

الْفَضْلُ وَالْمَنَّةُ  
مَا مَنَّا بِمَا نَسْرَا

وَالْمَنَّةُ وَالْمَنَّةُ  
مَا مَنَّا بِمَا نَسْرَا

وَالْمَنَّةُ وَالْمَنَّةُ  
مَا مَنَّا بِمَا نَسْرَا

## تمهيد

يهدف الباحث في هذا الفصل إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق أداة الدراسة على العينة المدروسة، ثم تحليل هذه النتائج للتحقق من صحة الفرضيات المصاغة، حيث يتم تخصيص محور لكل فرضية في إطار عرض هيكلي يتمثل في كتابة نص الفرضية يليه مباشرة طرح للأسئلة المطروحة في الاستبيان ثم الغرض من هاته الأسئلة، ثم جداول خاصة بها مع التحليل اعتباراً أن كل فرضية تمثل جانب من جوانب الإشكالية ثم بعدها نقوم بمناقشة نتائج الدراسة للتأكد من صحة الفرضيات، وبعدها تكون الاستنتاج العام بعده توصيات واقتراحات.

## عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الأول :

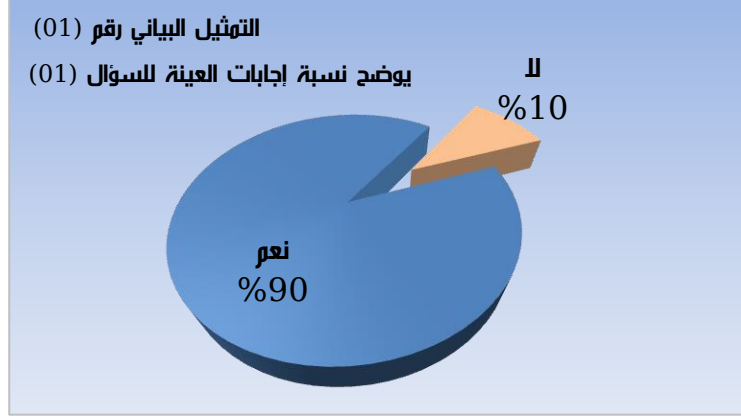
→ تساهم الممارسة الرياضية المنتظمة في علاج داء السمنة لدى النساء.

السؤال الاول: هل زمن الحصة كاف لممارسة الرياضة داخل القاعة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان زمن الحصة كاف لممارسة الرياضة داخل القاعة.

الجدول البياني رقم (01)

الدالة	كأ <sup>2</sup> المجدولة $X_t^2$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X_c^2$	النسبة %	تكرار	Q <sub>1</sub>
دال	3.841	0.05	1	12.800	90	18	نعم
					10	02	لا



## تحليل نتائج السؤال الاول:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 90% قد أجبن بنعم، وأقرين أن زمن الحصة

كاف لممارسة الرياضة داخل القاعة، فيما عبرت نسبة 10% بلا أي أن زمن الحصة غير كاف لممارسة الرياضة

داخل القاعة، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكدده قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 12.8 التي هي أكبر من قيمة

كأ<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن زمن حصة الممارسة الرياضية داخل القاعة كاف بهدف المساهمة في علاج داء السمنة.

السؤال الثاني: هل عدد الحصص كاف في الاسبوع لممارسة الرياضة داخل القاعة؟.

الغرض منه: معرفة ما إذا كانت النسوة يحصلن على فرصة ممارسة الرياضة داخل القاعة في الأسبوع بشكل

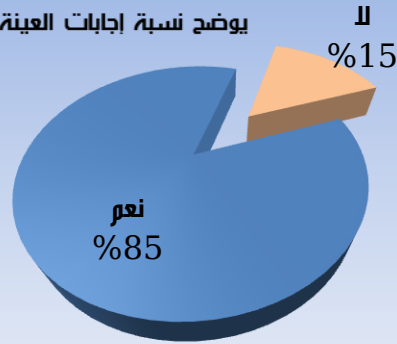
شبه يومي.

الجدول البياني رقم (02)

الدالة	كأ <sup>2</sup> المجدولة $X^2_f$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>2</sub>
دال	3.841	0.05	1	9.800	85	17	نعم
					15	03	لا

التهليل البياني رقم (02)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (02)



تحليل نتائج السؤال الثاني:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 85% قد أجبن بنعم، وأقرين أن عدد الحصص

كاف في الاسبوع لممارسة الرياضة داخل القاعة، فيما عبرت نسبة 15% بلا أي أن عدد الحصص غير كاف

في الاسبوع لممارسة الرياضة داخل القاعة، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكد قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ:

9.8 التي هي أكبر من قيمة كأ<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن عدد الحصص في الاسبوع لممارسة الرياضة داخل القاعة كاف بهدف المساهمة في علاج

داء السمنة وفرصة النساء لممارسة الرياضة داخل القاعة كبير وبشكل شبه يومي.

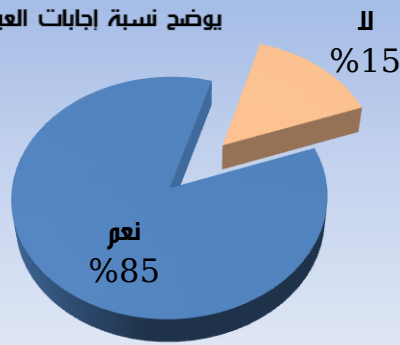
السؤال الثالث: هل لديك برنامج شهري لممارسة الرياضة داخل القاعة؟  
الغرض منه: معرفة ما إذا كانت الممارسات يخضعن لبرنامج وتنظيم شهري.

الجدول البياني رقم (03)

الدالة	كأ <sup>2</sup> الجدولة $X_c^2$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X_c^2$	النسبة %	تكرار	Q <sub>3</sub>
دال	3.841	0.05	1	9.800	85	17	نعم
					15	03	لا

التهليل البياني رقم (03)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (03)



تحليل نتائج السؤال الثالث:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 85% قد أجبن بنعم، وأقرين أن هناك برنامج شهري لممارسة الرياضة داخل القاعة ، فيما عبرت نسبة 15% بلا أي أنه لا يوجد هناك برنامج شهري لممارسة الرياضة داخل القاعة ، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكد قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 9.8 التي هي أكبر من قيمة كأ<sup>2</sup> الجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية 1=df عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن هناك برنامج شهري تخضع له النساء الممارسات للرياضة داخل القاعة وذلك لتأكيد الاستمرارية والانتظام وعدم الانقطاعات خلال الشهر.

السؤال الرابع: هل تمارسين الرياضة طول الموسم داخل القاعة؟.

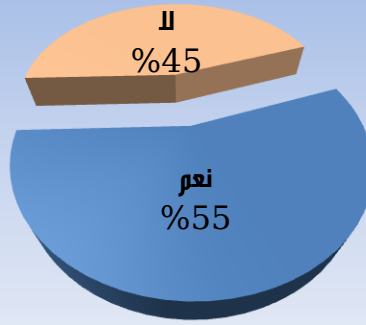
الغرض منه: مدى الثبات والاستمرارية في ممارسة الرياضة طول الموسم داخل القاعة.

