

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عمار ثليجي - الاغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

تحت عنوان

# تأثير النشاط البدني والرياضي على نسبة الدهون في الدم

إشراف الدكتور:

حجاج بومدين

إعداد الطلبة

تقار أحمد

قسمة عمر

السنة الدراسية: 2020/2019

# علمة شكر

## قال تعالى

[رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى  
وَالِدَيَّ وَأَنَا عَمَلٌ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي  
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

سورة النمل الآية 19.

و قال **ع**: [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير

إلى الأستاذ المشرف الدكتور **حجاج بومدين** الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة

التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم

بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة قسم التربية البدنية

و الرياضية على صبرهم معنا طوال

مدة دراستنا.



# إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على محمد صلى الله عليه وسلم  
أهدي ثمرة جهدي وعملي هذا إلى من قال فيهما الله عز وجل: "...واخفض لهما جناح  
الذل من الرحمة وقل ربي ارحمها كما ربياني صغيرا .." الآية 24 من سورة الإسراء .  
\*إلى من جعلت الجنة تحت اقدمها إلى نور عيناى ...أمى الحبيبة  
\*إلى من احمى اسمه بكل افتخار إلى رمز الكفاح والنضال ..أبى أطال الله فى عمره  
\*إلى من هم سنى فى هاته الحىة وغمرونى بعطفهم إخوتى الأعزاء  
إلى الزوجة الكريمة.

\*إلى البراعم الصغار أولادى

\*إلى الأساتذة الكرام بالمعهد

أى الأستاذ المشرف: "الدكتور حجاج بومدين" الذى ساعدنى  
وجهنى فى انجاز هذا العمل:

\*إلى كل من وسعهم قلبى ولم تسعهم مذكرتى

\*والى جميع طلبة معهد العلوم والتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.

وفى الأخير أسأل الله عز وجل أن يهدىنى ويهدى الجميع إلى من فىه الخير ولما يحبه  
وبرضاه.

أحمد

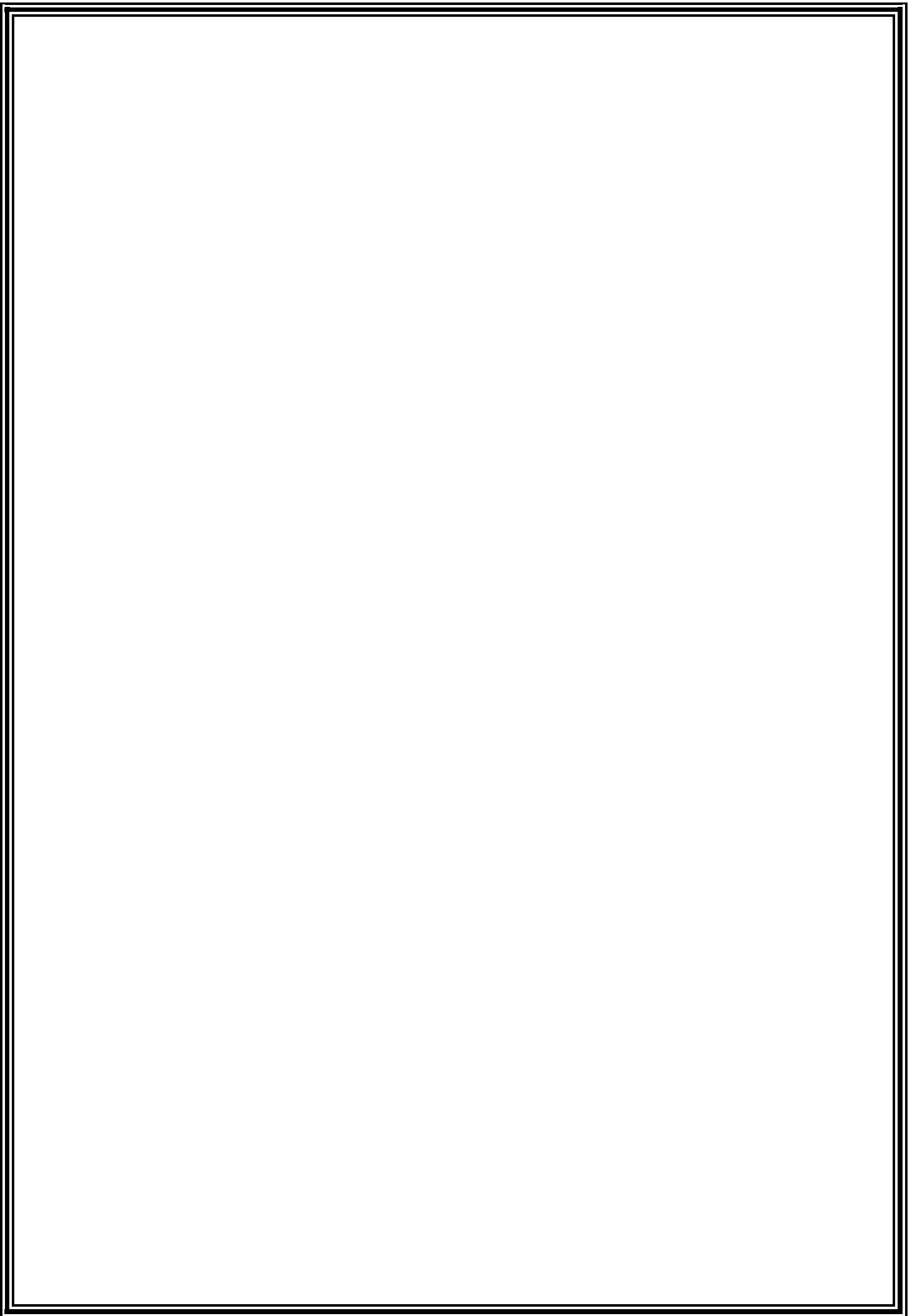
# إهداء:

إلى من علمتني الصبر عند الشدائد ...غاليتي أمي .  
إلى أبي الحنون ،إلى أعظم واعز رجل ....أبي حفظه الله وأطال في عمره.  
إلى من علموني أن الدنيا كفاح وسلاحها العلم والمعرفة ..الأخوة  
والأخوات الأكارم.  
الى الأستاذ المشرف: "الدكتور حجاج بومدين" الذي لم ييخل علينا  
بنصائحه وتوجيهاته.

إلى رفقاء مشواري الدراسي في معهد العلوم التقنيات الأنشطة البدنية  
والرياضية.

إلى من قدمت لي يد المساعدة من قريب أو بعيد  
إلى كل هؤلاء اهدي لهم هذا العمل المتواضع.

عمر



إن الحياة اليومية الإنسانية لا تخلو من الحركة بصفة عامة، إذ أصبحت الحركة الخيار الوحيد والمناسب لمواجهة ما ترتب عن التطور التكنولوجي من كسل وخمول سواء في مجالات العمل أو الراحة (البيت) وهو ما قلل أو أعدم من نشاط وحيوية الأجهزة الوظيفية وولد شعور دائم بالتعب والإرهاق والملل وهذا التغيير في السلوك قد يؤدي إلى أمراض نفسية وبدنية .

ويعتبر النشاط البدني الرياضي من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة والتي تحدث عنها العديد من العلماء وبينتها الكثير من الدراسات إذ تبين دراسة "سيندر" أن الممارسة الرياضية تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد وكذلك أوضح "فروبل" أن العملية التربوية يجب أن تقوم أساسا على النشاط والعمل والتفكير .

وتسعى الأنشطة البدنية والرياضية على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول وأكثر نشاطا ، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات إيجابية نحو الأنشطة المختلفة والتي تعد بالنسبة للفرد جانبا هاما من جوانب شخصيته، وإضافة إلى ذلك تساعد على التكيف مع المجتمع وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقل.

من الأمور الطبيعية وجود الدهون في دم الإنسان، ولكن إذا زادت كمية الدهون عن المعدل الطبيعي يؤدي إلى تراكمها على جدران الأوعية الدموية مما يسهم في تصلبها وهذا أمر خطير؛ لأنه يزيد من ضغط الدم ويُعرض القلب إلى مخاطر صحيّة عديدة مثل ارتفاع ضغط الدم، وحدوث التجلطات الدموية، والفشل الكلوي المزمن، والسكتات الدماغية، والقلبية، التي تؤدي إلى الوفاة وعلى المدى البعيد تؤثر بطريقة سلبية على الجهاز العصبي، وتفقد أيضاً الشرايين قدرتها ومرونتها في أداء وظائفها وهو ما يُعرف بتصلب الشرايين بالإضافة إلى حدوث أمراض

خطيرة للشرايين التاجية المسؤولة عن تغذية القلب مما يتسبب بالذبجات الصدرية، لذا من المهم الحفاظ على معدل الكوليسترول في الدم؛ لأن ارتفاعه بشكل سيء يعمل على نقل الدهون من الكبد إلى الدم وانخفاضه عن المعدل الطبيعي ينقل الدهون من الدم إلى الكبد؛ إن من المتعارف عليه طبيا عدم ظهور أعراض تدل على ارتفاع نسبة الدهون بالدم إلا بواسطة الفحوصات المخبرية من خلال فحص عينة من الدم.

وقد شملت دراستنا جانبين، الجانب النظري يتكون من فصلين، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى التعريف بالنشاط البدني الرياضي ونشأة ممارسته وأنواعه، وأهم خصائص النشاط البدني الرياضي والأسباب والدوافع المؤدية إلى ممارسته وعنواني أخرى.

أما الفصل الثاني: فتناولنا فيه مفهوم الدهون ومصادرها أنواعها وأهميتها، وكمية الدهون المثالية للجسم ....

أما الجانب التطبيقي يتكون من فصلين ، الفصل الأول تناولنا الإطار المنهجي للدراسة، أما الفصل الثاني تناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة الدراسات السابقة التي لها صلة بموضوعنا، وفي الأخير خاتمة عامة لدراستنا.

# محتويات البحث

كلمة شكر

إهداء

مقدمة

أ

الجانب التمهيدي:

الإطار العام للدراسة

05

1-الإشكالية

05

2-فرضيات البحث

06

3- أسباب اختيار الموضوع

06

4- تحديد المفاهيم

07

5- أهمية الدراسة

08

6- أهداف الدراسة

الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي

11

تمهيد

12	1-النشاط البدني الرياضي
13	2-نشأة ممارسة النشاط البدني الرياضي
13	3-أوجه النشاط البدني الرياضي
14	4-أنواع النشاط البدني الرياضي
16	5-خصائص النشاط البدني الرياضي
16	6-الأسباب المؤدية لممارسة النشاط البدني الرياضي
17	7-شروط ممارسة النشاط البدني الرياضي
19	8- دوافع النشاط البدني الرياضي
20	9-الفوائد من ممارسة النشاط البدني الرياضي
22	10-أهمية النشاط البدني الرياضي
22	11-ممارسة النشاط البدني الرياضي لتحسين و صيانة الصحة
25	خلاصة
الفصل الثاني: الانتقاء في كرة القدم	
28	تمهيد
29	1-الدهون في الجسم

29	2-مصادر الدهون
30	3-أنواع الدهون بالجسم
33	4- الدهون الغير صحية
34	5-أهمية الدهون للجسم
34	6-كميات الدهون المثالية في الجسم
36	7-الفوائد التي الصحية من تقليل كمية الدهون الزائدة
36	8-ارتباط الأداء الرياضي بتكوين الجسم
37	9-تكوين الجسم والوقاية من الإصابات
37	10-الفرق بين تموضع الشحوم الذكري والأنثوي
38	11-الفروق الجنسية ونسبة الدهون في الجسم
38	12- تأثير السن على نسبة الدهون في الجسم
39	13-الفوائد الصحية و البدنية للنشاط البدني الرياضي
42	14- التغذية و دهون في دم الانسان
43	15-وظائف الدهون في الجسم خارج النشاط البدني الرياضي
45	16-الرياضة المعتدلة ترفع الكوليسترول الجيد
47	خلاصة

<b>الجانب التطبيقي</b> <b>الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة</b>	
50	تمهيد
51	1- مجالات البحث
52	2- مجتمع البحث
52	3- المنهج المتبع
53	4- أدوات جمع البيانات
<b>الفصل الثاني:</b> <b>تحليل ومناقشة الدراسات السابقة والمتشابهة</b>	
56	1- الدراسات المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي.
61	2- الدراسات المتعلقة بالدهون والسمنة.
67	الخاتمة
قائمة المراجع	

# الفصل التمهيدي

- 1-الإشكالية
- 2- الفرضيات
- 3 -أسباب اختيار الموضوع
- 4 -تحديد المفاهيم
- 5 - أهمية الدراسة
- 6 -أهداف الدراسة

### 1-الإشكالية

نسعى من وراء هذه الدراسة الكشف عن تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على نسبة الدهون في الدم وهذا للخروج بنتائج يمكن أن يستفاد منها في مجال النشاط البدني الرياضي حيث يمكننا طرح الإشكالية التالية:

✓ هل تعمل ممارسة النشاط الرياضي البدني على تعديل نسبة الدهون في الدم؟

يتفرع من هذا التساؤل العام تساؤلات الفرعية هي:

✓ هل تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على نسبة الكوليستيرول في الدم ؟

✓ هل تعمل ممارسة النشاط البدني الرياضي على تقليل من نسبة الدهون الثلاثية

في الدم؟

✓ هل للنشاط البدني الرياضي دور في الإنقاص من الوزن ؟

### 2-الفرضيات:

الفرضية العامة:

✓ تعمل ممارسة النشاط الرياضي البدني على تعديل نسبة الدهون في الدم

الفرضيات الجزئية:

✓ تؤثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على نسبة الكوليستيرول في الدم

✓ تعمل ممارسة النشاط البدني الرياضي على التقليل من نسبة الدهون الثلاثية في

الدم للنشاط البدني الرياضي دور في الإنقاص من الوزن.

