦	زمن الجزء التمهيدي	١٠ دقائق
٧	زمن الجزء الرئيسي	٣٠ دقيقة
٨	زمن الجزء الختامي	٥ دقائق

محتوي البرنامج الترويحي المقترح :

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في صورة مجموعة من الوحدات التي تهدف إلي تحسين بعض المتغيرات المناعية (نسبة هيوجلوبين الدم - كرات الدم البيضاء) وإنقاص الوزن لعينة البحث، وتم تقسيم محتوى كل وحده علي النحو التالي :

- الجزء التمهيدي :

يهدف هذا الجزء إلي إعداد وتهيئة الطالبات بدنيا ونفسيا وفسولوجيا وإدخال روح المرح والسرور للمشاركة الفعالة في البرنامج، ويحتوي علي مجموعة من الأنشطة المختلفة والألعاب الترويحية الرياضية تؤدي في صورة فردية أو جماعية، ومدة هذا الجزء (١٠) دقائق.

- الجزء الرئيسي :

يهدف هذا الجزء بشكل أساسي إلي تحسين بعض المتغيرات المناعية (نسبة هيوجلوبين الدم- كرات الدم البيضاء) وإنقاص الوزن لعينة البحث، ويحتوي علي مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية، كما يتضمن الألعاب الترويحية الأكثر نشاطا وحركة والتي تعتمد علي التنافس بين الفرق لتحقيق هدف كل وحده، ومدة هذا الجزء (٣٠) دقيقة.

- الجزء الختامي :

يهدف هذا الجزء إلي إعادة الأولاد لحالتهم الطبيعية بعد ممارسة محتوى الوحدة من خلال التهدئة والاسترخاء مع الحفاظ علي حالة السعادة والسرور، ويحتوي علي مجموعة من الأنشطة الترويحية التي تحقق الهدف، ومدة هذا الجزء (٥) دقائق.

الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء دراسة إستطلاعية أولى علي عينة قوامها (٥) اطفال من مجتمع البحث يوم الأحد الموافق (٢٠٢٣/٨/٢٠م) إلى يوم الاربعاء الموافق (٢٠٢٣/٨/٢٣م)، وذلك بهدف تجريب البرنامج وأدوات البحث والوقوف علي مدي ملائمتهم للأهداف المراد معرفتها وقياسها وقد أوضحت نتائج الدراسة ما يلي :

١- صلاحية الأدوات المختارة للاستخدام.

٢- وضوح محتوى البرنامج وسهولته ومناسبته مع قدرات العينة.

الدراسة الأساسية:**القياس القبلي:**

تم إجراء التحاليل الطبية في المعمل المتخصص بالتحاليل بعمل صورة دم كاملة للتأكد من سلامة صحة عينة البحث وقبل تعرضهم للبرنامج وذلك أثناء الراحة وتم ترتيب أفراد عينة البحث بإعطاء رقم معين (١٠:١) لضمان أخذ العينات البعدية بترتيب ونظام وتم تسجيل البيانات في الأستمارة الخاصة بكل ولد ، وكذلك القياسات البدنية.

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لعينة الدراسة الأساسية بإستخدام الأجهزة المخصصة لقياس الوزن ومؤشرات كتلة الجسم، وذلك يوم الخميس الموافق (٢٠٢٣/٨/٢٤م)، قبل تنفيذ وتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

تنفيذ (تطبيق) البرنامج:

تم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على عينة البحث الأساسية خلال مدة بلغت (٣ شهور) بواقع (١٢) أسبوع، وتم تطبيق الوحدات (٣) وحدات في الأسبوع بواقع (٣٦) وحدة خلال فترة التطبيق، وذلك من يوم الأحد الموافق (٢٠٢٣/٨/٢٧م) إلى يوم الخميس الموافق (٢٠٢٣/١١/١٦م).

القياس البعدي:

أجريت القياسات والتحليل البعدية بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح مباشرة لعينة البحث وبنفس ترتيب القياسات والتحليل القبلية وفى نفس التوقيت، وذلك لتوحيد المتغيرات بعد التطبيق، وذلك يوم السبت الموافق (٢٠٢٣/١١/١٨م).
عرض وتفسير ومناقشة النتائج :

الفرض الأول : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدي في بعض المتغيرات المناعية (هيموجلوبين الدم-كرات الدم البيضاء) لصالح القياس البعدي.