الجدول البياني رقم (04)

الدلالة	كأ <sup>2</sup> المجدولة $X_c^2$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X_c^2$	النسبة %	تكرار	Q <sub>4</sub>
غير دال	3.841	0.05	1	0.200	55	11	نعم
					45	09	لا

التهييل البياني رقم (04)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (04)



تحليل نتائج السؤال الرابع:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 55% قد أجبن بنعم، وأقرين أنهن يمارسن

الرياضة طول الموسم داخل القاعة، فيما عبرت نسبة 45% بلا أي أنهن لا يمارسن الرياضة طول الموسم داخل

القاعة، ومنه السؤال غير دال وهذا ما تؤكد قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 0.2 التي هي أصغر من قيمة كآ<sup>2</sup>

المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن هناك فرق طفيف في الثبات والاستمرارية في الممارسة الرياضية للنساء طول الموسم داخل

القاعة وهذا راجع لطول المدة وبعض الظروف.

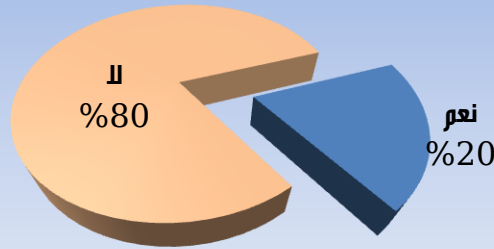
السؤال الخامس: هل تمارسين الرياضة في الفترة الصباحية؟.  
الغرض منه: معرفة الفترة المفضلة للممارسة الرياضية داخل القاعة.

الجدول البياني رقم (05)

الدالة	كأ <sup>2</sup> المجدولة $X^2_f$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>5</sub>
دال	3.841	0.05	1	7.200	20	04	نعم
					80	16	لا

التهليل البياني رقم (05)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (05)



### تحليل نتائج السؤال

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 20% قد أجبن بنعم، وأقرين أنهن يمارسن الرياضة في الفترة الصباحية داخل القاعة، فيما عبرت نسبة 80% بلا أي أنهن لا يمارسن الرياضة في الفترة الصباحية داخل القاعة، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكد قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 7.2 التي هي أكبر من قيمة كأ<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن الفترة الصباحية للممارسة الرياضية للنساء داخل القاعة ليست هي المفضلة وذلك لارتباط

هذه الفترة بعدة انشغالات.

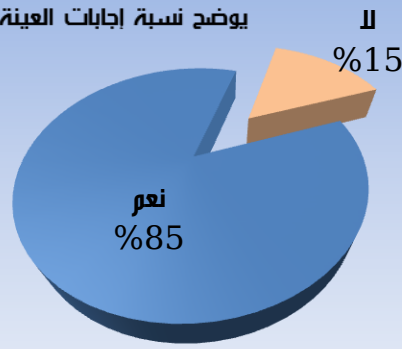
السؤال السادس: هل تمارسين الرياضة في الفترة المسائية؟  
الغرض منه: معرفة الفترة المفضلة للممارسة الرياضية داخل القاعة.

الجدول البياني رقم (06)

الدالة	كأ <sup>2</sup> المجدولة $X^2_f$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>6</sub>
دال	3.841	0.05	1	9.800	85	17	نعم
					15	03	لا

التهثيل البياني رقم (06)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (06)



تحليل نتائج السؤال

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 85% قد أجبن بنعم، وأقرين أنهن يمارسن الرياضة في الفترة المسائية داخل القاعة، فيما عبرت نسبة 15% بلا أي أنهن لا يمارسن الرياضة في الفترة المسائية داخل القاعة، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكد قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 9.8 التي هي أكبر من قيمة كأ<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن الفترة المسائية للممارسة الرياضية للنساء داخل القاعة هي الفترة المفضلة وذلك لقلة

الارتباطات والانشغالات في هذه الفترة.



السؤال السابع: هل هناك ثبات في ممارسة الرياضة داخل القاعة؟.

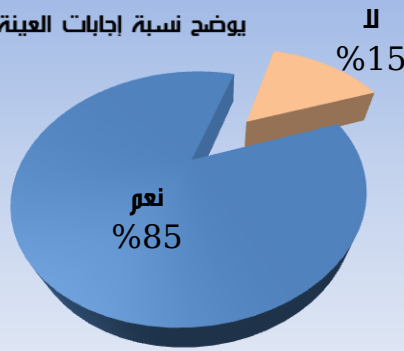
الغرض منه: معرفة مدى الثبات والجدية في ممارسة الرياضة داخل القاعة.

الجدول البياني رقم (07)

الدالة	كأ <sup>2</sup> المجدولة $X^2_c$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>7</sub>
دال	3.841	0.05	1	9.800	85	17	نعم
					15	03	لا

التهييل البياني رقم (07)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (07)



### تحليل نتائج السؤال

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 85% قد أجبن بنعم، وأقرين أنهن يمارسن الرياضة بثبات داخل القاعة، فيما عبرت نسبة 15% بلا أي أنهن لا يمارسن الرياضة بثبات داخل القاعة، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكد قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 9.8 التي هي أكبر من قيمة كآ<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن النساء يمارسن الرياضة داخل القاعة بثبات وجدية بدون خمول وتكاسل وذلك للانضباط المفروض عليهن داخل القاعة.

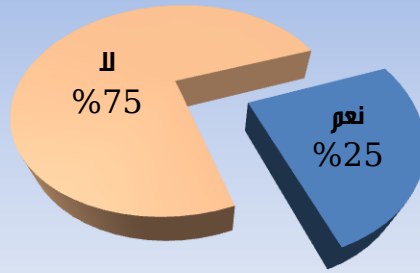
السؤال الثامن: هل هناك انقطاعات في ممارسة الرياضة داخل القاعة؟  
الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك انقطاعات متكررة تحدث داخل القاعة.

الجدول البياني رقم (08)

الدالة	كأ <sup>2</sup> الجدولة $X^2_c$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>8</sub>
دال	3.841	0.05	1	5.000	25	05	نعم
					75	15	لا

التهييل البياني رقم (08)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (08)



### تحليل نتائج السؤال

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 25% قد أجبن بنعم، وأقرين أنهم يجدن انقطاعات عند ممارستهن الرياضة داخل القاعة، فيما عبرت نسبة 75% بلا أي أنهم لا يجدن انقطاعات عند ممارستهن الرياضة داخل القاعة، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكد قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 5 التي هي أكبر من قيمة كأ<sup>2</sup> الجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن النساء يمارسن الرياضة داخل القاعة بدون انقطاعات وتوقفات أي بصفة مستمرة

ومتواصلة.