### 3- أسباب اختيار الموضوع

#### أ- الأسباب الموضوعية :

- ✓ محاولة تقديم توصيات وتوجيهات للممارسة الأنشطة الرياضية .
- ✓ معرفة القيمة الحقيقية للممارسة الأنشطة الرياضية.

#### ب- الأسباب الذاتية:

- ✓ الإيمان بالفائدة الكبيرة التي سنحصل عليها من هذا البحث.
- ✓ إبراز أهمية النشاط البدني الرياضي في الصحة الجسمية للإنسان.

### 4- تحديد المفاهيم

#### الأنشطة البدنية الرياضية:

#### النشاط لغة :

النشاط من الكسل يكون ذلك في الإنسان نشاطا نشط فهو نشيط نشاط الإنسان ينشط نشاطا؟ فهو نشيط نش الإنسان ينشط نشاطا فهو نشيط طيب النفس العمل<sup>1</sup>

#### النشاط اصطلاحا :

هو كل عملية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة لكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها استجابة<sup>2</sup>

**التعريف الإجرائي:** النشاط البدني الرياضي هو مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد داخل المدرسة أو خارجها ,قصد تنمية مهاراته الحركية والبدنية، أو قصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ.

<sup>1</sup> عبد هلال محمد بن المكرم لسان العرب المجلد الأول 191ص309

<sup>2</sup> أحمد زكي مجتمع العلوم الإسلامية مكتبة لبنان 1977 ص8

**الدهون:** الدهون هي إحدى العناصر الغذائية الموجودة في الطعام، وهي أحد مصادر الطاقة الأساسية لجسم الإنسان.<sup>1</sup>

**تعريف النشاط البدني الرياضي:**

**اصطلاحاً:**

يعرفه "ماتيفيف" بأنه نشاط ذو شكل خان وجوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها وذلك فعال ما يميز النشاط البدني بأنه التدريب البدني الذي يهدف إلى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي وإنما من أجل النشاط في حد ذاته.<sup>2</sup>

**التعريف الإجرائي:**

هو ميداني تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من الناحية البدنية والعضلية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختبر لهدف تحقيق هذه المهمة.

### 5- أهمية الدراسة

تكمن هذه الدراسة فيما يلي:

- ✓ التعريف النشاط البدني الرياضي
- ✓ التعريف بالدهون في الدم
- ✓ اثراء المعرفة العلمية في الميدان الرياضي.

<sup>1</sup> الدهون و الكوروستورول ،مؤسسة حمد الطبية ،قسم التغذية العلاجية ،2018،ص 2  
<sup>2</sup> أمين أنور الخولي الرياضة والمجتمع المجلس الوطني للثقافة و الأدب والفنون الكويت 1996م ص 32

### 6- أهداف الدراسة

إن الأهداف التي نريد الوصول إليها من خلال بحثنا هذا هي:

- ✓ إبراز تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في نسبة الدهون في الدم
- ✓ الكشف عن مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في نسبة الدهون في الدم
- الكشف عن مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في مستوى حبهم
- للنشاط البدني الرياضي وحصص التدريب لدى زائدي الهون في الدم.

الفصل الأول

النشاط البدني

الرياضي

تمهيد

- 1-النشاط البدني الرياضي
- 2-نشأة ممارسة النشاط البدني الرياضي
- 3-أوجه النشاط البدني الرياضي
- 4-أنواع النشاط البدني الرياضي
- 5-خصائص النشاط البدني الرياضي
- 6-الأسباب المؤدية لممارسة النشاط البدني الرياضي
- 7-شروط ممارسة النشاط البدني الرياضي
- 8-دوافع النشاط البدني الرياضي
- 9-الفوائد من ممارسة النشاط البدني الرياضي
- 10-أهمية النشاط البدني الرياضي
- 11-ممارسة النشاط البدني الرياضي لتحسين و صيانة الصحة

خلاصة

### تمهيد

النشاط البدني الرياضي جزء جد متكامل من الحياة اليومية ، وميدان تجريبي الذي يهدف إلى تكوين اللياقة البدنية للإنسان و هذا من الناحية البدنية والعقلية و الجسمية ، وذلك عن طريق ممارسة الرياضة عن طريق النشاط البدني الرياضي

ان النشاط البدني الرياضي يكتسي طابعا خاصا في بناء المجتمعات وبناء الاجسام و اللياقة البدنية و هذا بإعداد الأفراد صحيا، واجتماعيا وبدنيا، وعقليا وانفعاليا، وأضح اليوم النشاط الرياضي البدني له اهمية كبيرة لصحة الفرد و جسمه وكمال للجسم و العضلات، حتى صار مهما و قائما بذاته.

## 1-النشاط البدني الرياضي :

### 1-1 تعريف النشاط:

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة<sup>1</sup>

و هو كذلك وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها اشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية<sup>2</sup> .

### 1-2 تعريف النشاط الرياضي :

يعرفه "أمين الخولي" بأنه " وسيلة تربوية؛ تتضمن ممارسات موجهة؛ تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه، بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته . ويعرفه " hethrvington.w.Clark" أنه "جانب التربية الذي يهتم بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية والتكيف في كل المستويات، و اتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي<sup>3</sup> .

و يعتبر كذلك النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً و أرفع مهارة من الأشكال الأخرى ويعرفه أمين أنور الخولي بأنه نشاط بشكل خاص وهو جوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها<sup>4</sup> .

<sup>1</sup> احمد زكي بدوي، معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان، 1977، ص 8.

<sup>2</sup> محمد الحمادي أمين أنور الخولي، اسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، مصر 1990، ص 29

<sup>3</sup> بومعروف نسيمه تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، جامعة محمد خيضر - بسكرة

مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الوادي العدد 80، سبتمبر 2014، ص 131

<sup>4</sup> أمين أنور الخولي. الرياضة والمجتمع . سلسلة علم المعارف ط 20. الكويت، المجلس الثقافي للأداب والفنون: 1991. ص 02

كما عرفه "تشارلز بيوكر" T Bucher بأنه "نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب".<sup>1</sup>

## 2- نشأة ممارسة النشاط البدني الرياضي

لقد نشأت الممارسة الرياضية بصورة تلقائية في العصر القديم وذلك من خلال الآثار المكتشفة من الرسوم والنقوش التي خلفها المصريون القدماء<sup>2</sup>. وهذا أمر طبيعي وضروري لحياة الإنسان وبقائه ، حيث كانت هناك محاولات بأن تكون ممارسة النشاط البدني أيضا للجميع وذلك استجابة للمتطلبات والاستعدادات للدفاع والقتال الذي كان يتطلب إعدادا بدنيا متقدما ، مثل ما حدث في بابل ، والفرس والإغريق ، و كذلك إسبرطة ، لقد بدأت الممارسة الرياضية تأخذ مكانتها في عصر النهضة بتطور المفهوم التربوي للإنسان ، حينما أعترف با كمادة منهجية في المدار ، كما بدا المجهود البدني الذي يبذله الإنسان يقل تدريجيا ، حتى أصبح في بعض البلدان المتحضرة يقترب من العدم وحتى الذين يقومون بمجهودات بدنية فإنها محدودة لا تغطي ولا تمس جميع مفاصل و عضلات الجسم . إن النشاط البدني و ليد حاجة الإنسان الماسة للحركة في الحضارة القائمة والمستقبلية والعودة إلى الطبيعة البسيطة<sup>3</sup>.

## 3- أوجه النشاط البدني الرياضي :

### 3-1 النشاط البدني الداخلي :

و هو الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المؤسسة و الغرض منه إتاحة الفرص لكل تلميذ لممارسة النشاط المفضل لديه و تطبيق المهارات التي يبين عليها تخطيط النشاط الداخلي . و يختلف النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى ، و ذلك لأنه يخضع للإمكانيات المتوفرة و طبيعة البيئة، و النشاط الداخلي يحتوي على كل الأنشطة المتوفرة يف المدرسة

<sup>1</sup> بومعروف نسيمه المرجع السابق ،ص 131

<sup>2</sup> احمد المختار ،التاريخ العباسي و الفاطمي ،دار النهضة العربية ،بيروت 1971،ص 98

<sup>3</sup> علي محمود المنصور ،الرياضة للجميع ،ط1،كلية التربية الرياضية ،مصر 1890،ص80

الفردية و الجماعية ،و يتم النشاط الداخلي عادة يف أوقات الراحة الطويلة و القصيرة في اليوم المدرسي و تحت إشراف المدرسي و الطالب الممتازين و الذين جيدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي و كذلك التحكم، و بشكل عام فان هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ بالتدريب على المهارات و الألعاب الرياضية خارج وقت الدرس<sup>1</sup>.

### 3-2 النشاط البدني الخارجي:

هو النشاط الذي يتم خارج أوقات الجدول المدرسي و خارج المدرسة<sup>2</sup>.

### 4-أنواع النشاط البدني الرياضي :

#### 4-1النشاط البدني الترويحي:

الترويح مفهوم الترويح حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالارتياح يف المجتمع و في الحياة ،و يتصف بمشاعر ايجابية كالانتعاش و القبول و النجاح و البهجة و قيمة الذات،و هو بذلك يدعم الصورة الايجابية لذات الفرد ،كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية و تحقيق الأغراض الشخصية و يتخذ الترويح أنشطة مستقلة لوقت الفراغ تكون مقبولة اجتماعيا<sup>3</sup>.

#### 4-2النشاط الرياضي التنافسي:

موقف نزال حركي مشروط بقواعد تحدد الأداء، يتسم عادة بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته البدنية،لتحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا وتمييزها وإذا تم التنافس الرياضي في إطار الأسس التربوية المؤكدة على ضرورة الالتزام بقواعد على من ينافسه .الشرف الرياضي، قبول قرارات الحكام، اللعب النظيف، التواضع عند

<sup>1</sup> بومعزة محمد نزيح محاضرات مقياس نظرية ومنهجية النشاط البدني جامعة باجي مختار - عنابة - قسم التربية البدنية والرياضية بدون سنة ص04

<sup>2</sup> المرجع السابق ،ص 04

<sup>3</sup> درويش و امين انور الخولي ، اصول الترويح و أوقات الفراغ ،دار الفكر العربي ،مصر 1996،ص 44،43

الفوز...، يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد لممارسة النشاط الرياضي، والمحفزة للرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية. تتطلب المنافسة الرياضية استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية، لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، مما يسهم في الارتقاء بالانتباه، الإدراك، التذكر، التصور والتخيل لدى الرياضي<sup>1</sup>.

#### 4-5 النشاط الرياضي التربوي:

النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة، تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام<sup>2</sup>.

يعرف " وست بوشتر " النشاط البدني التربوي بأنه " العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة."

يرى "كوبسكي و كوزليك" أن التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين الفرد بدنيا، عقليا انفعاليا واجتماعيا، بواسطة عدة ألوان للنشاط البدني المختارة لتحقيق ذلك أما "بيتر أرتلود" فيرى أنها "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر وعلى هذا فالنشاط البدني التربوي عبارة عن نظام متكامل وشامل لا يهدف إلى إعداد الطفل بدنيا أو يجاد فرص للترويح فحسب، بل هدفه تلقينه بعض المهارات الحركية، و تعليم الفرد الخلق الحسن والتربية المثلى، في إطار اجتماعي نظيف لإعداده بذلك لمستقبل زاهر، و ناجح و فعال<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> بومعروف نسيمه تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق ، المرجع السابق، ص133

<sup>2</sup> المرجع السابق، ص 133

<sup>3</sup> المرجع السابق، ص 134، 133

## 5- خصائص النشاط البدني الرياضي

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها :

- ✓ لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمعه ، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه
- ✓ أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس .
- ✓ النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .
- ✓ خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي
- ✓ يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط البدني الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ،يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد أنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز<sup>1</sup>.

## 6- الأسباب المؤدية لممارسة النشاط البدني الرياضي :

قال و عددها " مارك دوران " إلى تسعة أسباب وهي :

**السبب الأول :** الممارسة الرياضية مع الجماعة كالعامل داخل الجماعة ، خلف روح التضامن في الفريق و رغبة الانتماء .

**السبب الثاني :** يهتم بالصحة و تجنب الأمراض و المضاعفات الناتجة عنه

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق ، المرجع السابق ، ص 19

السبب الثالث: موجه إلى اللياقة البدنية الجيدة والبحث عن الصحة الجسمانية

السبب الرابع: موجه إلى استهلاك الطاقة كالقيام بتمارين رياضية تستخدم فيها الطاقة .

السبب الخامس: يخص الوضعية الرياضية التي تستعمل التجهيزات الرياضية ، قصد الحصول على علاقة جيدة مع المدرب ، و إرضاء الآباء والأصدقاء.

السبب السادس : يخص تطوير المهارات الحركية والقدرات ، للوصول إلى مستوى جيد .

السبب السابع : يهتم بالعلاقات الحميمة ، كالتعامل مع الأصدقاء الجدد والشعور بالوجود بين الأصدقاء.

السبب الثامن : يتطابق مع البحث عن تسلية و اللهو ، يخص الأحاسيس القوية والتسلية .

السبب التاسع : يتطابق مع الاحتياجات للأعمال والبحث عن وضع مالي والفوز بمكانة اجتماعية والبحث عن الشهرة<sup>1</sup>.

## 7- شروط ممارسة النشاط البدني الرياضي

### 7-1 شروط جسدية:

تتمثل في سلامة الجسم ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط بدني رياضي وتتضمن سلامة الجسم كل من المنظر، الشم، اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتان، العظام العضلات، الطول، الوزن والحالة العصبية، وتشرط هذه الممارسة النشاطات البدنية في حين الأفراد الذين يتكون لديهم انحرافا أو أكثر يحتاجون إلى بعض التجديد في نشاطهم.