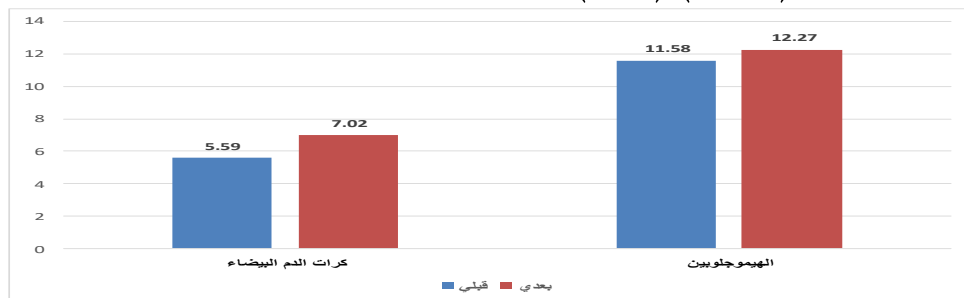
جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المناعية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
كرات الدم البيضاء	ML	٥,٥٩	١,٦٧	٧,٠٢	١,٤٨	٢٥,٦٦	٢,٦٧
الهيموجلوبين	g/dl	١١,٥٨	١,١٦	١٢,٢٧	١,٣٩	٥,٩٩	٤,٣٩

قيمته (ت) عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٦ *دال

يتضح من نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المناعية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,٦٧) (٤,٣٩)، كما بلغت نسب التحسن ما بين (٢٥,٦٦) (٥,٩٩).



من خلال العرض السابق للنتائج الخاصة بهذا الفروض نجد أن هذا يتفق مع ما توصل إليه يونال واخرون (Unal et al (2005) في دراسته التي تهدف الي التعرف علي استجابات الجهاز المناعي للأنشطة البدنية والرياضية حيث اظهرت النتائج زيادة في العدد الكلي لكرات الدم البيضاء (٥١)

استنتج كل من مكلفين واخرون (Mcfaelin et al (2003) (٤٦)، رونسن واخرون (Ronsen et al (2001) في دراسة منفصلة أن التدريب العنيف يؤدي الي زيادة في عدد خلايا الدم البيضاء. (٩، ٤:٤٦)

قد لاحظ الباحث من خلال نتائج الدراسة الخاصة في متغيرات الدم تحت تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية التي يتضمنها البرنامج المقترح ادت الي حدوث تغيير في كرات الدم البيضاء.

يشير الباحث الي أن بعض الدراسات قد سجلت تغيرات في العدد الكلي لكرات الدم البيضاء بعد المجهود البدني سواء كانت بعد التمرين مباشرة كاستجابة او بعد وحدة تدريبية كاملة كتكيف وقد اظهرت نتائج هذا البحث وجود تغير في العدد الكلي لكرات الدم البيضاء مع اعتبار أن القياس في هذه الدراسة تم بعد اخر وحدة تدريبية تم تنفيذها بفترة كافية فان هذه النتائج تشير الي ان فترة التدريب الرياضي المنتظم ياثر على العدد الكلي لكرات الدم البيضاء فقد اختلفت نتائج هذا البحث مع احمد محمد عبداللطيف (٢٠٠٢) (٥) حيث اظهرت نتائج هذه الدراسات عدم حدوث تغيير في كرات الدم البيضاء.

واتفقت نتائج هذا البحث مع مروة فاروق غازي (٢٠٠٤) (٣٢) مكفارلين (٢٠٠٣) (٤٦) حيث اسفرت نتائج هذه الدراسات الي حدوث تغيير لكرات الدم البيضاء بعد المجهود البدني.

وقد لاحظ الباحث من خلال نتائج الدراسات الخاصة في متغيرات الدم تحت تاثير التدريب اللاهوائي ادت الي حدوث تغيير في كرات الدم الحمراء (نسبة هيموجلوبين الدم) وكرات الدم البيضاء.

وبذلك يتحقق جزئيا صحة الفرض الأول الذي ينص علي :

توجد فروق دالة أحصائيا بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدى في بعض المتغيرات المناعية (هيموجلوبين الدم-كرات الدم البيضاء) لصالح القياس البعدى.
الفرض الثاني : توجد فروق دالة أحصائيا بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدى في إنقاص الوزن لصالح القياس البعدى.