السؤال التاسع: هل تجدين الوقت الكاف لممارسة الرياضة داخل القاعة؟

الغرض منه: معرفة عدم وجود الازدحام والاكتظاظ ما يوفر الوقت الكاف للممارسة الرياضية داخل

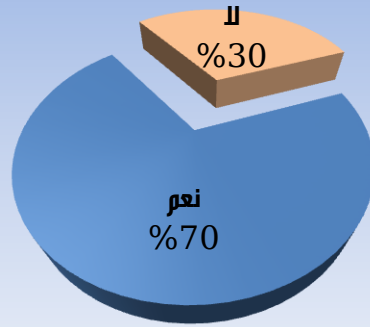
القاعة.

الجدول البياني رقم (09)

الدالة	كأ <sup>2</sup> المجدولة $X^2_f$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>و</sub>
غير دال	3.841	0.05	1	3.200	70	14	نعم
					30	06	لا

التهليل البياني رقم (09)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (09)



تحليل نتائج السؤال التاسع:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 70% قد أجبن بنعم، وأقرين أنهن يجدن الوقت

الكاف لممارسة الرياضة داخل القاعة، فيما عبرت نسبة 30% بلا أي أنهن يجدن انقطاعات عند ممارستهن

الرياضة داخل القاعة، ومنه السؤال غير دال وهذا ما تؤكدده قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 3.2 التي هي

أصغر من قيمة كأ<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن النساء يجدن الوقت الكاف للممارسة الرياضية داخل القاعة وذلك لتنظيم من المؤطرين

داخل القاعة لتجنب الازدحام والاكتظاظ لتوفير الوقت الكاف.

## عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني :

→ تساهم الممارسة الرياضية المعدلة في علاج داء السمنة لدى النساء.

السؤال العاشر: هل تمارسين الرياضة بشكل فردي؟.

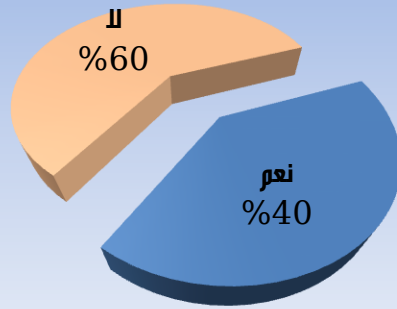
الغرض منه: معرفة شكل الممارسة في القاعة.

الجدول البياني رقم (10)

الدالة	ك <sup>2</sup> الجدولة $X_t^2$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	ك <sup>2</sup> المحسوبة $X_c^2$	النسبة %	تكرار	Q <sub>10</sub>
غير دال	3.841	0.05	1	0.800	40	08	نعم
					60	12	لا

التمثيل البياني رقم (10)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (10)



## تحليل نتائج السؤال العاشر:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 40% قد أجبن بنعم، وأقرين أنهن يمارسن

الرياضة بشكل فردي داخل القاعة، فيما عبرت نسبة 60% بلا أي أنهن لا يمارسن الرياضة بشكل فردي داخل

القاعة، ومنه السؤال غير دال وهذا ما تؤكد قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 0.8 التي هي أصغر من قيمة ك<sup>2</sup>

الجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن أغلبية لا يمارسن الرياضة بشكل فردي داخل القاعة وذلك قد يعود لرغبتهم في الممارسة

الجماعية.

السؤال الحادي عشر: هل تمارس الرياضة بشكل جماعي؟.

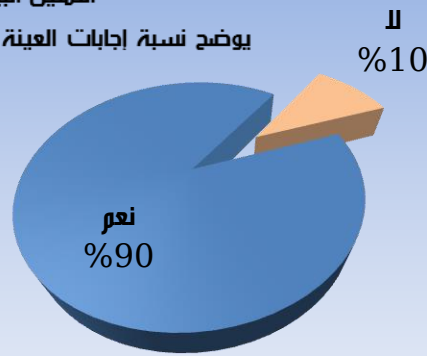
الغرض منه: معرفة شكل الممارسة الرياضية في القاعة.

الجدول البياني رقم (11)

الدالة	كأ <sup>2</sup> المجدولة $X^2_t$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>11</sub>
دال	3.841	0.05	1	12.800	90	18	نعم
					10	02	لا

التهثيل البياني رقم (11)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (11)



تحليل نتائج السؤال الحادي عشر:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 90% قد أجبن بنعم، وأقرين أنهم يمارسن

الرياضة بشكل جماعي داخل القاعة، فيما عبرت نسبة 10% بلا أي أنهم لا يمارسن الرياضة بشكل جماعي

داخل القاعة، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكد قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 12.8 التي هي أكبر من قيمة

كآ<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن أغلبية يمارسن الرياضة بشكل جماعي داخل القاعة وذلك قد يعود لرغبتهم في الممارسة

الجماعية وما تخلقه الجماعة من جو نشط وممتع يساعد على الممارسة بالإضافة إلى الجو التنافسي.

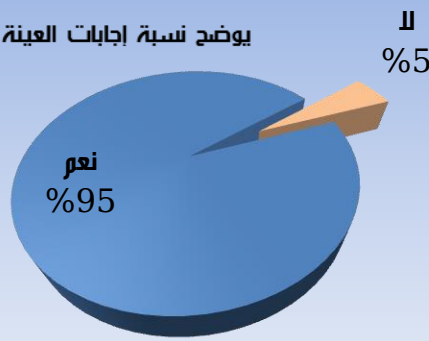
السؤال الثاني عشر: هل تستخدمين عتاد خاص في القاعة عند ممارسة الرياضة؟  
الغرض منه: معرفة مدى تجهيز القاعة واستعمال العتاد الخاص بالممارسة الرياضية.

الجدول البياني رقم (12)

الدالة	كأ <sup>2</sup> الجدولة $X^2_f$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>12</sub>
دال	3.841	0.05	1	16.200	95	19	نعم
					05	01	لا

التهليل البياني رقم (12)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (12)



تحليل نتائج السؤال الثاني عشر:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 95% قد أجبن بنعم، وأقرين أنهن يمارسن الرياضة مع استخدام عتاد خاص داخل القاعة، فيما عبرت نسبة 05% بلا أي أنهن لا يمارسن الرياضة باستخدام عتاد خاص داخل القاعة، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكد قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 16.2 التي هي أكبر من قيمة كآ<sup>2</sup> الجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن الأغلبية الساحقة يمارسن الرياضة باستخدام عتاد خاص داخل القاعة وذلك لمساعدتهن في

تطبيق التمارين بشكل أفضل وأدق.

السؤال الثالث عشر: هل هناك توجيهات من المؤطرين بالقاعة حول التمارين المستخدمة؟.