<sup>1</sup> مارك دوران، الطفل و الرياضة، دار النشر p.u.f باريس 1997، ص34

### 7-2 شروط ذاتية:

تتمثل في الاستعداد النفسي أو استعداد الفرد وميوله و رغبته في ممارسة النشاط البدني الرياضي وتكون هذه الممارسة مرتبطة بمدى استعداد الفرد وميوله أداء هذا النوع من الرياضة.

### 7-3 الشروط المادية:

تتمثل في توفير الوسائل البيداغوجية كالقاعات والمساح والملاعب والمناهج والتنظيم لكي يمارس النشاط البدني الرياضي، يجب مراعاة بعض العوامل تتمثل في:

✓ مراعاة نمو الأطفال والأفراد.

✓ الجنس.

✓ المستوى العلمي.

✓ المناهج<sup>1</sup>.

### 7-4 الغرض الصحي

تعددت أغراض التربية البدنية إلى خلو الجسم من الأمراض لتصل إلى الصحة النفسية أو الاستقرار النفسي لذا فبرامج هذه الأخيرة غنية بفعاليتها وأنشطتها المختلفة والتي تعمل على إسعاد التلاميذ وتقاؤلهم لمحية، كما تبعد عن كثير من الأمراض والعمل النفسية والاجتماعية والتي قد تصيبهم كالانطواء، وعدم القدرة عمى المواجهة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> محمد عادل خطاب التربية البدنية والمحزمة الاجتماعية. د ط.. القاهرة، دار النهضة: 1965.. ص112

<sup>2</sup> عصام عبد الخاق، المرجع السابق، ص 11

## 7-5 النمو العقلي

إن عملية النمو عملية معقدة، ويقصد بها التغيرات الجسمية والوظيفية والسيكولوجية تحدث لكائن الحي، و هي عملية نضج لمقدرات العلمية ويلعب مدرس التربية البدنية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة والنمو العقلي بصورة خاصة.

## 8- دوافع النشاط البدني الرياضي:

لقد قسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالدوافع للنشاط الى :

### 8-1 الدوافع المباشرة:

- ✓ الإحساس بالرضا و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني الرياضي.
- ✓ المتعة الجماعية بسبب رشاقة و مجال و مهارة الحركات الذاتية.
- ✓ الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تتطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط من اخلربات الفعالية المتعددة .
- ✓ تسجيل الأرقام القياسية و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز .
- ✓ ان الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما<sup>1</sup>.

### 8-2 الدوافع الغير مباشرة:

محاولة اكتساب اللياقة و الصحة البدنية على طريق ممارسة النشاط الرياضي . فان سألت الفرد عن سبب ممارسته للنشاط البدني فانه يجيب كالاتي:

- ✓ الرياضة تكسب الصحة و و تجعلك قويا.
- ✓ ممارسة النشاط البدني يساهم يف رفع مستوى قدرته في عمله و يرفع مستوى إنتاجه في العمل .

<sup>1</sup> بومعزة محمد نزييم محاضرات مقياس نظرية ومنهجية النشاط البدني ،المرجع السابق ،ص 10

- ✓ بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه من الضروري علي حضور حصص التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة نظرا لانها إجبارية تدخل ضمن برنامج الدراسة .
- ✓ الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا<sup>1</sup>.

### 9-الفوائد من ممارسة النشاط البدني الرياضي :

تظهر فوائد النشاط البدني الرياضي جليا حينما نعتبرها كعامل يساعد على تهيئة الفرد للنشاطات الاجتماعية كما تتجلى فائدها العظمى في انفتاح الشخصية ، تظهر منافعها على المستويات الجسدي والنفسي . فالرياضة تسمح بتتمية القدرات العضلية والقلبية والعصبية و أبعد من ذلك تحافظ على اللياقة البدنية وذلك يخص الأشخاص العادين والمرضى على حد سواء ، كما تساعد على تجنب الأمراض والمضاعفات بالنسبة للمصابين ، وتسمح بتصحيح صورة الجسم ومن ثمة يندمج الفرد في المجتمع . وللنشاط البدني الرياضي أهمية بالغة ولا غنى عنها فإن ممارستها لا بد أن تكون محدودة ، لأن عكس ذلك يحدث اضطرابات جسدية ذات آثار وخيمة على الإنسان ، كما يجب منع الرياضة على بعض الأشخاص الذين يعانون من الإعاقات الجسدية مثل الأمراض القلبية ، لكن عموما تبدو فوائد الرياضة جليا في مراعاة البعد الجسدي للشخصية . إذا كانت الرياضة تؤثر على الجسد فمن المستحيل اعتبارها كتربية بدنية دون الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي لممارسيها ، فقد أثبت أن النشاطات الرياضية كثيرا ما تغير من السلوك النفسي لدى الأفراد ، حيث تكمن أهمية الممارسة الرياضية في إبعاد الأشخاص عن العنف وذلك عن طريق توجيه طاقتهم نحو النشاطات الرياضية ، ويضاف إلى ذلك أنا هذب الفرد ، حيث يجير من خلال ممارستها على احترام قوانين وضعية ، حتى لو كان الشخص مصابا أو منحرفا فإنه يتعلم الخضوع للقانون الذي لا يكون حتما يتماشى مع رغباته ، فالنشاط الرياضي يمكن الفرد من

<sup>1</sup> المرجع السابق ، ص 11

إثبات ذاته و الثقة في نفسه كما يكشف له عن قدراته ومن ثمة توظيفها<sup>1</sup> وإذا كانت للممارسة البدنية الرياضية أهمية بالغة على المستوى النفسي فعلينا أن لا نتناسى بأن لا حدود لها ، فلا شك أنها أحيانا بدلا من أن تقع الغضب لدى ممارستها ، فإما تزيد من حدته عن طريق ترسيخ بعض الصفات القبيحة المتمثلة أساسا في الشعور بالكمال والافتخار وعدم احترام الغير خاصة الأنانية ، وهذا يظهر جليا في الرياضة التنافسية ، ففي حالة لن تمثل الرياضة مخرجا للعنف إنما سببا له . فعلى من يريد الاستفادة من ممارسة النشاط الرياضي على المستوى النفسي الأخذ بعين الاعتبار الآثار الوخيمة السالفة الذكر التي قد تترتب على الفرد إن لم يحسن استغلال النشاط الرياضي . وتعتبر فوئد الرياضة في مجال المصابين بالأمراض المزمنة مع غيرهم مهمة ، وفي هذا المنظور يمكننا اعتبار النشاط الرياضي كأفضل وسيلة لإدماجهم في الحياة الجماعية ، إن الرياضة تقوم بتسهيل الحياة الاجتماعية عن طريق التعامل مع الغير ويظهر أثر الرياضة كوسيلة لدعم العلاقات الاجتماعية حتى في الرياضة الفردية حيث يجد الممارس من المنافسين من جهة وجمهور من جهة أخرى ، فهو بذلك محبر أن يقيم علاقة حسنة أولا ، لكن بطبيعة الحال هذا الأثر يظهر بصورة جلية في الرياضات الجماعية ، فالرياضي يشارك زملائه في الهدف والشعور الذي قد يكون في الهدف والشعور الذي قد يكون حزنا أو فرحا ، لهذا يكتشف ضرورة الخضوع للحياة الاجتماعية ، ومن جهة أخرى فإنه يستفيد من عاطفتهم ، وكذلك شعوره بالمسؤولية ، فإذا كانت العلاقة الرياضية تعود بالفائدة على ممارستها فإن المنحرفين منهم أكثر هم الاستفادة .

إن إمكانية الاستفادة من الرياضة من جانب العلاقات أمر ثابت لكن علينا أن لا نتناسى السلبيات التي قد تترتب عن طريق تشجيع التصرفات الاجتماعية ، فنجد أحيانا بعض الرياضيين يرون في منافسيهم أعداء لابد من الإطاحة هم<sup>2</sup> ، لذا وجب علينا الاخذ بعين الاعتبار كي تظل العلاقات مصدرا للاحترام والتقدير لهؤلاء ، للوصول الى التغلب على

<sup>1</sup> Jean Yves Lassalle, sport et délinquance, imprime en France, décembre, 1988, p 15

<sup>2</sup> Jean Yves Lassalle ، المرجع السابق ، p153

هذه الاعتبار فإن ممارسة الرياضة هي بمثابة انفتاح الشخصية ، فهنا تكمن الفائدة الأساسية التي يمنحها النشاط الرياضي و كذلك فوائد للمرضى .

### 10- أهمية النشاط البدني الرياضي:

يعتقد البعض أن النشاط الرياضي و البدن يختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ،و لكن هذا غري صحيح ،فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة غري منفصلة ،حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بني جميع النواحي الجسمية و العقلية و الاجتماعية ،و أن أي من ناحية من هذه النواحي يؤثر بسائر النواحي الأخرى ،فالعقل يؤثر على جهود الجسم ،و الجسم يؤثر على جهود العقل،و لا يمكن فصل عمل الاثنين أحدهما على الآخر ،كما يقول المثل "العقل السليم في الجسم السليم" ، يقتصر دور النشاط البدني و الرياضي على تنمية الجسم فقط كما يعتقد البعض بل يتعداه إلى أبعد من ذلك كتنمية النمو البدني،الحساسية الباطنية لأعضاء الجسم من حيث العضلات و الأوتار و المفاصل فهو يبعث الرضا و الارتياح لدى الفرد،لهذا فالمراهق بحاجة إلى تفريغ الطاقة في النشاط الرياضي الذي يتفق مع قدراته<sup>1</sup>.

### 11-ممارسة النشاط البدني الرياضي لتحسين و صيانة الصحة :

إن النشاط البدني الذي كان يقوم به الإنسان نقص وحي النشاط الاعتيادي اليومي فهو قل بنسبة كبيرة ، مما جعله يفقد تدريجيا مرونة عضلاته وحساسيتها وقدرها ويقع فريسة الأمراض مثل " السمنة " ويشتكى من أمراض لم يكن يشنكى . قبل ، مثل أمراض السكري ، الجهاز العصبي ، الهضمي ، والأمراض النفسية<sup>2</sup>،لقد استطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض ، لكنه وقف عاجزا أمام كثير من الأمراض عن انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الخمول والكسل مما جعله يتجه إلى مزيد من التحلل البدلي ،

<sup>1</sup> بومعزة محمد نزييم ،المرجع السابق ،ص14

<sup>2</sup> امين انور الخولي، اصول الترويح و أوقات الفراغ ،دار الفكر العربي ،مصر 1996 ، ص 193

وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدر كاف من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام هذه الوجبات<sup>1</sup>

لقد دلت التجارب المتعددة بأن " حين يقوم شخصان متكافئان أحدهما يمارس النشاط البدني ويقبل على الحركة والآخر عازف عنها بعمل بدني متساوي ، فإن الأول يتميز بكثير من الخصائص على مقاومة المرض ، وقدرة أكبر على تأخر التعب ، وسرعة أكبر للعودة إلى الحالة الطبيعية ، وتوافق عضلي عصبي أرقى<sup>2</sup> .

وتتكون التمرينات التي لها دور في تحسين و صيانة الصحة وهي:

### 11-1 التمرينات الصباحية :

تعتبر من التمرينات الأكثر انتشارا وأقلها تكلفة ، حيث أنها لا تحتاج إلى أماكن كبيرة للممارسة أو وقتا طويلا لإجرائها فهي عادة تتكون من 6 إلى 12 تمرين يشمل كل العضلات الأساسية مستخدمة بحر بنات نمطية مبتدئة بالذراعين والبطن و مختلف عضلات الجذع والرجلين ، ثم تتبع بتمرينات التهدئة ، في الإلقاء وتشجيع الممارسين على أداءها في أوقات فراغهم ، بالإضافة إلى شرح قيمة وأهمية هذه التمارين ، ومدة البرامج من 10 إلى 20 دقيقة في اليوم.

### 11-2 تمارين الراحة :

وهذا النوع من التمارين يمارس أثناء فترات الراحة ، بدلا من قضاها في حالات سلبية وهي تزاوّل بشكل جماعي وأحيانا بشكل فردي ومدتها من 5 إلى 10 دقائق.

<sup>1</sup> عبد الفتاح لطفي ،مكترة غير منشورة ،جامعة الفتح ،اسطنبول ،ص24

<sup>2</sup> تشارلر وآخرون ، أسس التربية البدنية ، ترجمة كمال صالح ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1964 ، ص 93

## 11-3 تمارين من أجل الصحة :

الحرص التي تقوم من أجل الصحة لمجموعات من الأفراد في تجمعات رياضية ، و الغرض الأساسي للممارسة هو اكتساب الصحة ، بغض النظر عن عمر الفرد ، وتودي بشكل منظم وفي وقت ثابت ، مدتها من 10 إلى 15 دقيقة ، وتقدم فيها تمارين العضلات الكبيرة الظهر ، البطن لعفة الكبار في السن<sup>1</sup> .