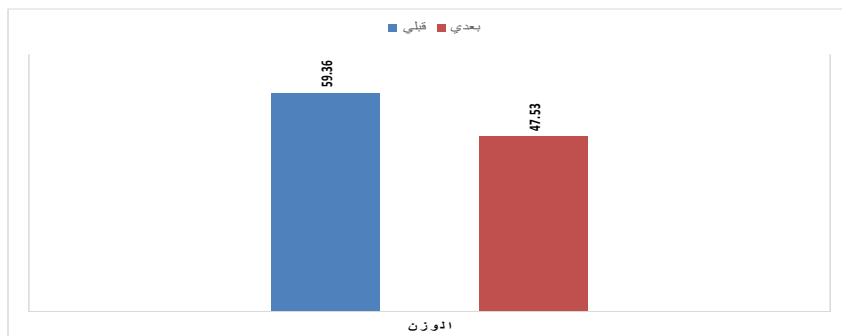
جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي ونسبة التحسن وقيمة "ت" لدى مجموعة البحث في متغير الوزن ن = ١٠

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوزن	كجم	٥٩,٣٦	١,٧٣	٤٧,٥٣	٠,٨٢

قيمته (ت) عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٢,١٦ *دال

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في متغير الوزن قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٩,٣٠)، كما بلغت نسب التحسن (١٩,٩٢%).



من خلال العرض السابق للنتائج الخاصة بهذا الفروض نجد أن حجم تأثير البرنامج الترويحي الرياضي المقترح علي متغيرات البحث كبيرة وقد يرجع ذلك إلي أن البرنامج المقترح والمطبق علي عينة البحث تميز بأنه مقنن علمياً، وحقق الأهداف الرئيسية والفرعية التي تم تصميمه من أجل تحقيقها.

فمن خلال جدول (٥) وشكل (٢)، يوضح أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغير وزن الجسم لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن ١٩,٩٢%، وهذا مؤشر على أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي علي حالات إنقاص الوزن لدي الأولاد من (٨ : ١٠) سنوات، وذلك من خلال استخدام أسلوب غير تقليدي يتم فيه استخدام الالعاب الترويحية لما لها من طابع مميز ويمكن الاستفادة منها في ذلك.

ويشير الباحث أن محتوى البرنامج ووحداته تتناسب مع خصائص واحتياجات عينة البحث حيث يحتوي علي ألعاب ترويحية وأنشطة رياضية متنوعة تتسم بالمرونة والسهولة وادخال البهجة والسرور علي المشاركين مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء الممارسة. وهذا ما يتفق مع كلا من دراسة هاشم عدنان الكيلاني (٢٠٠٩م) (٦٣) ورابعه محمد لطفي (٢٠٠١م) (٢٦) في أن تمتع البرنامج بالشمول والتكامل والتوازن في تحسين متغيرات البحث لدي عينة البحث، كذلك فإن انتظام أفراد عينة البحث في الحضور والاستمرارية في أداء البرنامج كان له دور هام في حدوث هذا التأثير الايجابي علي تحسين متغيرات البحث لدي عينة البحث والتي منها انقاص الوزن.

وبذلك يتحقق جزئياً صحة الفرض الثاني الذي ينص علي :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في إنقاص الوزن لصالح القياس البعدي.

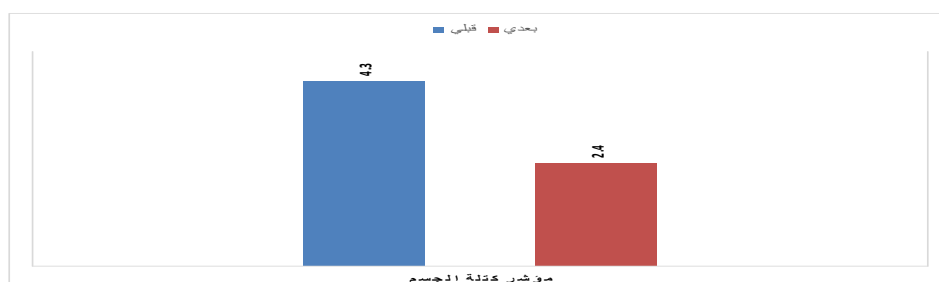
الفرض الثالث : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في مؤشر كتلة الجسم لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي ونسبة التحسن وقيمة "ت" لدي مجموعة البحث في متغير مؤشر كتلة الجسم $n = 10$

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مؤشر كتلة الجسم	كجم	٢٦,٦٠	١,٩٦	٢١,٦٧	١,٣٦	١٨,٥٣	١٦,٧٧

ينتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في متغير مؤشر الكتلة قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٦,٧٧)، كما بلغت نسب التحسن (١٨,٥٣%).