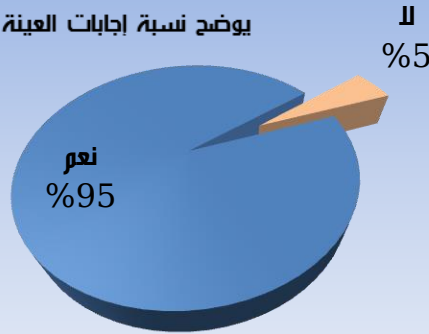
الغرض منه: معرفة وجود التوجيهات والتعليمات من المؤطرين داخل القاعة.

الجدول البياني رقم (13)

الدلالة	كأ <sup>2</sup> المجدولة $X^2_f$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>13</sub>
دال	3.841	0.05	1	16.200	95	19	نعم
					05	01	لا

التهييل البياني رقم (13)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (13)



تحليل نتائج السؤال الثالث عشر:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 95% قد أجبن بنعم، وأقرين أنهن يمارسن

الرياضة بتوجيهات من المؤطرين داخل القاعة، فيما عبرت نسبة 05% بلا أي أنهن يمارسن الرياضة بدون وجود

توجيهات داخل القاعة، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكد قيمة كآ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 16.2 التي هي

أكبر من قيمة كآ<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن أغلبية يمارسن الرياضة داخل القاعة تحت إشراف المؤطرين وذلك بتوجيهاتهم وتعليماتهم

البناءة، ومتابعة تصحيح الوضعيات الخاطئة.

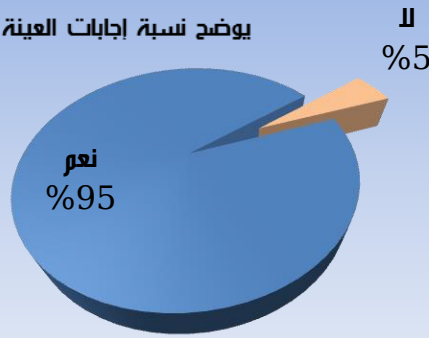
السؤال الرابع عشر: هل هناك برنامج تتبعينه في القاعة؟.  
الغرض منه: معرفة خضوع النساء لبرنامج متبع داخل القاعة.

الجدول البياني رقم (14)

الدلالة	كأ <sup>2</sup> الجدولة $X^2_f$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>14</sub>
دال	3.841	0.05	1	16.200	95	19	نعم
					05	01	لا

التهثيل البياني رقم (14)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (14)



تحليل نتائج السؤال الرابع عشر:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 95% قد أجبن بنعم، وأقرين أنهن يمارسن الرياضة وفق برنامج متبع داخل القاعة، فيما عبرت نسبة 05% بلا أي أنهن يمارسن الرياضة بدون برنامج متبع داخل القاعة، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكد قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 16.2 التي هي أكبر من قيمة كأ<sup>2</sup> الجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن الأغلبية الساحقة للنساء يمارسن الرياضة داخل القاعة وفق برنامج مقترح من طرف المؤطرين والمشرفين على القاعة يخدم أهداف ومتطلبات هذه الفئة.



السؤال الخامس عشر: هل يناسب البرنامج المتبع في القاعة قدراتك وإمكانياتك؟.

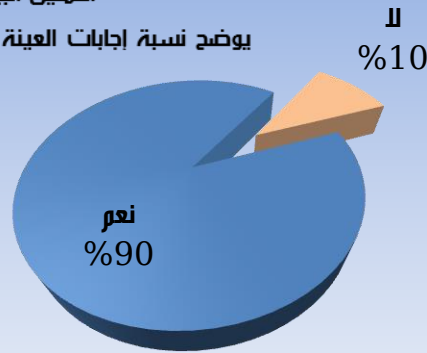
الغرض منه: مدى ملائمة ومناسبة البرنامج المتبع في القاعة لقدرات وإمكانيات النساء الممارسات للرياضة.

الجدول البياني رقم (15)

الدلالة	ك <sup>2</sup> المجدولة $X^2_t$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	ك <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>15</sub>
دال	3.841	0.05	1	12.800	90	18	نعم
					10	02	لا

التهييل البياني رقم (15)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (15)



تحليل نتائج السؤال الخامس عشر:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 90% قد أجبن بنعم، وأقرين أن البرنامج المتبع داخل القاعة يناسب قدراتهن وإمكانيتهن، فيما عبرت نسبة 10% بلا أي أن البرنامج المتبع داخل القاعة لا يناسب قدراتهن وإمكانيتهن، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكد قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 12.8 التي هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن البرنامج المتبع داخل القاعة يلائم ويناسب قدراتهن وإمكانيتهن وذلك قد يرجع لوضع المؤطرين لهذا البرنامج بعناية ودقة يخدم الاهداف الذي وضع من أجلها.

السؤال السادس عشر: هل تستخدم حمامات الصونا والتدليك للاستشفاء؟.

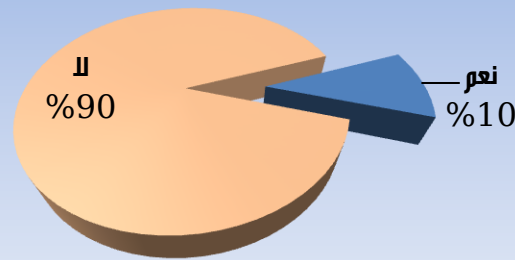
الغرض منه: معرفة استخدام الحمامات الصونا والتدليك للاستشفاء.

الجدول البياني رقم (16)

الدالة	كأ <sup>2</sup> الجدولة $X^2_c$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>16</sub>
دال	3.841	0.05	1	12.800	10	02	نعم
					90	18	لا

التهييل البياني رقم (16)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (16)



تحليل نتائج السؤال السادس عشر:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 10% قد أجبن بنعم، وأقرين أنهن لا يستخدمن

حمامات الصونا والتدليك للاستشفاء، فيما عبرت نسبة 90% بلا أي أنهن يمارسن الرياضة بدون برنامج متبع

داخل القاعة، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكد قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 12.8 التي هي أكبر من قيمة

كأ<sup>2</sup> الجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

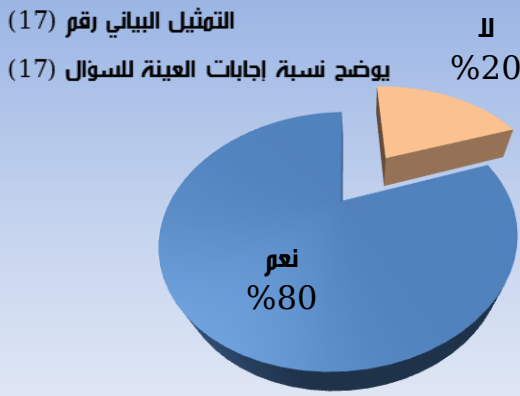
ومنه نستنتج أن الأغلبية الساحقة للنساء لا يستخدمن حمامات الصونا والتدليك للاستشفاء قد يكون ذلك

لعدم توفرها بالقاعة أو عدم إيجاد الوقت الكاف للذهاب إليها مباشرة بعد الممارسة الرياضية .