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حيث المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمراض من الأمراض مثل السمنة و يشتكي من أمراض مل يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصيب، الأمراض النفسية لقد استطاع الطب أن يسيطر على مختلف العظام ، و لكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه للمزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لان ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> امين انور الخولي ، المرجع السابق ، ص 193

<sup>2</sup> بومعزة محمد نزيه محاضرات مقياس نظرية ومنهجية النشاط البدني ، المرجع السابق ، ص 16

### خلاصة

إن النشاط البدني الرياضي هو جوهر الصحة و تكامل لأعضاء الجسم و تطوير الجوانب العملية و العلمية للصحة البدنية و تحقيق الاهتمام بصحة البدنية و تعتبر كذلك النشاط البدني الرياضي من أهم العوامل من اجل بناء الجسم و تبيان الأهداف العملية لهذا النشاط

# الفصل الثاني

## أنواع الدهون في الدم

### في جسم الإنسان

تمهيد

- 1-الدهون في الجسم
  - 2-مصادر الدهون
  - 3-أنواع الدهن بالجسم
  - 4- الدهون الغير صحية
  - 5-أهمية الدهون للجسم
  - 6-كميات الدهون المثالية في الجسم
  - 7-الفوائد التي الصحية من تقليل كمية الدهون الزائدة
  - 8-ارتباط الأداء الرياضي بتكوين الجسم
  - 9-تكوين الجسم والوقاية من الإصابات
  - 10-الفرق بين تموضع الشحوم الذكري والأنثوي
  - 11-الفروق الجنسية ونسبة الدهون في الجسم
  - 12- تأثير السن على نسبة الدهون في الجسم
  - 13-الفوائد الصحية و البدنية للنشاط البدني الرياضي
  - 14- التغذية و دهون في دم الانسان
  - 15-وظائف الدهون في الجسم خارج النشاط البدني الرياضي
  - 16-الرياضة المعتدلة ترفع الكوليسترول الجيد
- خلاصة

### تمهيد

إن أنواع الدهون لدى جسم الإنسان و هذا بتكوين الجسم لأهميته الكبيرة، وهذا بسبب ارتباط تركيب الجسم بالصحة العامة، والعديد من الأمراض كزيادة في الوزن أو نقصانه عن حده الطبيعي و ينجم عنه المزيد من المشكلات الصحية للإنسان مثل أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم و والتأثير على الجسم بالإضافة الى الحالة النفسية السيئة التي يمر بها الإنسان سواءا بدين او النحيف وتطرقنا في هذا الفصل الى أنواع الدهون في الدم عند الإنسان وكيفية تأثيره بالدهون في الدم و الفرق عند الجنسين.

## 1-الدهون في الجسم:

### 1-1 تعريف الدهون

ان نسبة الدهون الطبيعية في سن المرحلة الجامعية مثال تتراوح بين 22.29% للطلاب وبين واذا اذت هذه النسبة فان مرض السمنة قد حل بهذا الشخص 92.99% للطلاب من وزن الجسم أو ذاك ومن المعروف انه كلما تقدم الفرد بالعمر كلما زادت نسبة الدهون على جسمه، وهذا يعود الى قلة الحركة وضعف الحالة الصحية والبدنية<sup>1</sup>.

وتعتبر نسبة الدهون في الجسم مقياساً لمستوى البدانة، حيث إن المقياس الجسدي الوحيد الذي تتم من خلاله عملية الحساب المباشرة للتكوين الجسدي النسبي للشخص بدون اعتبار للطول أو للوزن. يوفر مؤشر كتلة الجسم (BMI) المستخدم على نطاق واسع القياس الذي يسمح بمقارنة الدهون في الأفراد بالأطوال والأوزان المختلفة. وفي حين أن مؤشر كتلة الجسم يزداد بزيادة نسبة الدهون نظراً لأن الاختلاف في تركيب الجسم ليس من الضروري أن يكون مؤشراً دقيقاً للدهون في الجسم؛ على سبيل المثال، يكون للأشخاص ذوي الكتلة العضلية الأكبر مؤشر كتلة جسم أكبر. ويعتبر الحد الأدنى بين "الوزن العادي" و "الوزن الزائد" وبين "الوزن الزائد" و"السمنة" في بعض الأحيان مختلفين لهذا السبب<sup>2</sup>.

### 2-مصادر الدهون

هناك مصدران للحصول على الدهون بمختلف أنواعها، مصدر حيواني، مصدر نباتي، فالدهون الحيوانية، يمكن الحصول عليها من اللحوم الحمراء، والدواجن، ومنتجات الألبان بينما الدهون النباتية، يمكن الحصول عليها من القطن، والزيتون، والذرة، والأفوكادو، والفسق و السوداني، والمكسرات، والصويا<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> كمال جميل الرضي، الرياضة لغير الرياضيين، ط2 الأردن: الجامعة الأردنية كلية التربية الرياضية 2008، ص156

<sup>2</sup><https://ar.wikipedia.org/wiki>

<sup>3</sup><https://www.magrabi.com>

### 3-أنواع الدهن بالجسم :

يعتبر النسيج الدهني للجسم أحد مكونات الجسم الاساسية التي تشكل نسبة من وزن الجسم تختلف تبعا للسنة والجنس ومدى النشاط<sup>1</sup>.

#### 3-1 الدهن المخزون:

يمثل مخزون الجسم من الطاقة ويوجد في الأنسجة الدهنية وبصفة خاصة أسفل الجلد وحول الأعضاء الرئيسية في الجسم كالقلب والكليتين ويستخدم كمصدر للطاقة وكعامل وقائي ضد البرد والحماية من الصدمات البدنية وتتقارب كميته نسبيا لدى الجنسين 12% للرجال، 15% للسيدات

وذكرت مصادر أخرى نسب تزيد عن ذلك 16-20% للرجال، 21-25% للسيدات . وتوضح بعض الدراسات أن الكتلة الدهنية المتواجدة على مستوى صدر المرأة لا تمثل الا 4 بالمائة من النسبة الكلية للكتلة الدهنية لديها، وهذا يعني أن المناطق الأخرى في الجسم تخزن كميات كبيرة من الدهون خاصة الجزء السفلي أي الحوض والساقين<sup>2</sup>.

#### 3-2 الدهن الأساسي :

وهو الدهن الموجود في نخاع العظم و الأنسجة العصبية وأعضاء الجسم المختلفة وتزداد نسبته عند الإناث لوجود الصدر و الأرداف وتزيد هذه النسبة عند النساء قياسا بالرجال بنسبة أربعة أضعاف، حيث تبلغ هذه الكمية لدى الرجال 9-0% من وزن جسمه بينما لدى النساء تصل إلى وإذا قلنا هذه النسبة دل ذلك على وجود بعض المشكلات الصحية. وقد تم تسجيل 10-12% نسب أقل من الطبيعية لدى بعض الحالات من العبي المسابقة

<sup>1</sup> يوسف محمد زامل، الثقافة الرياضية، ط2. الاردن 2006 ، ص51

<sup>2</sup>Frank I.Katch et Williem.D.Mcardle. Nutrition. Masse corporelle et activite physique. edisem. Quebec, 1985, pp. 72

الماراتون حيث سجلت نسبة 1% للرجال و6% للنساء وهذا يعود إلى طبيعة النشاط الممارس.

### 3-3 الدهون البنية:

يملك الأشخاص النحيلين نسبة أكبر من الدهون البنية مقارنةً بالأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، كما يملك الأطفال دهون بنية أكثر من البالغين والتي تساعد على إبقاء الجسم دافئاً.

### 3-4 الدهون البيضاء:

إن الدهون البيضاء موجودة بكمية أكبر في الجسم مقارنةً بالدهون البنية، حيثُ تعمل على تخزين الطاقة وإنتاج الهرمونات التي تفرز في مجرى الدم، كما تُفرز الخلايا الدهنية الصغيرة هرمون يسمى اديبونكتين الذي يجعل كل من الكبد والعضلات حساسة لهرمون الإنسولين؛ ممّا يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب<sup>1</sup>.

### 3-5 الدهون تحت الجلد:

تقاس الدهون تحت الجلد باستخدام فرجار ثنية الجلد لتقدير الدهون الكلية في الجسم، ولا تعتبر الدهون تحت الجلد في منطقة الفخذين والأرداف سيئة، ولكن الدهون تحت الجلد في منطقة البطن قد تسبب العديد من المشاكل.

### 3-6 الدهون الحشوية:

تتمركز الدهون الحشوية حول الأعضاء الداخلية في الجسم، والتي تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالعديد من الأمراض بما في ذلك مرض السكري، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية وحتى الخرف، كما أنّ الدهون الحشوية تلعب دوراً في حدوث مقاومة الإنسولين؛ ممّا يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري.

<sup>1</sup> <https://mawdoo3.com>

### 3-7 الدهون في منطقة البطن:

تعتبر الدهون في منطقة البطن غير صحية، حيث تزيد من فرصة حدوث مقاومة الأنسولين وتؤثر على مستوى الدهون في الدم، مما يزيد خطر الإصابة بمرض السكري، ويمكن تحديد الدهون في منطقة البطن من خلال التصوير المقطعي.

### 3-8 دهون الفخذين والأرداف:

حيثُ تتراكم الدهون في البطن عند الرجال أما عند النساء تتراكم في الفخذين والأرداف<sup>1</sup>.

### 3-9 الدهون المفيدة

هي الدهون التي تفيد صحة الجسم، خاصة الدهون غير المشبعة، وفيما يلي قائمة بالدهون الصحية المفيدة للجسم.

### 3-10 دهون أحادية غير مشبعة

وتسمى بغير مشبعة، لأن كل جزيء بها يحتوي على ذرة هيدروجين واحدة، بما يعني أن جزيئاتها لا تشبع بذرات الهيدروجين. وتساعد هذه الدهون على خفض مستويات الكوليسترول الضارة، مقابل ارتفاع مستويات الكوليسترول المفيدة، بما يؤثر بشكل ايجابي على صحة القلب، وتعتبر أطعمة الزيتون، والأفوكادو، والمكسرات، وزيت الزيتون، وزبد الفول السوداني، من أهم مصادر الحصول على الدهون الأحادية غير المشبعة.

### 3-11 دهون متعددة غير مشبعة

وتعتبر هذه الدهون، مفيدة جدًا لصحة الإنسان، خاصة وأن جزيئاتها لا تحتوي على أي ذرات من الهيدروجين، ويوجد من هذه الدهون نوعان هما أوميغا3، وأوميغا6.

<sup>1</sup> <https://mawdoo3.com>

ويمكن الحصول على الدهون المتعددة غير المشبعة من مصادرها مثل أسماك السردين، والسلمون والرنجة، والزيوت النباتية .

### 4- الدهون الغير صحية :

وهي الدهون الصلبة التي تضر بصحة الإنسان، كما هو موضح

### 4-1الدهون المشبعة

ويتضح من اسمها أن كل جزيء بها متشعب بذرات من الهيدروجين، مما يجعلها صلبة، وينتج عن تناولها بكميات كبيرة على المدى الطويل، بعض الأضرار الصحية الخطيرة، مثل ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم. ومن أبرز مصادر الدهون المشبعة، اللحوم الحمراء، ومنتجان الألبان وجلد الدجاج<sup>1</sup>

### 4-2الدهون المتحولة "المهدرجة"

وتعتبر هذه الدهون صناعية، بحيث يتم إضافة الهيدروجين إلى الزيوت النباتية السائلة، حتى تتحول إلى صلبة، وتعد أخطر أنواع الدهون على صحة الإنسان، والتي تم حظر استخدامها في العديد من بلدان العالم، بسبب مخاطرها المتعددة مثل خفض مستوى الكوليسترول الجيد، وزيادة مستوى الكوليسترول الضار، إلى جانب زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية والسكتات الدماغية ثلاث أضعاف الدهون الأخرى.

وتعتبر الزيوت المصنعة أبرز مصادر الدهون المتحولة، مثل السمن النباتي، إلى جانب الأطعمة المقلية، والمخبوزات، والفتائر، والحلويات، والبيتزا<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> عليه يوم 3 جويلية 2020 على الساعة 19:39 مساء الطلع <https://www.magrabi.com>

<sup>2</sup> عليه يوم 3 جويلية 2020 على الساعة 19:39 مساء الطلع <https://www.magrabi.com>

5- أهمية الدهون للجسم :

إن الدهون ضرورية جدا لجسم الإنسان وتكمن أهميتها في تزود الجسم بـ 60% من احتياجات الطاقة اللازمة للإنسان خلال فترات الراحة مصدر الطاقة المخزون و ضرورية لتكوين أملاح العصاراة الصفراوية و الهرمونات الجنسية وفيتامين "د. و" ضرورية في نقل وامتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهن "أ، د، هـ، ك". و تعتبر المصدر الوحيد للترود بالحامض الأميني الأساسي لينوليك أوميغا الضروري لصحة وتجديد خاليا الجلد، والنسبة الموصي بها من الدهون الكلية لا تتعدى 30% من مجموع الطاقة في اليوم بحيث إلا يزيد مجموع الدهون المشبعة فيها عن 15% والباقي 20% من الدهون الغير مشبعة. بالإضافة إلى حماية الأعضاء الحيوية في الجسم كالقلب والرئتين والكلى. و حماية ووقاية الجسم من التأثيرات الخارجية كما أنها مادة عازلة للاحتفاظ بدرجة الحرارة وبرودة الجسم<sup>1</sup>.