يوضح جدول (٦) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مؤشر كتلة الجسم لصالح القياس البعدي، حيث بلغ الفرق بين القياس القبلي والبعدي بنسبة تحسن ١٨,٥٣%، وهذا يدل على أن مؤشر كتلة الجسم انخفض بشكل ملحوظ نتيجة تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

ويعتقد الباحث أن التأثير الإيجابي للبرنامج جاء من الأهمية الكبيرة التي تتمتع بها ممارسة الألعاب الترويحية، حيث يذكر " محمد كمال السمودي " (٢٠١٤) أن للترويح أهمية كبيرة تظهر في عدة عناصر أهمها :

- تنمي مهارات الافراد بالخبرات والتجارب الجديدة.
 - تحقق افضل استفادة من الامكانيات المتاحة.
 - يعمل علي اكتساب الفرد الممارس لأوجه النشاط العديد من القيم التي من أهمها القيم الإجتماعية والتربوية.
 - الترويح يساهم في اشباع حاجات الفرد وتتيح الفرص للمشاركة الفعالة.
 - البرامج الترويحية التي تتضمن مناشط الترويح ذات الطابع التنافسي تتيح للفرد التعبير عن الميول والاتجاهات واشباع حاجاته النفسية، وبذلك يعمل على الوقاية من الملل والقلق والاكتئاب النفسي والاحباط والصراع النفسي.
 - تطوير الصحة الانفعالية والعقلية للفرد. (٥٢:٧٩)
 - وأيضاً يضيف الباحث أن من العوامل التي جعلت للبرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً علي مؤشر كتلة الجسم لعينة البحث هو الآثار الإيجابية المصاحبة للعملية الترويحية، حيث يذكر " هشام حسين محمد " (٢٠٠٧) أنه يوجد العديد من الآثار الإيجابية المصاحبة للعملية الترويحية بشتى صورها وأشكالها والتي من أهمها :
 - اشباع الحاجات الإجتماعية للفرد، فمن المعروف أن معظم الأنشطة الترويحية تتم بشكل جماعي، وهذا يساعد الفرد حين ممارستها على اكتساب الروح الجماعية والتعاون والانسجام، والقدرة على التكيف مع الآخرين.
 - تساعد علي اكتشاف العديد من السجايا والأخلاق والطباع التي يحملها الافراد.
 - تساعد الأنشطة الترويحية على إحداث مزيد من الترابط الأسري بين أفراد الأسرة الواحدة نظراً لممارستها بشكل جماعي. (٥٨:١٠١)
- وبذلك يتحقق جزئياً صحة الفرض الثاني الذي ينص علي : توجد فروق دالة احصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في مؤشر كتلة الجسم لصالح القياس البعدي.

الاستخلاصات :

إعتماداً على ما توصل إليه الباحث من نتائج في حدود عينة البحث والمنهج المستخدم وفي ضوء معالجته الإحصائية لهذه البيانات وفي نطاق أهداف البحث تمكن الباحث أن يستخلص من خلال المناقشة وتفسير النتائج الإستنتاجات التالية:

- ١- اظهر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح تحسن في مستوى المتغيرات البيوكيميائية المتماثلة في بعض المتغيرات المناعية (هيموجلوبين الدم - كرات الدم البيضاء) حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,٦٧) (٤,٣٩)، كما بلغت نسب التحسن ما بين (٢٥,٦٦) (٥,٩٩).
- ٢- إن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي علي المجموعة التجريبية في إنقاص الوزن حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٩,٣٠)، كما بلغت نسب التحسن (١٩,٩٢%).
- ٣- إن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي علي المجموعة التجريبية في إنخفاض مؤشر كتلة الجسم حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٦,٧٧)، كما بلغت نسب التحسن (١٨,٥٣%).