السؤال السابع عشر: هل التمرينات معدلة حسب قدراتك البدنية؟  
الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك تمرينات معدلة على حسب القدرات البدنية.

الجدول البياني رقم (17)

الدلالة	كأ <sup>2</sup> الجدولة $X_c^2$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X_c^2$	النسبة %	تكرار	Q <sub>17</sub>
دال	3.841	0.05	1	7.200	80	16	نعم
					20	04	لا



تحليل نتائج السؤال السابع عشر:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 80% قد أجبن بنعم، وأقرين بأن هناك تمرينات معدلة على حسب قدراتهن البدنية داخل القاعة، فيما عبرت نسبة 20% بلا أي أن لا توجد هناك تمرينات معدلة على حسب قدراتهن البدنية داخل القاعة، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكد قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 7.2 التي هي أكبر من قيمة كأ<sup>2</sup> الجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

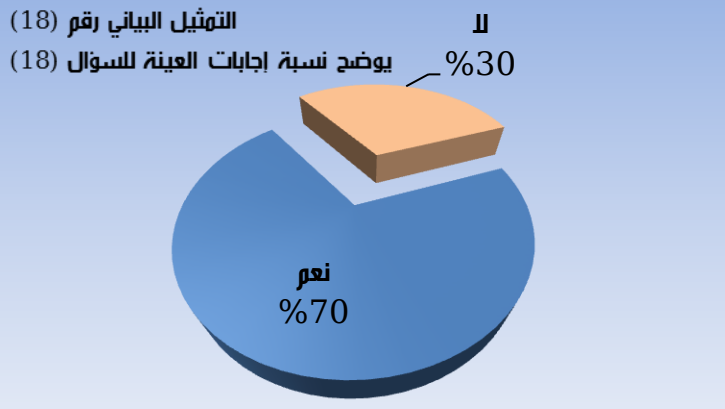
ومنه نستنتج أن هناك تعديل من طرف المؤطرين والمشرفين في التمرينات الجراة داخل القاعة على حسب ما يلائم قدرات وإمكانيات النساء البدنية.

السؤال الثامن عشر: هل تجدون لهذا البرنامج فاعلية ونتائج سريعة؟.

الغرض منه: ما إذا كان لهذا البرنامج فاعلية ونتائج سريعة.

الجدول البياني رقم (18)

الدلالة	كأ <sup>2</sup> الجدولة $X^2_f$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>18</sub>
غير دال	3.841	0.05	1	3.200	70	14	نعم
					30	06	لا



تحليل نتائج السؤال الثامن عشر:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 70% قد أجبن بنعم، وأقرين بأن هناك فاعلية ونتائج سريعة لهذا البرنامج داخل القاعة، فيما عبرت نسبة 30% بلا أي أن لا توجد فاعلية ونتائج سريعة لهذا البرنامج داخل القاعة، ومنه السؤال غير دال وهذا ما تؤكد قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 3.2 التي هي أصغر من قيمة كأ<sup>2</sup> الجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن هناك فاعلية لهذا البرنامج ونتائج سريعة إذا ما التزمت الممارسات بهذا البرنامج وتعاملت معه بجدية وانضباط.

## عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث:

→ تساهم الممارسة الرياضية وفق نظام غذائي في علاج داء السمنة لدى النساء.

السؤال التاسع عشر: هل تتبعين حمية غذائية - ريجيم-؟.

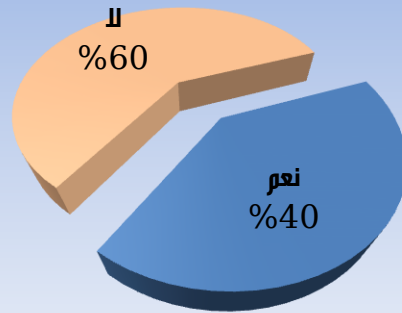
الغرض منه: ما إذا كان هناك حمية غذائية متبعة.

الجدول البياني رقم (19)

الدالة	كأ <sup>2</sup> المجدولة $X_t^2$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X_c^2$	النسبة %	تكرار	Q <sub>19</sub>
غير دال	3.841	0.05	1	0.800	40	08	نعم
					60	12	لا

التمثيل البياني رقم (19)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (19)



## تحليل نتائج السؤال التاسع عشر:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 40% قد أجبن بنعم، وأقرين بأن هناك حمية

غذائية متبعة، فيما عبرت نسبة 60% بلا أي أنه لا توجد حمية غذائية متبعة، ومنه السؤال غير دال وهذا ما

تؤكدده قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 0.8 التي هي أصغر من قيمة كأ<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة

حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن هناك فرق ضئيل بين النسوة اللواتي تتبعن حمية غذائية وبين اللواتي لا تتبعن الحمية الغذائية

وذلك بسبب عدم الرقابة المفروضة عليهن خارج القاعة أو بسبب الجهد المبذول داخل القاعة.

السؤال العشرون: هل وجباتك اليومية منتظمة؟.

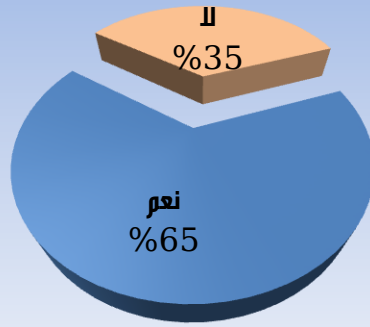
الغرض منه: ما إذا كان هناك انتظام في الوجبات اليومية.

الجدول البياني رقم (20)

الدالة	كأ <sup>2</sup> الجدولة $X^2_f$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>20</sub>
غير دال	3.841	0.05	1	1.800	65	13	نعم
					35	07	لا

التهليل البياني رقم (20)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (20)



تحليل نتائج السؤال العشرون:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 65% قد أجبن بنعم، وأقرين بأن وجباتهن

اليومية منتظمة، فيما عبرت نسبة 35% بلا أي أنه لا يوجد انتظام في الوجبات اليومية، ومنه السؤال غير دال

وهذا ما تؤكد قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 1.8 التي هي أصغر من قيمة كأ<sup>2</sup> الجدولة والمقدرة بـ: 3.841

بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن النساء الممارسات للرياضة داخل القاعة لها وجبات يومية منتظمة وليس هناك عشوائية في

أوقات الأكل.

السؤال الواحد والعشرون: هل تتناولين الوجبات السريعة خارج المنزل؟.

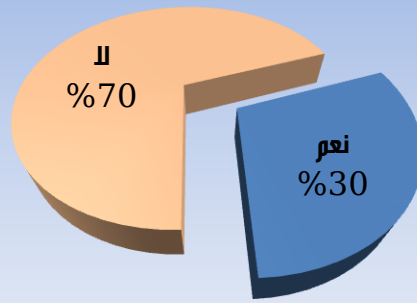
الغرض منه: ما إذا كانت هناك وجبات سريعة خارج المنزل.