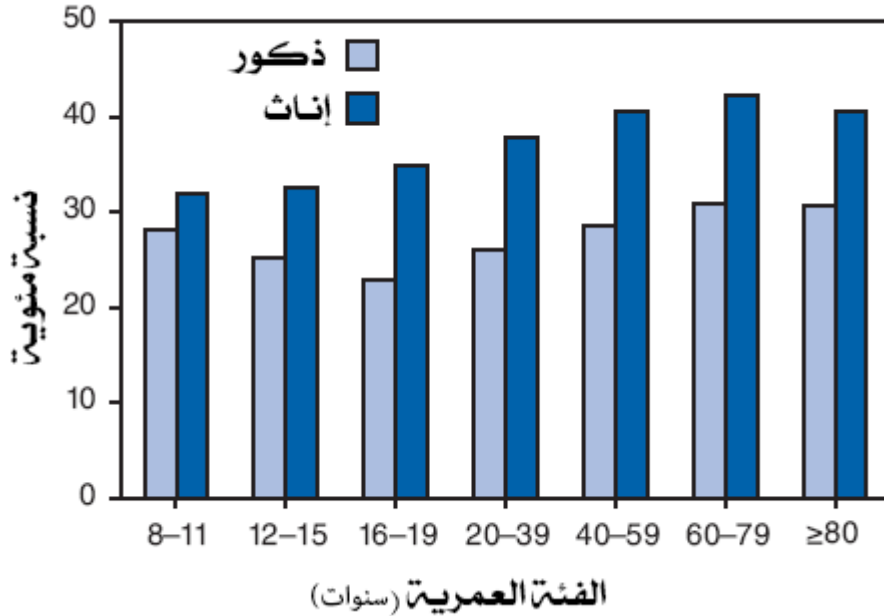
ويمكن تقليل مخزون الشحوم في الجسم حتى 50 بالمائة دون تعريض الجسم ألي خطر فالسباحين على سبيل المثال يمتلكون نسبة شحوم في الجسم قدرها حوالي 10,87 بالمائة للرجال و18,85 بالمائة للنساء، اما بعض الرياضيين يحققون اخفاض في نسبة الشحوم تصل الى 5 بالمئة من وزن الجسم، لكن ال نجد هذه الخاصية في كتلة البروتينات المكونة للجسم فتقليل البروتينات في الجسم يزيد بصورة معتبرة من مخاطر التعرض للموت إضافة الى تدهور الجهاز المناعي<sup>2</sup>.

6- كميات الدهون المثالية في الجسم:

تقدر الثقافات المختلفة أشكال تركيب الجسم بطريقة مختلفة في بعض الأحيان، وفي أحيان أخرى تكون متعلقة بالحالة الصحية أو الأداء الرياضي المختلف. وتعتمد مستويات الدهون في الجسم من ناحية الأوبئة على اختلاف السن والنوع. وقد قامت الهيئات المختلفة بتطوير

<sup>1</sup> كمال جميل الربضي، المرجع السابق، ص 156

اقتراحات مختلفة لنسب الدهون المثالية في الجسم. ويوصي الجدول التالي للمجلس الأمريكي للرياضة (مؤسسة حكومية غير رسمية) بالنسب المئوية التالية :



### 1-6 إحصائيات سريعة:

متوسط نسبة الدهون في الجسم، حسب الفئة العمرية والجنس مسح الفحص الوطني للصحة والتغذية، الولايات المتحدة، 1999-2004

الدهون الأساسية هي المستوى الذي تتأثر بعده الصحة النفسية والجسدية بشكل سلبي. ويظل الجدل قائماً عما إذا كانت نسبة الدهون الخاصة في الجسم أفضل لصحة الشخص؛ ومن ثم قد يتأثر الأداء الرياضي أيضاً. ينافس الرياضيون بشكل مثالي عند مستويات 6-13% للرجال أو 14-20% للنساء. وقد ينافس لاعبو كمال الأجسام عند معدلات أدنى من هذه المستويات. إذ يقترح المدربون الشخصيون المعتمدون على لاعبي كمال الأجسام الذكور بما يفيد بأن هدفهم فيما يتعلق بنسبة الدهون في الجسم يتراوح ما بين 2-4% بحلول وقت المباراة ومع ذلك، فإن من غير الواضح أن هذه المستويات قد تم تحقيقها حيث إن (أ)

الوسائل التي يتم بها قياس تلك المستويات، كما هو موضح بعد ذلك، غير فعالة من حيث المبدأ، و(ب) نسبة 4-6% بشكل عام تعتبر أدنى حد فسيولوجي للذكور<sup>1</sup>.

### 7- الفوائد التي الصحية من تقليل كمية الدهون الزائدة:

يحقق إنقاص وزن جسم الشخص الممارس لتمرينات اللياقة البدنية، وتقليل كمية الدهون الزائدة مايلي :

زيادة حجم الأعمال اليومية التي يمكن أن يقوم بها الشخص في حياته وزيادة كفاءتها  
نقص فرص الإصابة بالأمراض

تحسين المظهر الشخصي وزيادة فرص التفاعل الاجتماعي

تقليل المشكلات الناتجة عن سلبيات مفهوم الذات المرتبطة بالسمنة<sup>2</sup>.

### 8- ارتباط الأداء الرياضي بتكوين الجسم:

يرتبط الأداء الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية بدرجة كبيرة بنوعية تركيب الجسم، حيث تختلف طبيعة الأجسام ونسب الدهون والعضلات بها تبعا لنوعية النشاط الرياضي التخصصي، فقد تتطلب طبيعة الأداء في بعض الأنشطة الرياضية زيادة في كتلة الجسم بما في ذلك النسيج العضلي والدهني، ويلاحظ ذلك في رياضات المصارعة للأوزان الثقيلة ورمي القرص والمطرقة ودفع الجلة، وتتطلب بعض الأنشطة الرياضية زيادة واضحة في النسيج العضلي كرفع الأثقال والجمباز، وقد تقل نسبة الدهون بدرجة واضحة في بعض الأنشطة الأخرى مثل جري المسافات الطويلة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> <https://ar.wikipedia.org/wiki>

<sup>2</sup> مفتي حماد، للياقة البدنية للصحة والرياضة، ط2. القاهرة: دار الكتاب الحديث. 2010، ص51، 52

<sup>3</sup> ابو العالا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2003، صفحة 70

9-تكوين الجسم والوقاية من الإصابات:

لقد بدا واضحا لتكوين الجسم دورا أساسيا في الوقاية من الإصابات، وعلى سبيل المثال فان زيادة السمنة تعني صعوبة في الحركة وفقدان لصفة الرشاقة والمرونة لصعوبة تحريك أطراف الجسم على المدى الكامل للمفصل، وكل هذه العوامل تساعد على حدوث الإصابات، ويتعرض الأشخاص المصابون بالحنفاة أيضا للإصابات نظرا لنقص الكبير في نسبة الدهون بأجسامهم حيث تعمل الدهون على حماية الجسم وتخفيف الصدمات الخارجية على أجزائه المختلفة مما يقلل من فرص الإصابة، كما أن الدهون الداخلية تعمل كوسائد لوقاية أعضاء أجهزة الجسم الداخلية، ونقصها بشكل واضح يعرض هذه الأعضاء إلى خطورة الارتجاج، وأحيانا قد تتحرك هذه الأعضاء عن مواضعها نتيجة نقص الدهون أو نتيجة الإفراط عمليات إنقاص الوزن بطريقة غير مقننة.<sup>1</sup>

10-الفرق بين تموضع الشحوم الذكري والأنثوي :

أماكن تموضع الشحوم في جسمك مدلولات صحية مهمة. إن أخطر أنواع البدانة هي تلك المتوضعة في منطقة البطن. إذ إن الأشخاص الذين توزعت الشحوم في كامل جسمهم أقل عرضة لخطر الإصابة بالأمراض من أولئك الذين تراكمت شحومهم في أماكن محددة. من المؤسف أن معظم الرجال والنساء يخزنون زيادة وزنهم فوق وتحت مستوى الخصر حيث تكون الأذية أكبر.

يتأثر تراكم الشحوم في مناطق خاصة في الجسم بعدة أسباب من ضمنها الهرمونات وعمليات الاستقبال . في البداية، عندما يبدأ وزن الرجال والنساء في الزيادة ال يكون هذا في المكان نفسه، إذ يأخذ الشكل النموذجي لرجل يعاني من زيادة في الوزن شكل تفاحة. فهو يحمل الوزن الزائد فوق خصره مما ينتج عنه انتفاخ البطن، في حين تحمل المرأة النموذجية التي تعاني من زيادة في الوزن شحومها في أردافها ومؤخرتها فتحمل شكل الاجاصة.

<sup>1</sup> المرجع السابق،ص 71

عندما تتطور زيادة الوزن وتصبح بدانة تتوضع الشحوم في غير أماكنها. فيحمل الرجل الشحوم ليس فقط في منطقة البطن بل أيضا في الوركين و الاليتين، والمرأة لن تخزن الشحوم فقط في الوركين و الاليتين ، بل ستخزنها أيضا في منطقة البطن لتأخذ شكل تفاحة<sup>1</sup>.

هناك يوجد ارتباط عكسي بين نسبة الدهون بالجسم واللياقة البدنية، فمعنى وجود دهون أن مجهود الفرد قد قل، وأن نسبة ما يأكله من أطعمة تفوق كمية النشاط المبذول. وعادة تتجمع الدهون في أماكن معينة في الجسم، وأصبح من السهل قياسها ومعرفة مقدارها كميًا<sup>2</sup>.

### 11- الفروق الجنسية ونسبة الدهون في الجسم :

من الواضح أن هناك فروقا في تركيب الجسم بين الرجل والمرأة، ويبدأ ظهور ذلك الفرق بشكل ظاهر منذ بداية فترة المراهقة وسن البلوغ، ويبدو جليا وجود زيادة في نسبة الدهن لدى البنات، وبعد سن البلوغ يبدو الفتيان أطول قامة وأثقل وزنا، وخاصة بالنسبة للهيكل العظمي والعضلات، وتتميز الفتيات بأن زيادة نسبة الدهن الكلي ليهن تكون على حساب الدهن المخزون المتراكم بمنطقة الأرداف والصدر. وفي المراحل السنية من 16-25 سنة تبلغ نسبة الدهن لدى الإناث عموما حوالي 25% بينما تكون النسبة لدى الذكور في حدود 13-15%<sup>3</sup>.

### 12- تأثير السن على نسبة الدهون في الجسم:

تحدث عدة تغيرات على نسب تركيب الجسم خلال مراحل العمر المختلفة فبينما تكون نسبة الدهن صغيرة لدى الأطفال لتتراوح ما بين 10-15% للبنين وتزداد عن ذلك قليلا لدى البنات، ومع نقص نشاط الوالد خلال فترة البلوغ تزداد نسبة الدهن لتصل إلى 15-20

<sup>1</sup> ماكي شلستون، مترجم الى العربية المرجع في حرق الشحوم، مكتبة العبيكان، 2007 ص21

<sup>2</sup> محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، القاهرة دار الفكر العربي 2003، ص48

<sup>3</sup> عماد الدين احسان عياد، الصحة العامة واللياقة البدنية، الأردن دار أمجد للنشر والتوزيع 2015 ص. 58،59

% من وزن الجسم فتتعدل في ذلك مع نسبة الدهون لدى البالغين في عمر 20-30 سنة، وبعد عمر 25 سنة تفقد خاليا الجسم كل 10 سنوات حوالي 4% .

من قدرتها على التمثيل الغذائي، وبذلك إذا استمر الإنسان يتناول كمية الغذاء نفسها في ذلك يتسبب عادة في زيادة نسبة الدهون مع التقدم في السن، وتصل هذه الزيادة في مقدارها ما بين 5-10 كيلوجرام خلال المرحلة المتوسطة من العمر 40-50 سنة ومع نهاية المرحلة السنوية 55-60 سنة يبدأ وزن الجسم بالتناقص نتيجة نقص المكونات الأساسية للعظام والعضلات، أي إن ذلك يكون على حساب وزن الجسم بدون الدهون أكثر من انخفاض وزن الدهون، في حين ترجع الزيادة في وزن الجسم مع التقدم في العمر للأفراد غير الرياضيين إلى زيادة كتلة الدهون أكثر من زيادة النسيج العضلي، غير إن انخفاض وزن الجسم يرجع أصال إلى نقص كالمكونين الدهن وغير الدهن العضلات والعظام<sup>1</sup>.

### 13- الفوائد الصحية و البدنية للنشاط البدني الرياضي

#### 13-1 علاج أمراض الجهاز التنفسي:

للنشاط البدني الرياضي دور كبير ومثبت علميا في علاج، والوقاية من بعض الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي، مثل الربو، والحساسية التنفسية، وضيق الشعب التنفسية.... الخ.<sup>2</sup>

#### 13-2 الوقاية من بعض أمراض السرطان:

للنشاط البدني دور فعال في الوقاية من بعض أمراض السرطان، حسب دراسات المنظمة العالمية للصحة، التي أثبتت أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي تساهم في الوقاية من سرطان القولون عند الرجال، وهو ثاني أكبر نسبة سرطان.

<sup>1</sup> امبارك سارة، مهيوي نصيرة، توصيف السمنة لدى الطالبات مع تحديد مناطق تراكم الشحوم و تأثيرها على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، المرجع السابق، ص30

<sup>2</sup> Cours de pneumologie, Faculté de médecine, Alger.

بالإضافة إلى الوقاية من سرطان الثدي لدى النساء، حيث تصل هذه الوقاية إلى 60% عند الممارسات للنشاط البدني، بالإضافة إلى بعض أنواع السرطان الأخرى.<sup>1</sup>

### 13-3 العلاج والوقاية من مرض السكري:

تعتبر الرياضة الصيغة السحرية لمرض السكري، وقد سماها البعض الأنسولين الغير المنظور، نظرا لدورها الفعال في علاج مرض السكري و الوقاية منه. لأن عملية الأيض (بناء المركبات في الجسم وتهديمها) تزيد أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.<sup>2</sup> فمثلا تزيد عملية تهديم مادة الغلوكوز في الجسم، وتنظم أثناء ممارسة الرياضات الهوائية المتوسط الشدة، ويقي النشاط البدني الرياضي ما يقارب 60 % من الأشخاص الذين لديهم خطر الإصابة بمرض السكري.<sup>3</sup>

### 13-4 العلاج والوقاية من مرض السكري:

تعتبر الرياضة الصيغة السحرية لمرض السكري، وقد سماها البعض الأنسولين الغير المنظور، نظرا لدورها الفعال في علاج مرض السكري و الوقاية منه. لأن عملية الأيض (بناء المركبات في الجسم وتهديمها) تزيد أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.<sup>4</sup> فمثلا تزيد عملية تهديم مادة الغلوكوز في الجسم، وتنظم أثناء ممارسة الرياضات الهوائية المتوسط الشدة، ويقي النشاط البدني الرياضي ما يقارب 60 % من الأشخاص الذين لديهم خطر الإصابة بمرض السكري.<sup>5</sup>

1- Breaux Jean Luc, Cancerologie, Edition Frison-Roche, Paris, 2006, P118.