التوصيات :

- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث في موضوع بحثه يوصي بما يلي :
- ١- الاهتمام بالبرامج الترويحية الرياضية لتأثيرها الايجابية على تحسين مكونات الدم ومتغيرات المناعة قيد البحث.
 - ٢- تطبيق البرنامج قيد البحث وتعميم استخدامه كنوع من التجديد وكسر حاجز الملل والروتين خاصة للمصابين الذين يسوا من إنقاص وزنهم.
 - ٣- نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع عن كيفية الحد من البدانة بوضع ملصقات والندوات والاعلانات ومحاضرات تثقيفية والبرامج الثقافية.
 - ٤- الاستمرار في أداء الأنشطة الترويحية حتى بعد انتهاء البرنامج بغرض السعادة والوقاية من الأمراض.
 - ٥- الإستعانة ببرامج غذائي خاص (حمية غذائية) بجانب البرنامج المقترح لإنقاص الوزن بفاعلية أكبر.
 - ٦- السعي لأجراء بحوث مشابهة ولكن علي مراحل عمرية أخرى وفي جميع الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية.

((المراجـــــــــــــــــع))**أولاً: المراجع العربية :**

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٠م): "الاستشفاء في المجال الرياضي، الساونا، التدليك، جلسات الماء، التغذية، التخلص من التعب"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠٠٣م): "فسيولوجيا التدريب والرياضة"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أبو العلا أحمد عبدالفتاح، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أحمد السيد محمد (٢٠١١م): "تأثير برنامج تروبي رياضي مقترح علي مفهوم الذات والإقلال من السمنة عند الأطفال من (١٢ : ١٥) سنة" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٥- أحمد جلال عبدالكريم (٢٠١٦م): برنامج تروبي رياضي لكبار السن بالمشروع القومي للرواد، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ٦- أحمد حسن حسن (٢٠١١م): تأثير برنامج تروبي رياضي في ااسباب بعض القيم الجمالية لدي طفل مرحلة ما قبل المدرسة، ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٧- أحمد عبد العاطي حسين (٢٠٠٩): فاعليه برنامج مقترح للألعاب الترويحية على تنميته مفهوم الذات لدى المعاقين ذهنيا. مؤتمر محاربة العنف في الملاعب، معهد التربية الرياضية E.P.F.L. سويسرا.
- ٨- أحمد عبدالسلام عطيتو (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية علي بعض عوامل الدم لدي مرضي السكر النوع الثاني"، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٩- أحمد نصر الدين سيد (٢٠١٤م): "مبادئ فسيولوجيا الرياضة"، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- إسرائ بكري محمد (٢٠١٧م): تأثير برنامج تحمل هوائي علي بعض المتغيرات البيوكيميائية والتركيب الجسمي لدي السيدات البدينات، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة سوهاج.
- ١١- أماني محمد الصفتي (٢٠٢٠م): تأثير برنامج باستخدام الألعاب الترويحية لتنمية بعض المهارات الحركية للتلاميذ ذوي الإحتياجات الخاصة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

- ١٢- أميرة بركات (٢٠١٦م): "اثر الحرمان العاطفي في ظهور السمنة عند الاطفال"، دراسة ميدانية لحالتين في سن الطفولة المتأخرة، مذكرة شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة العربي بن المهدي ام الباقي، الجزائر.
- ١٣- براءة بسام يوسف (٢٠١٨م): "اثر التمرينات الهوائية والموضعية للبطن علي نسبة شحوم البطن لدي المشاركات في برامج اللياقة البدنية" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.
- ١٤- بطرس حافظ بطرس (٢٠٠٨م): "التكيف والصحة النفسية للطفل"، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- ١٥- بهاء الدين سلامه (٢٠٠٢م): "الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- تهاني عبدالسلام (٢٠٠١م): "الترويح والتربية الترويحية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- الجمعية الملكية للتوعية الصحية: "زيادة الوزن والسمنة عند الاطفال"، المملكة الاردنية الهاشمية ٢-٣.
- ١٨- حسن علي محيسن (٢٠١٩م): "الترويح والسمنة"، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الاسكندرية.
- ١٩- حسين احمد حشمت واخرون (٢٠١٣م): "موسوعة فسيولوجيا الرياضة"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- حنان عبد الحميد العناني (٢٠٠٥): "اللعب عند الاطفال-الاسس النظرية والتطبيقية"، دار الفكر، عمان.
- ٢١- خالد سعيد النبي ابراهيم (٢٠١٨م): "فاعلية استخدام الالعب الصغيرة الترويحية في تنمية المهارات الحركية لدي الأطفال التوحديين وأثرها علي مهاراتهم الوظيفية المرتبطة بأنشطة الحياة اليومية، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج.
- ٢٢- خالد يوسف الغريب (٢٠١٥م): "تأثير برنامج تنقيفي صحي ورياضي علي انقاص الوزن من (٩:١٢) سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