الجدول البياني رقم (21)

الدلالة	كأ <sup>2</sup> المجدولة $X^2_c$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>21</sub>
غير دال	3.841	0.05	1	3.200	30	06	نعم
					70	14	لا

التهثيل البياني رقم (21)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (21)



تحليل نتائج السؤال الواحد والعشرون:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 30% قد أجبن بنعم، وأقرين بأنهن يتناولن الوجبات السريعة خارج المنزل، فيما عبرت نسبة 70% بلا أي أنهن لا يتناولن الوجبات السريعة خارج المنزل، ومنه السؤال غير دال وهذا ما تؤكدته قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 3.2 التي هي أصغر من قيمة كأ<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن النسوة لا يتناولن الوجبات السريعة خارج المنزل ما يجنبهن سرعات حرارية أكثر هم في

غنى عنها.

السؤال الثاني والعشرون: هل تتناولين المشروبات الغازية؟.

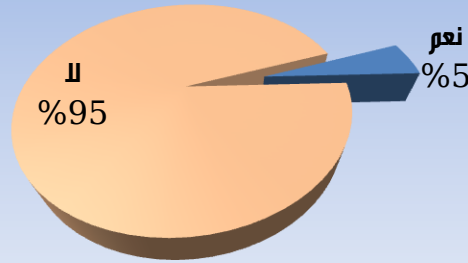
الغرض منه: ما إذا كانت تتناول المشروبات الغازية.

الجدول البياني رقم (22)

الدالة	كأ <sup>2</sup> المجدولة $X^2_c$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>22</sub>
دال	3.841	0.05	1	16.200	05	01	نعم
					95	19	لا

التهييل البياني رقم (22)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (22)



تحليل نتائج السؤال الثاني والعشرون:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 05% قد أجبن بنعم، وأقرين بأنهن يتناولن

المشروبات الغازية، فيما عبرت نسبة 95% بلا أي أمهن لا يتناولن المشروبات الغازية، ومنه السؤال دال وهذا ما

تؤكده قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 16.2 التي هي أكبر من قيمة كأ<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة

حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن النسوة لا يتناولن المشروبات الغازية لما تحتويه هذه الأنواع من المشروبات لسعرات حرارية

أكثر من غيرها من المشروبات.



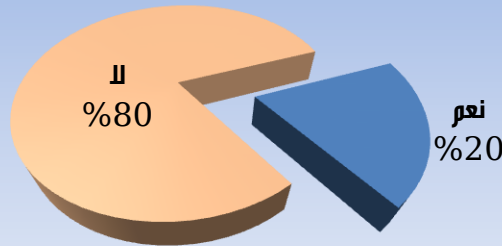
السؤال الثالث والعشرون: هل تتناولين العجائن بكثرة؟.  
الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك كثرة في تناول العجائن.

الجدول البياني رقم (23)

الدالة	كاف المجدولة $X^2_f$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كاف المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>23</sub>
دال	3.841	0.05	1	7.200	20	04	نعم
					80	16	لا

التهييل البياني رقم (23)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (23)



تحليل نتائج السؤال الثالث والعشرون:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 20% قد أجبن بنعم، وأقرين بأنهن يتناولن العجائن بكثرة، فيما عبرت نسبة 80% بلا أي أمهن لا يتناولن العجائن بكثرة، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكد قيمة كاف المحسوبة والمقدرة بـ: 7.2 التي هي أكبر من قيمة كاف المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية  $df=1$  عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن النسوة لا يتناولن العجائن بكثرة وذلك لغنى العجائن بالمواد النشوية والتي هي غنية جدا بالطاقة والسرعات الحرارية.

السؤال الرابع والعشرون: هل تتناولين مشروبات الطاقة.

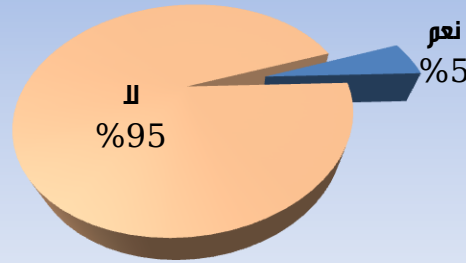
الغرض منه: ما إذا كانت تتناول المشروبات الطاقة.

الجدول البياني رقم (24)

الدالة	كأ <sup>2</sup> المجدولة $X^2_c$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>24</sub>
دال	3.841	0.05	1	16.200	05	01	نعم
					95	19	لا

التهثيل البياني رقم (24)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (24)



تحليل نتائج السؤال الرابع والعشرون:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 05% قد أجبن بنعم، وأقرين بأنهن يتناولن

مشروبات الطاقة، فيما عبرت نسبة 95% بلا أي أهن لا يتناولن مشروبات الطاقة، ومنه السؤال دال وهذا ما

تؤكدده قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 16.2 التي هي أكبر من قيمة كأ<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة

حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن النسوة لا يتناولن مشروبات الطاقة لعدم حاجتهن للتزود بالطاقة وذلك بغية استعمال

سعات حرارية من المخزون الدهني.

السؤال الخامس والعشرون: هل هناك تحكم في الكمية الغذائية المتناولة؟.

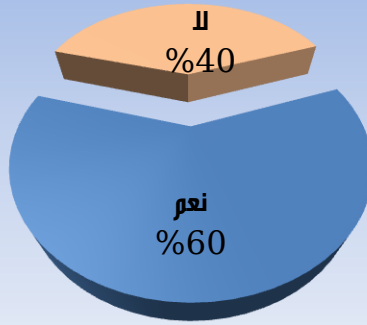
الغرض منه: ما إذا كان هناك تحكم في الكمية الغذائية المتناولة.

الجدول البياني رقم (25)

الدلالة	كأ <sup>2</sup> المجدولة $X^2_c$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>25</sub>
غير دال	3.841	0.05	1	0.800	60	12	نعم
					40	08	لا

التمثيل البياني رقم (25)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (25)



تحليل نتائج السؤال الخامس والعشرون:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 60% قد أجبن بنعم، وأقرين بأن هناك تحكم

في الكمية الغذائية المتناولة، فيما عبرت نسبة 40% بلا أي أنه لا يوجد تحكم في كمية الغذاء المتناولة، ومنه

السؤال غير دال وهذا ما تؤكدده قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 0.8 التي هي أصغر من قيمة كأ<sup>2</sup> المجدولة

والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن النسوة يتحكمن في كمية الغذاء المتناولة وذلك بغية للحفاظ على الحمية المطلوبة لفقدان

الوزن.

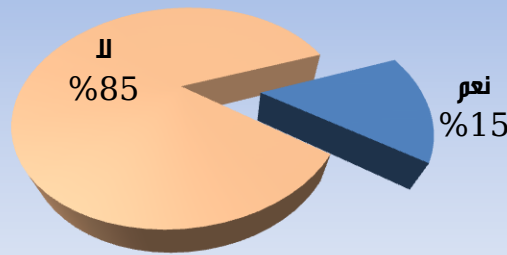
السؤال السادس والعشرون: هل تستعملين الأدوية والعقاقير بكثرة إلى جانب الحماية الغذائية؟  
الغرض منه: ما إذا كان هناك كثرة في استعمال الأدوية والعقاقير إلى جانب الحماية الغذائية.