2- ساري أحمد حمدان، اللياقة البدنية والصحية، ص 283 .

3- Erikson Fabian, Diabète traitement et diététique, Librairie Larousse, Paris, 2007, p 99.

4- ساري أحمد حمدان، اللياقة البدنية والصحية، ص 283 .

5- Erikson Fabian, Diabète traitement et diététique, Librairie Larousse, Paris, 2007, p 99.

13-5 تحسين الوظيفة العضلية:

بما أن العضلة هي العنصر الرئيسي لأي حركة، أو تمرين بدني، فالنشاط البدني الرياضي يحسن وظيفة العضلة، وقدرتها، ويمنع الإصابة بمرض الفشل العضلي، ويبقى هو العلاج الوحيد لهذا المرض.

ويُحدد النشاط البدني الرياضي حسب شدته ومدة مزاولته شكل العضلة وحجمها وحتى نوع الألياف العضلية التي تكونها.

ف نجد الممارسين للرياضات الهوائية الطويلة الأمد، مثل المراتون يمتلكون نسبة من الألياف العضلية البطيئة أكثر من الألياف العضلية السريعة. على عكس الممارسين للأنشطة البدنية اللاهوائية، مثل سباق 100 متر، أو القفز العالي، الذين يمتلكون نسبة الألياف العضلية السريعة أكثر من نسبة الألياف البطيئة.

ونجد اختلاف شاسع بين الممارسين للنشاط البدني بانتظام مثل الرياضيين وغير الممارسين في كمية ونوع الألياف العضلية.<sup>1</sup> وهذا ما يفسر الاختلاف في حجم العضلة.

وبصفة عامة، يعمل النشاط الرياضي المنتظم في تأثيره على العضلة على:<sup>2</sup>

- زيادة طول أطراف المحاور العصبية المسؤولة على نقل الإشارة العصبية إلى العضلات.
- زيادة مساحة منطقة اتصال العصب بالليفة العضلية.
- زيادة حجم جسم الخلايا العصبية الحركية بالنخاع الشوكي.
- زيادة حجم نشاط أنزيم Cholinestérase في منطقة اتصال العصب بالليفة العضلية بالنسبة للألياف العضلية السريعة.
- زيادة نشاط بعض أنزيمات الخلايا العصبية الحركية.

<sup>1</sup> - بهاء الدين إبراهيم سلامة، الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 188.

<sup>2</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة و صحة الرياضي، ص153.

### 13-6 الوقاية من هشاشة العظام Osteoporose:

يزيد النشاط البدني الرياضي من كثافة المعادن في العظام، التي تساهم في قوة العظام، ويقلل من خطر الإصابة بالكسور بنسبة 50% بالممارسة المنتظمة، ويقلل من نسبة الإصابة بمرض هشاشة العظام، خاصة عند النساء.<sup>1</sup>

### 14- التغذية و دهون في دم الانسان

#### 14-1 مكونات التغذية:

#### 14-1-1 البروتينات:

قبل الثمانينات كان الكل ينظر إلى البروتين، على أنه مصدر مهم في إنتاج الطاقة اللازمة للنشاط البدني الرياضي، غير أنه ثبت في الدراسات الحديثة خطأ هذه الفكرة، وأكتشف أن البروتين لا يستخدم كوقود لإنتاج الطاقة إلا بنسبة ضعيفة تتراوح بين (1-)% . وهذه القيمة ليست ذات فاعلية، لذا فإنه لا يعتبر مصدرا أساسيا للطاقة أثناء النشاط البدني الرياضي.<sup>2</sup>

في حين أثبتت هذه البحوث الدور الكبير للبروتينات في زيادة حجم العضلات، وهذا عامل أساسي للممارسين للنشاط البدني، بالإضافة إلى دورها التقليدي في عمليات أخرى لا يستطيع الجسم الاستغناء عنها هي:<sup>3</sup>

-تركيب أغشية الخلايا والنواة وباقي محتويات الخلية.

-صناعة الإنزيمات الكثيرة جدا والتي لكل منها دور ضروري في مختلف عمليات الأيض.

-تشكيل بروتينات الدم مثل : Fibrinogène, Fibrine, Thrombine

-تركيب الهيموجلوبين المسؤول عن حمل الأكسجين O<sub>2</sub> في الدم.

-بناء الأكتين والميوزين، وهي العناصر المسؤولة عن انقباض الليف العضلي.

<sup>1</sup> بهاء الدين إبراهيم سلامة، المرجع السابق، ص 189 .

<sup>2</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح، بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، ص11.

<sup>3</sup> المرجع نفسه، ص 13.

-تكوين الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء لتنظيم مختلف وظائف الجسم.  
-تكوين مختلف العناصر التي تنقل الهرمونات والإنزيمات من مكان إفرازها عبر الدم إلى مكان فعاليتها.

وبصفة عامة يعتبر البروتين الحيواني ( الموجود في اللحوم المختلفة والبيض) أفضل من البروتين النباتي لأنه يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية.<sup>1</sup>

### 14-1-2الدهون :

تستخدم الدهون كمصدر للطاقة أثناء النشاط البدني الرياضي المعتدل والمتوسط، مثل الجري الخفيف، خاصة إذا طالت مدة الممارسة الرياضية.

وتمثل الدهون 90 % من مصادر الطاقة المطلوبة في النشاطات الطويلة الأمد. إذا فنقص الدهون يؤثر على مستوى أداء النشاط الرياضي خاصة التحمل. وتعتبر أيضا مصدرا مهما لتوفير جليكوجين العضلة، ومن طرق زيادة الأحماض الدهنية في الدم قبل أداء النشاط الرياضي ليس تناول الدهون نفسها - لها دور سلبي في ذلك- بل تناول الكافيين ساعة قبل أداء النشاط الرياضي، والتي بفضلها يستطيع الممارس للنشاط البدني الرياضي الاستمرار في الأداء لفترة طويلة.<sup>2</sup>

### 15-وظائف الدهون في الجسم خارج النشاط البدني الرياضي:

لها دور رئيسي كمصدر للطاقة أثناء الجهد البدني والعمل العضلي بصفة عامة. حماية الأجهزة الحيوية من الصدمات الداخلية والخارجية، مثل القلب، الكبد، الكلى، نخاع الشوكي، وغيرها.

<sup>1</sup>- فاروق عبد الوهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية، ص 316.

<sup>2</sup>- المرجع السابق، ص15.

تكون مادة عازلة ضد انخفاض الحرارة، لحماية الجسم من برودة البيئة، مثل برودة المياه أثناء السباحة، بينما تلعب دورا سلبيا في البيئة الحارة.<sup>1</sup>

### 15-1 السكريات :

تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي لإنتاج الطاقة في الجسم، وتزيد أهميتها عن الدهون، ذلك أن كمية الأكسجين اللازمة لأكسدتها تقل عن الكمية اللازمة لأكسدة الدهون.<sup>2</sup>

### 15-2 الفيتامينات:

يحتاج الجسم إلى الفيتامينات لأداء عمليات التمثيل الغذائي وتركيب الأنزيمات ونشاط الغدد الصماء، كما تزيد من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض.<sup>3</sup>

### 15-3 الأملاح المعدنية:

يحتوي الجسم على 31 عنصر كيميائي معروف على الأقل، منها 24 عنصر أساسي لاستمرار حياة الإنسان، و من هذه العناصر الكيميائية يوجد 22 عنصر معدني تسمى الأملاح المعدنية SELS MINERAUX توجد في الجسم بكمية ضئيلة، وكل منها يقوم بوظائف هامة وحيوية للخلية، وتدخل في تكوين الأنزيمات و الهرمونات والفيتامينات، وتوجد أيضا في العضلات والأنسجة الضامة، ومختلف سوائل الجسم، والعظام والأسنان نذكر منها: الكالسيوم Ca، مغنزيوم Mg، الصوديوم Na، البوتاسيوم K، الحديد Fe، الفوسفور P، الكبريت S، اليود I، الزنك Zn.<sup>4</sup>

### 15-4 الماء:

يحافظ الجسم على مستوى الماء به، عن طريق توازن دخول الماء وخروجه، حيث تتساوى كمية الماء التي يكتسبها الجسم مع تلك التي يفقدها.

<sup>1</sup>- ساري أحمد حمدان، و نورما عبد الرزاق سليم، اللياقة البدنية والرياضية، ص74.

<sup>2</sup>- المرجع نفسه ص79.

<sup>3</sup>- ساري أحمد حمدان و نورما عبد الرزاق سليم، اللياقة البدنية والرياضية، ص74.

<sup>4</sup>- المرجع نفسه، ص78.

وعند أداء النشاط الرياضي في الجو الحار، من الأهمية المحافظة على توازن الماء ومراعاة وزن الشخص، حيث يدل نقص الوزن على الماء المفقود، ويجب إمداده بالماء خلال فترات الراحة البينية، وقد أثبتت الدراسات التي اهتمت بامتصاص الجسم للسوائل، أن السوائل الباردة يتم امتصاصها من المعدة بمعدل أسرع من السوائل التي تعادل درجة حرارة الجسم، كما أن سرعة الامتصاص تقل في حالة احتواء السوائل على السكر في أي شكل من أشكاله، لذا يفضل تقليل الجلوكوز في الماء أثناء أداء النشاط البدني في الجو الحار حيث تزيد الحاجة إلى الماء أكثر من السكر.

ويؤدي تناول الماء قبل السباحة، والجري إلى الشعور بالراحة، مع قلة سرعة ضربات القلب، وارتفاع درجة حرارة الجسم.<sup>1</sup>

### 16-الرياضة المعتدلة ترفع الكوليسترول الجيد

يؤكد الأستاذ الدكتور مارتن هاله أن المواظبة على ممارسة الرياضة باعتدال تعمل على وقاية الجسم من أمراض القلب والأوعية الدموية، كما يشير إلى أنه من المثالي المواظبة على ممارسة إحدى رياضات قوة التحمل باعتدال بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل لمدة ثلاثين دقيقة في كل مرة.

ويوضح هاله -وهو عضو الجمعية الألمانية لمكافحة اضطرابات التمثيل الغذائي للدهون أن المواظبة على ممارسة إحدى رياضات قوة التحمل بقدر معتدل من التحميل على الجسم - يسمح للشخص بالتحدث مثلاً أثناء ممارسة التمرين يسهم في الحفاظ على مرونة جدران الأوعية الدموية ويعمل على تحسين توزيع كل من الكوليسترول الضار والكوليسترول المفيد بالدم، وبالتالي يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

<sup>1</sup>- المرجع نفسه، ص20.

ويرد الطيب بأن ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم وقلة ممارسة الأنشطة الحركية يندرجان ضمن أكثر عوامل الخطورة المؤدية إلى الإصابة بتصلب الشرايين، كما يعتبران من الأسباب الرئيسية للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كالأزمات القلبية والسكتات الدماغية<sup>1</sup>.

### الكوليسترول الجيد

وعبر المواظبة على ممارسة الرياضة يمكن زيادة الكوليسترول الجيد بالجسم بمعدل يتراوح بين 5% و10%، شريطة أن يستمر النشاط البدني لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة، إذ لا تنشط الإنزيمات المسؤولة عن إفراز هذا الكوليسترول بالجسم إلا بعد هذه المدة<sup>2</sup>

وللحصول على هذا التأثير، ينصح هاله بممارسة الرياضة بقدر منخفض من التحميل على الجسم وثابت في الوقت نفسه، وذلك من خلال إحدى رياضات قوة التحمل المعتدلة كركوب الدراجات أو السباحة أو الجري، ولكن مع الالتزام بعدم تحميل جهد شديد على الجسم.

أما بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون الرياضة لفترات قصيرة أو بتحميل شديد على الجسم، فيرى هاله أنهم بذلك يؤثرون على عملية التمثيل الغذائي للسكر بجسمهم أكثر من عملية التمثيل الغذائي للدهون، ومن ثم لن يمكنهم الاستفادة من تأثير الرياضة في الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

أما إذا أراد الأشخاص الذين لم يمارسوا الرياضة مطلقاً قبل ذلك أو ظلوا لفترة طويلة دون ممارستها، البدء في ممارستها، فيجب عليهم الخضوع لفحص لدى طبيب مختص أولاً للتحقق من مدى قدرتهم على التحمل ومدى مواجهتهم لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وإلا قد تتسبب الرياضة بإلحاق الأذى بهم بدلاً من إفادتهم<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> <https://www.aljazeera.net/new> عليه بوم 03 جويلية 2020 على الساعة 20:04 مساءً

<sup>2</sup> <https://www.aljazeera.net/new> عليه بوم 03 جويلية 2020 على الساعة 20:04 مساءً

<sup>3</sup> <https://www.aljazeera.net/new> عليه بوم 03 جويلية 2020 على الساعة 20:04 مساءً

### خلاصة:

بعد دراستنا للفصل الذي ذكرنا به على تعددت أنواع الدهون بالجسم الإنسان وباختلاف جنسه وكل ما يخص الدهون و تراكماتها و كل ما يشكل تراكم الدهون خطرا على صحة الإنسان وكيفية المحافظة على نسبة الكوليسترول في الدم بممارسة النشاط البدني الرياضي.