- ٢٣- خيرية ابراهيم السكري، عاصم محمد العشماوي، محمد جابر بريقع (٢٠٠٤م):
"التخطيط لتدريب الاداء الفني في الوسط المائي"، منشأة المعارف،
الاسكندرية.
- ٢٤- رابحة محمد لطفي (٢٠٠١م): "تأثير برنامج مقترح للاعب الصغيرة علي السلوك
العدواني لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية، جامعة المنصورة
- ٢٥- رانيا السيد مصطفى (٢٠١٣م): "دراسة عن حجم انتشار السمنة بين اطفال المدارس
الابتدائية في القليوبية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الطب، جامعة
بنها.
- ٢٦- سامي عبدالعزيز عيسي (٢٠١٦م): "تأثير برنامج تمرينات هوائية للوقاية من مرض
السكر علي تلاميذ المرحلة المتوسطة المصابين بالسمنة بدولة الكويت"،
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.
- ٢٧- سامية حسن حسين (٢٠١٨م): "الترويح العلاجي"، مؤسسة حورس الدولية،
الاسكندرية.
- ٢٨- سعد رياض، هاني عبد العليم حسن (٢٠٠٩م): "صحتك في غذائك"، دار ابن الجوزي،
القاهرة.
- ٢٩- سماح صلاح الدين مطر (٢٠١٨م): "تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية الحديثة
علي التركيب الجسمي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي السيدات من
٢٥: ٣٥ سنة" المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية للبنات،
جامعة حلوان، مج ٥١، ج ٣، عدد أكتوبر.
- ٣٠- سها عبدالله السملوي (٢٠٠٧م): "تأثير برنامج تمرينات هوائية علي دهون الدم
لانقاص الوزن للسيدات" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية
الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣١- شيماء شاهين (٢٠١٢م): "تأثير برنامج رياضي مقترح علي تحسين بعض المتغيرات
البدنية ونسبة الدهون في الدم لدي السيدات البدينات" رسالة ماجستير، كلية
التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٣٢- صفوت عبدالستار عبدالغفار (٢٠١٧م): "علاقة بعض دلالات السمنة بعناصر اللياقة
البدنية المرتبطة بصحة الاطفال ٩:١٢ سنه"، المجلة العلمية للتربية البدنية

- وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين ع ٧٩
ص ١: ١٥
- ٣٣- عادل عبدالعال (٢٠١٠م): "التخسيس والنصائح الغذائية لمشكلاتك الصحية"، مطبعة فجر الاسلام، القاهرة.
- ٣٤- عايدة محمد حسين (٢٠١٢م): "تأثير برنامج التمرينات الهوائية باستخدام التدليك علي انقاص الوزن والكفاءة الوظيفية لدي السيدات البدنيات"، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣٥- عبد المعين عبد الاغا (٢٠٠٧م): "البدانة عند الاطفال"، السعودية، جدة، د.ط.
- ٣٦- عصام جمال ابو النجا (٢٠١٨م): "الموسوعة العلمية في التغذية"، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٣٧- علي عبدالكريم سليم (٢٠٠٢م): "موقع الضبط لدي ابناء الشهداء واقربانهم الذين يعيشون مع ابائهم في المرحلة المتوسطة"، دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعة بغداد، العراق.
- ٣٨- غريد الشيخ (٢٠٠٦): "تربية وتعليم الطفل من خلال اللعب"، دارالهادي، لبنان.
- ٣٩- فاطمة الزهراء مرياح (٢٠١٢م): "سوء التغذية لدي المتمدرس وعلاقته بالتحصيل الدراسي"، دراسة ميدانية علي عينة من تلاميذ السنة الاولى والثانية متوسطة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.
- ٤٠- فتحي محمد ندا (٢٠٠٦م): "التغيرات المرتبطة بالنشاط البدني في دهون الجسم والأداء الحركي للأطفال المصابون بالسمنة"، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٤١- فيصل مفرح باني (٢٠١٧م): "تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية باستخدام الوسط المائي علي مستوي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للاعبين ٣٠٠٠ متر/ موانع بدولة الكويت"، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، جامعة جنوب الوادي، كلية التربية الرياضية، مجلد ٢، العدد الرابع، ١٧٣:
- ١٨٢
- ٤٢- كارين سوليفان (٢٠٠٥م): "كيف تساعد طفلك البدن"، مكتبة جرير، الرياض.
- ٤٣- كمال عبدالحميد اسماعيل (٢٠١٢م): "الترويج الرياضي للشباب"، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٤٤- ماهر عبداللطيف عارف (٢٠٠٢م): "اثر التدريب البدني في النسبة المئوية للدهون"، بحوث المؤتمر العلمي العاشر لكليات واقسام التربية الرياضية في العراق، المجلد السابع، عدد ٢ خاص
- ٤٥- محمد السعيد جوده (٢٠١٩م): "تأثير برنامج تمرينات هوائية حديثة (Tae-Bo) علي اللياقة التنفسية وكونات الجسم " مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، جامعة جنوب الوادي، مجلد ١٥، العدد ١، اكتوبر.
- ٤٦- محمد السمودي (٢٠١٤م): "البرامج الترويحية بالمؤسسات التربوية"، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٤٧- محمد ثابت اسماعيل (٢٠١٥م): "تأثير برنامج تمرينات هوائية في البيئة الساحلية لانقاص الوزن علي المصابين بالبدانة للفئة العمرية من (٢٠-٢٥) سنة " رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- ٤٨- محمد جمال محمد (٢٠١٦م): "تأثير التمرينات الهوائية والحجامة علي تركيز حمض اليوريك اسيد في الدم " كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- ٤٩- محمد علي ابو شوارب (٢٠٠١م): "فعالية برنامج رياضي مقترح لانقاص الوزن علي بعض المتغيرات البيولوجية للشباب من ٢٥: ٣٠ سنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس.
- ٥٠- محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٩م): "الترويح المائي. الفلسفة والتسويق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط٣.
- ٥١- محمد محمود الخوالده (٢٠٠٠م): "علم نفس اللعب عند الاطفال قواعد التدريب والتأهيل"، وزارة التربية والتعليم، اليمن
- ٥٢- محمود اسماعيل طلبية (٢٠١٠م): "سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥٣- مركز البحرين للدراسات والبحوث (٢٠١٠م): "السمنة في الوطن العربي الواقع والمأمول"، وقائع المؤتمر العربي للسمنة والنشاط البدني، مملكة البحرين.
- ٥٤- مروة عبدالفتاح حسين (٢٠١٦م): "تأثير برنامج تمرينات هوائية لانقاص الوزن للسيدات البدنيات اللاتي يعانين من تأخر الانجاب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- ٥٥- مصطفى حامد دعبس (٢٠٠٥م): "تأثير برنامج التمرينات الهوائية في تصلب شرايين المخ السباتي"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

- ٥٦- ممدوح عبدالمنعم الكناني (٢٠٠٢م): "مناخ الابتكارية في الاسرة والمدرسة والمجتمع"، مكتبة الفلاح، الكويت.
- ٥٧- منال محمود مصطفى (٢٠٠٥م): "اثر برنامج تدريبي للحل الابتكاري للمشكلة في تنمية بعض مهارات التفكير وفعالية الذات لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- ٥٨- نادية محمود شريف (٢٠٠١م): "اللعبة كنشاط مسيطر في حياة الطفل"، مجلة الطفولة المبكرة تصدر عن المجلس العربي للطفولة والتنمية، ع ١٢، الاردن.
- ٥٩- ناير بن حجاج العنزي (٢٠٠٣م): "اهم السمات الابتكارية لمعلمي الصفوف العليا في المرحلة الابتدائية وعلاقتها بقدرات التفكير الابتكاري للتلاميذ بمدينة عرعر"، رسالة ماجستير منشورة، جامعة ام القرى، السعودية.
- ٦٠- نبراس يونس محمد (٢٠٠٤م): اثر استخدام برنامج للألعاب الحركية والألعاب الجماعية والمختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي لتلاميذ التعليم الاساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعه بغداد، العراق.
- ٦١- نجلاء ابراهيم احمد (٢٠٠٨م): "تأثير التمرينات الهوائية مع تناول ال - كارنيتين - L Carnitine علي التركيب الجسمي لدي المصابين بالسمنة" مجلة علوم وفنون الرياضة، مج ٣٠، يونيو.
- ٦٢- نعمات احمد عبدالرحمن (٢٠٠٤م): "الانشطة الهوائية"، منشأة المعارف بالاسكندرية.
- ٦٣- هاشم عدنان الكيلاني (٢٠٠٩م): تأثير النشاط البدني علي مستوي السمنة واللياقة البدنية لدي أطفال الصف الرابع والخامس، قسم التربية الرياضية، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، عمان.
- ٦٤- هاني محمد زكي حجر، محمود اسماعيل الهاشمي (٢٠١٤م): "الرياضة وصحة المجتمع"، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
- ٦٥- هزاع بن محمد الهزاع (٢٠٠٣م): "النشاط البدني وصحة الناشئة في مجتمعات خليجية متغيرة، المجلة العربية للغذاء والتغذية"، السنة الرابعة، ملحق ٤: ٢٢-٤٧.
- ٦٦- هزاع محمد الهزاع (٢٠١٠م): "موضوعات مختارة من فسيولوجيا النشاط والأداء البدني"، دار جامعة الملك سعود، الرياض.