الجدول البياني رقم (26)

الدلالة	كأ <sup>2</sup> المجدولة $X^2_c$	مستوى الدلالة $\alpha$	درجة الحرية df	كأ <sup>2</sup> المحسوبة $X^2_c$	النسبة %	تكرار	Q <sub>26</sub>
دال	3.841	0.05	1	9.800	15	03	نعم
					85	17	لا

التهثيل البياني رقم (26)

يوضح نسبة إجابات العينة للسؤال (26)



تحليل نتائج السؤال السادس والعشرون:

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 15% قد أجبن بنعم، وأقرين بأن هناك تناول للأدوية والعقاقير بكثرة إلى جانب الحماية الغذائية، فيما عبرت نسبة 85% بلا أي بأن ليس هناك تناول للأدوية والعقاقير بكثرة إلى جانب الحماية الغذائية، ومنه السؤال دال وهذا ما تؤكده قيمة كأ<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ: 9.8 التي هي أكبر من قيمة كأ<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ: 3.841 بدرجة حرية df=1 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

ومنه نستنتج أن النسوة لا يستعملن الادوية العقاقير بجانب الحماية، قد يكون ذلك لكونهن ممارسات الرياضة والتي هي عبارة عن وقاية تجنبهن الادوية والعقاقير.

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

في سبيل تحقيق الفرضية الأولى التي مفادها أن الممارسة الرياضية المنتظمة تساهم في علاج داء السمنة لدى النساء وضحت الجداول من (01 إلى 09) مختلف النتائج على النحو التالي:

من الجداول البيانية (01 و 02 و 03 و 04) نلاحظ ان أغلبية النسوة الممارسات للرياضة داخل القاعة قد أجبن بأن الوقت كاف بالنسبة لزم الحصة للممارسة الرياضية ما يساعدهن على الاستفادة أكبر قدر ممكن من الحصة بالإضافة إلى العدد الكاف في الأسبوع ومنه في الشهر الامر الذي يساعد النسوة على تطبيق برنامجهن المخصص لتقليل من الوزن الزائد بطريقة سليمة وصحية، فالوقت الكاف من اكثر العوامل مساعدة للممارسة الرياضية الصحية، وهو ما حدده إبراهيم محمد السيد بأن ممارسة مجهود عضلي بطريقة صحيحة لوقت محدد أسبوعياً وباستمرار يؤثر ايجابيا على الصحة العامة الجسدية والنفسية<sup>(1)</sup>.

أما عن الجدولين البيانيين (05 و 06) فيما يخص الفترة المفضلة للممارسة الرياضية فنلاحظ من خلال الإجابات أن أحسن فترة للممارسة الرياضية هي الفترة المسائية وذلك عائد للالتزامات المتزلية والمهنية لجل النسوة وهو ما يساعد أيضا في إعطاء جهد إضافي من خلال الممارسة داخل القاعة إضافة إلى الجهد المتزلي والمهني وهذا ما يبطل احد العوامل والاسباب التي ادت إلى السمنة وهي قلة النشاط والحركة.

ونري من خلال الجداول البيانية (07 و 08 و 09) نرى أنها تثبت أن نسبة كبيرة لا ينقطعن عن الممارسة داخل القاعة سواء في غلق وفتح القاعة أو الانقطاعات داخل الحصة وهو ما ينعكس بالإيجاب على النسوة الممارسات اللواتي لا يجدن أي مشكلة في الاستمرارية والانضباط، وهو ما أكدته خبيرة اللياقة إيمي كراولي<sup>(2)</sup>: "إن آثار الانقطاع عن التمارين الرياضية تظهر بشكل سريع في اللياقة الهوائية أو اللياقة المترتبة على ممارسة التمارين الهوائية"، ونصل بذلك إلى تحقيق فرضيتنا الأولى.

مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

في سبيل تحقيق الفرضية الثانية التي مفادها أن الممارسة الرياضية المعدلة تساهم في علاج السمنة لدى النساء وضحت الجداول من (10 إلى 18) مختلف النتائج على النحو التالي:

(1) إبراهيم محمد السيد، مرجع سابق، ص 48.

(2) محمد زياد بسويوني، مرجع سابق، ص 95.

يبين الجدولان البيانيان (10 و11) أن أغلبية النساء الممارسات للرياضة داخل القاعة يفضلن الممارسة الجماعية وذلك لما تفرضه المشاركة الجماعية من جو من النشاط والترويح ما يساعدهن على التغلب على الجهود الزائد ومقاومته وذلك للطابع التنافسي بينهن في إنقاص الوزن والتحمل، بالإضافة إلى تحسين العامل النفسي والذي قد تخلفه السمنة في نفسية النساء السمينات ويتمثل في فقدان الثقة بالنفس والشعور بالسخرية لمظهرهن غير المتناسق فيلجأن الى العزلة والانطواء وعدم مشاركة الاخرين<sup>(1)</sup>.

أما الجدول البياني (12) فقد أكدت الأغلبية الساحقة أنهن يستعملن عتاد خاص بالقاعة أثناء الممارسة الرياضية وذلك لتطبيق التمرينات بطريقة صحيحة وأكثر فاعلية، فالنساء ذات السمنة قد يعجزن على تنفيذ بعض التمرينات إلا بمساعدة معدات مناسبة وخاصة.

ونجد في الجداول البيانية (13 و14 و15 و17) بأن إجابة الأغلبية بأن هناك برنامج رياضي متبع موضوع من طرف المؤطرين والمشرفين على القاعة، يناسب قدرتهن وإمكانيتهن البدنية يخدم الاهداف المسطرة والمتمثلة في إنقاص الوزن والتخلص من السمنة والشحوم الزائدة في الجسم، بالإضافة إلى التوجيهات والارشادات من طرف المؤطرين للتصحيح والتحكم من حيث التكرار والشدة مع مراعاة الفروق الفردية والقدرات البدنية لهاة الفئة وهذا ما أكدته إبراهيم السيد في أن أحد أسس الممارسة الرياضية الصحية هو التعديل حسب قدرات الفرد وإمكانياته<sup>(2)</sup>.

أما عن الجدول البياني (16) فنرى ان نسبة كبيرة جدا للنساء الممارسات للرياضة لا يستخدم حمامات الصونا والتدليك للاستشفاء وذلك عدم توفر مثل هاته المرافق بالقاعة إضافة لأن أغلبيتهن يمارسن الرياضة في الفترة المسائية مما يزيد في ضيق الوقت بعد الحصة ويتعذر عليهن استخدام حمامات الصونا.