# الفصل الأول

## إجراءات البحث

تمهيد

1- مجالات البحث

1-1- المجال المكاني

1-2- المجال الزمني

1-3- المجال البشري

2- مجتمع البحث

1-2- تعريف العينة

2-2- نوع العينة

3- المنهج المتبع

4- أدوات جمع البيانات

4-1- الاستمارة (الاستبيان)

4-2- الملاحظة

### تمهيد

إذا كان الجانب النظري يفيد الباحث في دراسته من حيث الكشف ومعرفة الخصائص العامة للموضوع، فإن الجانب الميداني يعد من أهم الركائز التي تقوم عليها البحوث العلمية، فمن خلالها يتم الكشف عن الحقائق في أرض الواقع وإثبات مدى صحة الفرضيات التي تم صياغتها في ضوء المعطيات النظرية والتصور العام لإشكالية البحث. وحتى تحقق الدراسة الميدانية الأهداف المرجوة منها يجب أن تعتمد على مجموعة من الخطوات و الإجراءات التي سيتم تناولها بالتفصيل في هذا الجانب.

**1- مجالات الدراسة:****1-1- المجال المكاني:**

لكل بحث إطار مكاني الذي تتوفر فيه الشروط المناسبة للأفراد مجتمع البحث لقد قمنا بهذا البحث مستشفى قصر الحيران.

**1-2- المجال الزمني:**

يتمثل المجال الزمني في الفترة التي استغرقت فيها إجراء الدراسة الميدانية و قد اجريت المقابلة في 1 افريل 2020 الى 30 افريل والتي لم يسعنا الحظ بإنهائها .

**1-3- المجال البشري:**

أجريت دراستنا على بعض الأفراد من مختلف الأعمار والمستويات وحسب الجنس بمستشفى قصر الحيران و انطلق البحث في تحديد حوالي من مبادئ أساسية تخدم أغراضها وأهدافها وفقا للإمكانيات الباحث، وقد أصبح من الشائع استعمال العينات لدراسة ظاهرة ما علمية، وفي مجال البحث العلمي، وذلك حتى يكون البحث ممكنا ودقيقا كما أن العينة لا تعد مجرد جزء من مجتمع البحث حسبما اتفق عليه ، ولكن اختياري واعي تراعي فيه قواعد واعتبارات علمية معينة، فالعينة إذن هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة قد تكون أشخاصا، كما قد تكون أحياءا أو شوارع أو مدن أو غير ذلك.

2- مجتمع البحث:

2-1- تعريف العينة:

يعتبر مجتمع البحث إطارا مرجعيا للباحث في اختيار عينة البحث و قد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير و قد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية<sup>1</sup>.

2-2- نوع العينة:

هناك عدة أنواع من العينات التي يفرضها طبيعة البحث و موضوعه و طبيعة العينة في بحثنا هاذ هي عينة عشوائية وهي العينة التي يتم اختيارها حيث تتوفر فيها شروط محددة لأنها تبنى على أساس تقدير الباحث في اختيار هذا النوع من العينات وقد قمنا باختيار عينة بطريقة عشوائية تتكون 10 أشخاص تتوفر فيهم شروط الدراسة التي تتمثل أشخاص الذين لديهم مشكل السمنة و يمارسون النشاط البدني الرياضي و تفاهمت معهم كي تجري عليهم بعض التساؤلات و هنا بدأت المقابلة .

3- المنهج المتبع:

مناهج البحث التي يستخدمها الباحثون متعددة، إذ يعتمد اختيار المنهج على طبيعة المشكلة موضوع البحث<sup>2</sup>. وتختلف المناهج باختلاف المواضيع

• المنهج الوصفي

فالمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا والتعبير عنها تعبيرا كافيا<sup>3</sup>. وقد اعتمدنا في بحثنا هذا المنهج تماشيا مع أهداف وطبيعة موضوع البحث.

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم ، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، دار الثقافة للنشر، 2440، عمان، ص10

<sup>2</sup> أحمد حافظ نجم و آخرون، دليل الباحث، دار المريخ، الرياض، 1988، ص 13

<sup>3</sup> عمار بحوش ، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2000، ص 120.

## 4- أدوات جمع البيانات:

يفرض على الباحث انتقاء الأداة أو التقنية الملائمة لذلك فقد يتطلب الموضوع ما استخدام ملاحظة وقد يفترض موضوع آخر وبالنسبة لبحثنا فقد تمت الاستعانة بالوسائل أو الأدوات التالية:

## 4-1- الاستمارة (الاستبيان):

يعد الاستبيان وسيلة من وسائل جمع المعلومات وقد يستخدم على إطار واسع ليشمل الأمة أو في إطار ضيق على نطاق المدرسة وبطبيعة الحال فهو يختلف في طوله ودرجة تعقيده أن الجهد الأكبر في الاستبيان ينصب على بناء فقرات جديدة والحصول على استجابات كاملة ومن الأهمية بمكان أن تكون أسئلة الدراسة وفرضياتها واضحة ومعرفة كي يكون بالإمكان بناء الفقرات بشكل جيد<sup>1</sup>.

ونظرا لطبيعة موضوعنا فقد اعتمدنا الاستمارة كأداة أساسية محاولين إعدادها جيدا لتغطية مختلف جوانب الموضوع من خلال تنوع وتعدد الأسئلة.

<sup>1</sup> منذر الظامن، أساسيات البحث العلمي، دار الميسرة، عمان، ط1، 2007، ص 91

## 4-2- الملاحظة:

هي الوسائل الهامة في جمع البيانات وهي ملاحظة الظواهر كما هي وتحدث تلقائياً دون الإخضاع لأي نوع من الضبط العلمي ولا يلجأ الباحث إلى استخدام آلات دقيقة للقياس من دقة الملاحظة وموضوعها<sup>1</sup>. ولكن نظراً للظروف الراهنة لم يتمكن من إجراء هذه الدراسة ميدانياً وإتمامها لأن هناك ظروف صحية فرضت غلق كل الأماكن والمرافق العامة والخاصة ووجود خطورة على الجميع في ظل جائحة لكرونا التي اجتاحت العالم كله والوطن العربي والجزائر. وقد استعنت بالدراسات السابقة و المتشابهة و التعليق عليها .

---

<sup>1</sup> غريس عبد الكريم، معهد البحث العلمي والتصميم والمنهج والإجراءات ، مكتبة نهضة الشرق، القاهرة ، ط3 ، 1987، ص 142 .

# الفصل الثاني

## تحليل و مناقشة الدراسات السابقة و المتشابهة

الدراسة الأولى:

إعداد الطالب ميرغني حسن عثمان علي بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في التربية الرياضية بعنوان: أثر الجهد البدني على نسبة الكوليسترول ودهنيات الدم لدى عينة مختارة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا كلية التربية البدنية والرياضة 1428 هـ / 2008م.

هدفت الدراسة إلى:

- 1- التعرف على نسبة الكوليسترول الكلي في حالة الراحة وبعد تطبيق الجهد البدني.
- 2- معرفة أثر الجهد البدني على نسبة الكوليسترول عالي الكثافة في الدم.
- 3- معرفة أثر الجهد البدني على نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة في الدم.
- 4- معرفة أثر الجهد البدني على مستوى دهون الدم.
- 5- دراسة العلاقة بين الكوليسترول الكلي ودهنيات الدم بعد تطبيق الجهد البدني.
- 6- دراسة العلاقة بين الكوليسترول الكلي والكوليسترول عالي الكثافة بعد تطبيق الجهد البدني.
- 7- دراسة العلاقة بين الكوليسترول الكلي والكوليسترول منخفض الكثافة بعد تطبيق الجهد البدني.
- 8- دراسة العلاقة بين كل من الكوليسترول عالي الكثافة والكوليسترول منخفض الكثافة والدهنيات الثلاثية بعد تطبيق الجهد البدني.

تمثل الفئة العمرية من (35) إلى (50) سنة من العنصر الرجالي مجتمع البحث وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية ممن توجد لديهم نسبة عالية من كوليسترول ودهنيات الدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، واستعان الباحث بوحدة الجهد البدني وعجلة الأرجوميتر والسير المتحرك ومختبر طبي كأدوات لجمع البيانات،

كما استخدم المعالجات الإحصائية - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار دلالة الفروق ( اختبار ت)، ومعامل ارتباط سبيرمان.

### وكانت أهم النتائج:

1- ممارسة الرياضة والقيام بالنشاط البدني يؤدي إلى خفض نسبة الكوليسترول الكلي

في الدم وبالتالي يعتبر وسيلة فعّالة للوقاية من مخاطر أمراض القلب.

2- القيام بالجهد البدني وأداء التمرينات الرياضية يساعد في رفع نسبة الكوليسترول

المفيد HDL وبالتالي فهي عامل مساعد في الوقاية من تصلب الشرايين.

3- الحركة المنظمة والمبرمجة والمتمثلة في التدريبات الرياضية تؤدي إلى خفض

نسبة دهنيات الدم في الجسم وبالتالي فهي تقي من زيادة الوزن ومخاطر السمنة

والبدانة.

4- من خلال ممارسة الجهد البدني ونتائج التحاليل الطبية اتضح أن هناك علاقة

عكسية بين ممارسة الرياضة وزيادة الوزن وممارسة الرياضة وارتفاع نسبة

الكوليسترول في الدم.

### التعليق على الدراسة:

إن ممارسة الرياضة والقيام بالنشاط البدني يؤدي إلى خفض نسبة الكوليسترول الكلي

في الدم وبالتالي يعتبر وسيلة فعّالة للوقاية من مخاطر أمراض القلب، لذا يجب أن

تكون ممارسة الرياضة جزء من برنامج الحياة اليومي لكل فرد.

وان من خلال ممارسة الجهد البدني ونتائج التحاليل الطبية اتضح أن هناك علاقة

عكسية بين ممارسة الرياضة وزيادة الوزن وممارسة الرياضة وارتفاع نسبة الكوليسترول

في الدم.

كما يجب أن تكون هنالك برامج توعية إعلامية في وسائل الإعلام والمدارس بأهمية ممارسة الرياضة كوقاية وعلاج من أمراض العصر، كما يجب أن تقوم الجهات المسؤولة عن صحة المجتمع والجهات المتخصصة في مجال الرياضة بتصميم برامج رياضة فئوية حسب شرائح المجتمع.

بالإضافة يجب تخصيص أماكن عامة ومجهزة في المدن والبلديات من قبل السلطات لممارسة الرياضة.

### الدراسة الثانية :

من إعداد الطلاب حبشي نوال، حبشي إيمان ، سنوسي صباح تحت عنوان أهمية النشاط البدني الرياضي في محاربة السمنة لدى الأطفال المدرسة الوطنية العليا في علوم وتكنولوجيا الرياضة - رشيد حرايق دالي إبراهيم - الجزائر 2011م، 2012م.

الملخص: منذ القدم لم تكن السمنة تشكل الأهمية التي هي عليه اليوم في عصرنا الحالي، إذا لم يكن الناس يعرفون جيداً المضاعفات والمشاكل الصحية التي تسببها بل على العكس كانوا يعتقدون أنها عنوان الصحة الجيدة. و لكن بعد عدة دراسات تبين ان السمنة هي المسؤولة عن ظهور العديد من أمراض هذا العصر كداء السكري، تصلب الشرايين، الأزمات الصدرية وهشاشة العظام.

و وفقا لإحصائيات أجرتها منظمة الصحة العالمية تبين أن نسبة المصابين بزيادة الوزن أو السمنة في ارتفاع مستمر فنجدها مثلا في الجزائر بنسبة حوالي 53% لدى النساء و36% لدى الرجال، وقد مست هذه الظاهرة الخطيرة فئة الأطفال أيضا، فأصبحت مشكلة رئيسية في مجال الصحة العامة و يجب العمل على محاربتها بكل الطرق. فبالإضافة للغذاء الصحي المتوازن الذي يعتبر من أهم العناصر الأساسية لمعالجة هذه الظاهرة، تبين من خلال عدة دراسات أجريت حديثا أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني الرياضي لها آثار ايجابية خاصة لدى الأطفال الأصحاء من حيث الوقاية من عدة

أمراض التي تسببها السمنة، كما أنها تعمل على التحسين من قدرة عمل القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي أثناء بذل مجهود. حيث انه لا مجال للشك في كون النشاط البدني مرتبط بنسبة الشحوم في الجسم، إذ أن زيادة شحوم الجسم عند الطفل بنسبة 10 بالمائة تؤدي إلى تقليص مدة نشاطه البدني اليومي بأربع دقائق، فقد يبدو الفرق ضئيلا لكنه مهم عندما يتكرر الأمر مدة طويلة. إذن من المسلم به أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني خلال مرحلة الطفولة مفيد لصحة الطفل على المدى القريب كما انه يعود بالنفع على البالغين على المدى البعيد، فعلىنا دائما أن نتذكر حقيقة مهمة جدا: لو استطاع الطفل أن يتقى تراكم الدهون داخل جسمه في الأعوام الأولى من حياته، وقبل بلوغه مرحلة البلوغ ، لاستطاع بذلك أن يكسب نصف المعركة ضد السمنة وكلما تأخر في ذلك، وزادت الخلايا الدهنية في جسمه على الطبيعي ، ازدادت الصعوبة في علاج سمنته والتخلص من الدهون الزائدة.

### تعليق على الدراسة:

لقد أظهرت هذه أن ممارسة النشاط الرياضي لدى الأطفال له آثار ايجابية من حيث الوقاية من عدة أمراض أهمها:

1- مرض هذا العصر كداء السكري

2- هشاشة العظام.

3- تصلب الشرايين وخلل في البروتينات الدهنية.

4- الأزمات الصدرية

حيث انه لا مجال للشك في كون النشاط البدني مرتبط بنسبة الشحوم في الجسم، إذ أن زيادة شحوم الجسم عند الطفل بنسبة 10 بالمائة تؤدي إلى تقليص مدة نشاطه البدني اليومي بأربع دقائق. فقد يبدو الفرق ضئيلا لكنه مهم عندما يتكرر الأمر مدة طويلة.