- ٦٧- **هناء محمد فريد (٢٠٠٠م):** "تأثير برنامج رياضي مقترح علي مستوى الكفاءة البدنية وانقاص الوزن للسيدات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٦٨- **وداد عبدالله البحراني (٢٠٠٢م):** "قدرات التفكير الابتكاري لدي تلاميذ التعليم الاساسي والتعليم العام"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس، عمان.
- ٦٩- **وديع ياسين التكريتي، ياسين طه الحجار (٢٠١٧م):** "الموسوعة الكاملة في الإعداد البدني للنساء"، دار الوفاء، الاسكندرية.
- ٧٠- **يوسف لازم كماش، نمير يوسف لازم (٢٠١٩م):** "التربية الصحية والصحة الرياضية"، دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 71-Allen Jackson et al (2001):** Physical activity for health and fitness
- 72- Deborah a. wast & chales a. vbucher (2013):** foundation of physical education exercise science and sport, 14th edition, boston burr ridge, new York.
- 73- Dorothy b. zakrajsek et al (2014):** quality lesson plans for secondary physical education, second edition : human kinetics, united states of America.
- 74- Fulton J, Geneve Burgeson C, Perry G, Sherry B, Galuska D, Alexander M, Wechsler H, Caspersen C (2001):** Assessment of physical activity and sedentary behavior in preschool-age children: priorities for research. *Pediatr Exerc Sci*.
- 75- Guerras S, Teixeira-Pinto A, Ribeiro JC (2006):** Relation ship between physical activity and obesity in children and adolescents. *J sports med phys fitness. human kinetics, University of North*.
- 76- Jonathon ehrman and others(2013):** clinical exercise physiology- 54 human kinetics, U.S.A.

- 77- **Katz.j.,cohen.j.a:global. Approaches to aquatics(2009):** including water exercises: recreational and synchronized swimming with new theoretical approaches to main streaming ebilities in swimming and water exercise in congress on sport new York U.S.A.
- 78- **Kelishadi R,etal. (2007):** Association of physical activity and dietary behaviors in relation to the body mass index in a national sample of Iranian children and adolescents: Casplan study. Bulletin the world health organization.lipids,liporteins and a lipopoteins in sedentary youn.
- 79- **Lmamura H,Katagiri S,uchid K,miyamoto N,Nakano H,shirota T.A., (2000):**Cute effects of moderate exercise on serum
- 80- **Scotte K. (2000):**Power-Exercise Physiology brown and benchmark-London
- 81- **Sergej M Ostojic, Marko D Stojanovic (2011):** correlation between fitness and fatness in6-14 year old Serbian school children, jhelth popul nutr.
- 82- **Sultan alnohair,(2014):**"obesity in gulf countries", international journal of health sciences int j health sci (qassim). Jan2014. 8(1):79-83 university Fukuoka,Japan.
- 83- **WHO (2007) :** Appendix: Expert Committee Recommendations on the assessment, prevention, and treatment of child and adolescent overweight and obesity women,Department of food and Nutrition Nakamura Gakuen
- 84- **Wyled hg (1990):** the universal dictionary of English language impression.

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات :

- 85-<https://www.emro.who.int/ar/nutrition/campaigns/world-obesity-day-2022.html>
- 86- <https://www.who.int/toolkits/child-growth-standards/standards/body-mass-index-for-age-bmi-for-age>