ويؤكد الجدول البياني (18) صحة هذا المحور بحيث كانت إجابة أغلبية الممارسات للرياضة داخل القاعة أن لهذا البرنامج الفاعلية ونتائج سريعة وبالتالي تحققت فرضيتنا الثانية.

### مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

في سبيل تحقيق الفرضية الثالثة التي مفادها أن الممارسة الرياضية وفق نظام غذائي تساهم في علاج السمنة لدى النساء وضحت الجداول من (19 إلى 26) مختلف النتائج على النحو التالي:

<sup>(1)</sup> وليد قصاص، مرجع سابق، ص 79.

<sup>(2)</sup> إبراهيم محمد السيد، مرجع سابق، ص 64.

نرى من الجدولين البيانيين (19 و20) أن جل الممارسات يتبعن حمية غذائية وهذا ما يفرض عليهن التنظيم الزمني للوجبات الغذائية، وهذا للتحكم النظام الغذائي اليومي.

كما يبين الجدول البياني (21 و22) أنه لا يتناولن الوجبات السريعة خارج المنزل ولا المشروبات الغازية، والتي تعرف بأنها غنية بالسعرات الحرارية، وذلك لاجتناب السعرات الإضافية الزائدة وهو ما نصحت به الدكتورة ليزا ساسون وهو بعد الذهاب إلى المطاعم وتجنب المشروبات الغازية<sup>(1)</sup>.

أما عن الجدولين البيانيين (23 و24) فقد تبين من خلال إجابتهن أنهن لا يتناولن العجائن بكثرة بل بكميات قليلة وما يتناسب مع حاجة الجسم من بعض ما تحتويه العجائن لكون هاته الأخيرة غنية جدا بالنشاء والسكريات ما يوفر طاقة قد تكون زائدة هي في غنى عنها، عدم تناولهن لمشروبات الطاقة لكون لسننا بحاجة إلى الطاقة من خارج الجسم بل استنزاف الطاقة الداخلية والمتمثلة في الدهون المتراكمة، واستبدال هاته المشروبات بالمياه وذلك للحد من الشعور بالجوع والعطش.

وفي الجدول البياني (25) نجد أن الفرق ليس بالكبير بين المتحكمات في الكمية الغذائية المتناولة وغير المتحكمات، وذلك راجع للأنشطة والمجهودات المبذولة في الممارسة الرياضية التي قد يكون لها دور في فتح الشهية بشكل كبير، وقد لا يكون هناك ضرر إن كان هناك تحديد نوعي للأغذية المتناولة والتركيز على الاطعمة غير الغنية بالدهن مثل تناول الاطعمة الغنية بالألياف والإكثار من شرب الماء.

ونرى في الجدول البياني (26) أن معظم النساء الممارسات للرياضة لا يستخدمن الأدوية والعقاقير بجانب الحماية، وذلك لأن الرياضة والحماية وقاية لعدة أمراض قد تتجنبها ممارسة الرياضة تلقائياً، وعليه فالنظام الغذائي يساهم بشكل كبير في تعزيز الممارسة الرياضية لإنقاص والتخلص من الشحوم والدهون الزائدة في الجسم، ومنه تحققت فرضيتنا الثالثة.

<sup>(1)</sup>عوض على باسم، الرياضة والتغذية، دار العلم للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2011، ص 88، 89.

## الاستنتاج العام:

على ضوء الدراسة التي قمنا بها ومن خلال تحليلنا للنتائج المتعلقة بجداول الاستبيان والتي تضمن مجموعة من الأسئلة التي قمنا بتوزيعها على 20 من النساء ذوات السمعة الممارسات لرياضة داخل القاعة ومن خلال مناقشتها قد توصلنا إلى

إثبات جميع الفرضيات المقترحة والتي تمثلت إبراز مدى مساهمة الممارسة الرياضية الصحية في علاج مرض السمعة لدى النساء سواء كان جانب الممارسة الرياضية المنتظمة من ناحية الوقت في الحصة او اليوم عدد الحصص في الاسبوع والشهر وطول الموسم وبدون انقطاعات متكررة من طرف المؤطرين أو الممارسات ما يعكس الديمومة والثبات في الممارسة الرياضية، أو من جانب الممارسة الرياضية المعدلة من ناحية التمرينات المطبقة والبرامج الموضوعة من طرف المؤطرين والمشرفين على القاعة بالإضافة العتاد والأجهزة الخاصة المناسبة في التمرينات مع الاخذ بعين الاعتبار التحكم في الشدة والتكرار لكل التمرين الرياضية مراعين بذلك الفروق الفردية والقدرات والإمكانات البدنية لكل ممارسة .وأخيرا الممارسة الرياضية وفق نظام غذائي وما يلزم هذه الانشطة من تنظيم لأوقات الأكل وتفادي الاكل خارج المنزل ومراعاة الكمية والنوعية المتناولة لتفادي عدم التوازن في السرعات المفقودة والتي الممارسة الرياضية والمكتسبة في الأكل بالإضافة إلى تفادي الادوية والعقاقير بجانب الحمية الغذائية

كما توصلنا إلى أن هناك بعض المشاكل التي قد تقف حجر عثر امام هذه الفئة وهي الشهية المفتوحة التي قد تسببها الرياضة ما ينتج عنها عدم التحكم في الكمية والنوعية المتناولة بالإضافة إلى ظن بعضهن أن ممارسة الرياضة كافية لوحدها بدون نظام غذائي، ومن المشاكل أيضا هي الممارسة الفردية والتي قد تكون مملة في غالب الأحيان لما تفتقده من عنصر التشويق والترويح والجو التنافسي.



## اقتراحات:

من خلال ما لمسناه من المشاكل عند النساء المصابات بمرض السمنة في بحثنا هذا ارتأينا ان نقوم بمجموعة من الاقتراحات كانت كالاتي:

- ➔ ضرورة توفير قاعات خاصة للممارسة الرياضة، لتدارك النقص الموجود في من هاته الناحية.
- ➔ وضع سقف لثمن الحصص وذلك لتشجيع النساء السمينات على الممارسة الصحية وذلك داخل القاعات.
- ➔ توعية النساء المصابات بالسمنة بخطورة هذه الظاهرة وتبعاتها الصحية والنفسية والاجتماعية.
- ➔ وضع برنامج وقاية لتفادي السمنة، والحفاظ على رشاقة الجسم.
- ➔ إعداد مشرفين ومؤطرين ذوي خبرة للإشراف على هاته القاعات الرياضية
- ➔ توفير العتاد الرياضي المناسب والخاص يخدم احتياجات هاته الفئة
- ➔ وضع برامج توعوية وحملات تحسيسية للوقاية من مرض السمنة.
- ➔ ترسيخ ثقافة الممارسة الرياضية الصحية عند مختلف الفئات.
- ➔ التفكير في استراتيجيات جيدة تُخدم ثقافة الممارسة الرياضية.
- ➔ دراسة واقع وأسباب العزوف عن ممارسة الرياضة