إذن من المسلم به أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني خلال مرحلة الطفولة مفيد لصحة الطفل على المدى القريب كما انه يعود بالنفع على البالغين على المدى البعيد.

كما انه يعمل على التحسين من قدرة عمل القلب والأوعية الدموية وكذا الجهاز التنفسي أثناء بذل المجهود.

### الدراسة الثالثة:

من إعداد المبحوثين ياسر عبد العظيم سالم، تهانى عبد العزيز إبراهيم تأثير برنامج تدريبي في علاج البدانة للسيدات والرجال المترددين على وحدة الكفاءة البدنية والبحوث في كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق 1991م.

### أهمية الدراسة :

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على علاج البدانة للسيدات و الرجال المترددين على وحدة كفاءة البدنية

### التعليق على الدراسة الثالثة:

- إن البرنامج المقترح من طرف الباحث إيجابي في معالجة البدانة لمعظم المتغيرات المختارة قيد البحث للرجال والسيدات.
- البرنامج المقترح لم يؤثر على وزن الجسم بدون دهون للرجال والسيدات.
- حققت السيدات تفوقا في معدل التحسن في محيطات الصدر والعضد على الرجال.
- حقق الرجال أعلى نسبة في تحسن في قياسات نتائج الجلد دون الدهن ومحيطات الخصر والحوض والفخذ نتيجة تطبيق البرنامج المقترح عنه لدى السيدات.

## الدراسة الرابعة :

من اعداد الطالبان الحليني نور الدين ومعزوزي عبد النور وكانت معنونة تحت عنوان دور النشاط البدني المكيف في التقليل من المظاهر السلبية للأمراض المزمنة والسمنة بحث مقدم ضمن متطلبات نيل بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط البدني المكيف النشاط البدني المكيف جامعة عبد الحميد ابن باديس معهد التربية البدنية والرياضية قسم: النشاط الحركي مكيف 2014م، 2015م.

في هذه الدراسة تم التطرق إلى موضوع دور النشاط الحركي المكيف في التقليل من المظاهر السلبية للأمراض المزمنة و السمنة، كونها من أهم المواضيع التي أصبحت تستدعي القيام بالبحوث والدراسات للوصول إلى نتائج فعلية تكون بمثابة الحلول لظاهرة السمنة، كانت مشكلة بحثنا تتبلور حول هل للنشاط البدني الرياضي المكيف دور في التقليل من مظاهر الأمراض النفسية والفسولوجية المزمنة كالقلق و الإكساب والعزلة، القلب، السكري ، ضغط الدم ...، والتي يعاني منها الشخص البدني (يعاني من السمنة)، و لمعالجة هذه المشكلة تم إعتقاد المنهج الوصفي التحليلي المقارن، وذلك بإستعمال أداة الإستبيان و إختيار عيني تحت مستقلتين تتمثل في البدناء وطبيعي الجسم و ذلك بنحو (20 شخص لكل عينة أي ما مجمله 40 شخص، بالإضافة إلى 15 طبيب وجهت لهم بعض الأسئلة على شكل إستمارة وذلك من أجل الاستفادة والاستدلال ما يمكنه تخدمية هذه البحث.

إنتهت هذه الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف من أنجع الطرق التي من شأنها التقليل من ظاهرة السمنة و محاربتها، كون هذه الفئة أي البدناء يعتبرون من الناس ذوي الإعاقة والذين يحتاجون إلى نظام تدريبي خاص و مناسب لإمكانياتهم، يراعي فيه كل النقاط الأساسية التي من شأنها إعطاء نتائج مرضية.

### التعليق الدراسة الرابعة:

من خلال هذه الدراسة يجب أن تكون هناك حملات توعية الشباب بمدى خطورة السمنة والأمراض المترتبة عنها، جراء العادات السلبية التي يتبعوها في حياتهم اليومية خصوصا كثرة الأكل، والكسل والخمول، كما يجب القيام بحملات تحسيسية حول السمنة ومخاطرها، ولفت إنتباه الأولياء الضرورة مراقبة الأبناء على مستوى طريقة أكلهم وكمياتها، وحثهم على تشجيع الأطفال من ممارسة النشاط الرياضي والإفراط في الأندية الرياضية وإبراز دورها في حياتهم ومستقبلهم.

### الدراسة الخامسة:

من إعداد الطالبتين امبارك سارة و مهياوي نصيرة وكانت تحت عنوان توصيف السمنة لدى الطالبات مع تحديد مناطق تراكم الشحوم وتأثيرها على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم معهد التربية البدنية والرياضية قسم التربية البدنية و الرياضية 2018م، 2019م.

### في الجانب العلمي:

- ✓ التعرف على مؤشر كتلة الجسم لدى الطالبات المقيمات للمستويات الدراسية الثالث (سنة أولى ليسانس، سنة ثالثة ليسانس، السنة ثانية ماستر) قياس سمك ثنايا الجلد لمعرفة أكثر المناطق تراكما للشحوم
- ✓ ايجاد العالقة بين زيادة الوزن وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

### الجانب العملي :

- ✓ تعتبر مرجعا نظريا جديدا يدخل ميدان التربية البدنية والرياضية و يستفيد به كالجانب العملي :المهتمين بالتربية البدنية و الرياضية

نتائج الدراسة:

أن زيادة الوزن والسمنة تؤثر سلبا على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبالتالي تسبب خطورة لجسم الإنسان لتهيئته للإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة مما يستدعي هذه المشكلة أهمية والعمل على معالجتها بزيادة النشاط البدني فالحاجة إلى درجة عالية من اللياقة البدنية مع توافر حالة صحية جيدة أمر غاية الأهمية لكل إنسان فال يمكن للفرد ممارسة حياته وتأدية نشاطاته الاعتيادية دون التمتع بالصحة السليمة لذا فان الرياضة والعادات السليمة والثقافة الصحية هي الحل الأمثل لمواجهة مشكلة زيادة الوزن والسمنة

التعليق على الدراسة :

الإثراء على ممارسة النشاط البدني الرياضي للتقليل من الأمراض وقد كانت دراسة شاملة وبتحديد مؤشر كتلة الجسم والقيام بقياسات و اختبارات اللياقة البدنية المترتبة بالصحة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطالبات المقيمت بالحي الجامعي (بلعربي عبد القادر) مدينة مستغانم.

أين تمت اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية منظمة حيث بلغت 150 طالبة من مختلف المستويات، حيث تم أخذ القياسات النثروبومترية بهدف التعرف على مستوى مؤشر كتلة الجسم ومناطق تراكم الشحوم الى جانب ذلك قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، القوة العضلية، المرونة).

ومن هذه الدراسة استنتجنا أن زيادة الوزن والسمنة تناسب طرديا مع تغير وتدرج مستويات الدراسة (السنة أولى ليسانس- سنة ثالثة ليسانس-سنة ثانية ماستر). وكانت أهم توصية هي توجيه الطالبات إلى أهمية التغذية الصحية والرياضة معا في الحفاظ على الصحة والوقاية من حدوث السمنة.

الختمة

إن كان يبدو لنا أن المسألة المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي و انه جوهر الصحة الجسمية و النفسية للإنسان فقد أصبح النشاط الرياضي البدني له وأهداف وغاية و احد العناصر القوية لما لها من أثر بالغ في مساعدة الإنسان على التفتح و الاندماج الاجتماعي و الرياضي والنمو في كل الجوانب الجسمية، العقلية، النفسية، الاجتماعية، ان النشاط البدني الرياضي يعمل على خفض نسبة الشحوم في وسواء أدت هذه الأنشطة إلى فقدان الوزن أو لم تؤد منطقة الأحشاء ومنطقة ما تحت الجلد، مع العلم بأن انخفاض نسبة الشحوم في منطقة الأحشاء والبطن هي التي تؤدي إلى خفض مقاومة الخلايا للأنسولين وبالتالي المساهمة في الوقاية أو التحسن من مرض السكر، ومن المتعارف عليه أن أفضل طريقة لخسارة الوزن والتخلص من السمنة هي تقليل السرعات الحرارية الواردة للجسم من الغذاء، وزيادة صرف الطاقة عن طريق الأنشطة البدنية المعتدلة. كما أن ممارسة النشاط البدني وحده غير كاف بالتدريب وحده فقط تكون بطيئة جدا، لذا تتفق معظم الدراسات ف لخسارة الوزن، وأن خسارة الوزن على أن النشاط البدني له فوائد إيجابية تفوق برامج الحماية الغذائية<sup>1</sup>

اثر جهد بدني على نسبة كوليسترول ودهنيات الدم لدى عينة مختارة هدفت الدراسة إلى:

- ✓ التعرف على نسبة الكوليسترول الكلي في حالة الراحة وبعد تطبيق الجهد البدني.
- ✓ معرفة أثر الجهد البدني على نسبة الكوليسترول عالي الكثافة في الدم.
- ✓ معرفة أثر الجهد البدني على نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة في الدم
- ✓ معرفة أثر الجهد البدني على مستوى دهون الدم.
- ✓ دراسة العلاقة بين الكوليسترول الكلي ودهنيات الدم بعد تطبيق الجهد البدني

<sup>1</sup> أسامة كامل، النشاط البدني وقاية. مقال منشور في موقع البيان الإلكتروني، 2011

- ✓ دراسة العلاقة بين الكوليسترول الكلي والكوليسترول عالي الكثافة بعد تطبيق الجهد البدني. دراسة العلاقة بين الكوليسترول الكلي والكوليسترول منخفض الكثافة بعد تطبيق الجهد البدني.
  - ✓ ممارسة الرياضة والقيام بالنشاط البدني يؤدي إلى خفض نسبة الكوليسترول الكلي في الدم وبالتالي يعتبر وسيلة فعّالة للوقاية من مخاطر أمراض القلب.
  - ✓ القيام بالجهد البدني وأداء التمرينات الرياضية يساعد في رفع نسبة الكوليسترول المفيد HDL وبالتالي فهي عامل مساعد في الوقاية من تصلب الشرايين.
  - ✓ الحركة المنظمة والمبرمجة والمتمثلة في التدريبات الرياضية تؤدي إلى خفض نسبة دهنيات الدم في الجسم وبالتالي فهي تقي من زيادة الوزن ومخاطر السمنة والبدانة.
- أهم التوصيات:**

- ✓ أن تكون ممارسة الرياضة جزء من برنامج الحياة اليومي لكل فرد.
- ✓ أن تضمن وحدات الجهد البدني المستخدم في الدراسة كأحد وسائل الوقاية والعلاج لشريحة العينة المختارة في الدراسة في المراكز الصحية وأقسام المستشفيات التي تهتم بأمراض القلب والشرايين.
- ✓ أن تكون هنالك برامج توعية إعلامية في وسائل الإعلام والمدارس بأهمية ممارسة الرياضة كوقاية وعلاج من أمراض العصر.
- ✓ أن تخصص أماكن عامة ومجهزة في المدن الكبرى من قبل السلطات لممارسة الرياضة. أن تقوم الجهات المسؤولة عن صحة المجتمع والجهات المتخصصة في مجال الرياضة بتصميم برامج رياضة فنّوية حسب شرائح المجتمع

- 1- أحمد المختار، التاريخ العباسي و الفاطمي ، دار النهضة العربية ،بيروت 1971.
- 2- أحمد حافظ نجم وآخرون، دليل الباحث، دار المريخ، الرياض، 1988.
- 3- أحمد زاكي مجتمع العلوم الإسلامية مكتبة لبنان 1977.
- 4- احمد زكي بدوي، معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان، 1977.
- 5- أمين أنور الخولي. الرياضة والمجتمع . سلسلة علم المعارف ط 20. الكويت، المجلس الثقافي للآداب والفنون: 1991.
- 6- امين انور الخولي، اصول الترويح و أوقات الفراغ ،دار الفكر العربي ،مصر 1996.
- 7- أمين أنور الخولي الرياضة والمجتمع المجلس الوطني للثقافة و الأدب والفنون الكويت، 1996.
- 8- بومعروف نسيمه تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، جامعة محمد خيضر - بسكرة.
- 9- بومعزة محمد نزييم محاضرات مقياس نظرية ومنهجية النشاط البدني جامعة باجي مختار - عنابة - قسم التربية البدنية والرياضية.
- 10- تشارلز وآخرون ، أسس التربية البدنية ، ترجمة كمال صالح ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1964.
- 11- درويش وامين انور الخولي، اصول الترويح وأوقات الفراغ ،دار الفكر العربي ،مصر 1996.
- 12- الدهون والكروستورول، مؤسسة حمد الطبية، قسم التغذية العلاجية، 2018.
- 13- عبد الفتاح لطفي ،مذكرة غير منشورة ،جامعة الفاتح ،اسطنبول.
- 14- عبد هلال محمد بن المكرم، لسان العرب، المجلد الأول، 1919.
- 15- علي محمود المنصور ،الرياضة للجميع ،ط1،كلية التربية الرياضية ،مصر 1890.
- 16- عمار بحوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2000.

- 17- غريس عبد الكريم، معهد البحث العلمي والتصميم والمنهج والإجراءات ، مكتبة نهضة الشرق، القاهرة ، ط3 ، 1987.
- 18- مارك دوران ،الطفل و الرياضة ،دار النشر p.u.f باريس 1997.
- 19- مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الوادي، العدد 80 ، سبتمبر 2014.
- 20- محمد الحمامي امين انور الخولي، أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ،دار الفكر العربي ، مصر 1990.
- 21- محمد عادل خطاب التربية البدنية والمحزمة الاجتماعية. د ط.. القاهرة، دار النهضة: 1965.
- 22- مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، دار الثقافة للنشر، 2440، عمان.
- 23- منذر الزطامن، أساسيات البحث العلمي ، دار الميسرة، عمان، ط1، 2007.

24- Jean Yves Lassalle, sport et délinquance, imprime en France, décembre, 1988