



## تأثير نسبة الشحوم (السمنة) على بعض الصفات البدنية والحركية والأداء البدني للنساء بأعمار (30-40) سنة

أحلام شغاتي محسن  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
menasport2007@yahoo.com

زينب جوني كويتي  
تربية الرصافة الاولى  
[Zainbjhoni166@gmail.com](mailto:Zainbjhoni166@gmail.com)

### المخلص

اشتمل البحث على المقدمة في أهمية اللياقة البدنية في الأداء و التغلب على الاضطرابات الصحية وتشوهات القوام عن طريق ممارسة تمارين اللياقة البدنية ومن هنا جاءت أهمية الدراسة عن طريق معرفة تباين نسبة الشحوم وعلاقتها ببعض الصفات البدنية والحركية و ضرورة الاهتمام باللياقة الصحية من خلال التقليل من نسبة الشحوم التي تؤدي الى السمنة وامراض قلة الحركة اما مشكلة البحث فتكمن في قلة الحركة عند النساء نتيجة زيادة نسبة الشحوم لذا أرادت الباحثة إيجاد العلاقة بين تباين نسبة الشحوم وتأثيرها على بعض الصفات البدنية والحركية و الأداء. وهدفت الدراسة الى التعرف على نسبة الشحوم في الجسم ونحو ذلك التعرف على العلاقة بين نسبة الشحوم وبعض الصفات البدنية و الحركية. اما فروض الدراسة فكانت:

\_ هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين نسبة الشحوم و بعض الصفات البدنية.

\_ هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نسبة الشحوم و بعض الصفات البدنية و الحركية.

اما مجالات البحث فاشتملت على:

- المجال البشري / نساء باعمار (30-40) سنة .

-المجال الزمني /2018/6/16 – 2018/8/18 .

المجال المكاني / القاعة الرياضية للنساء / جامعة بغداد.

وعن منهجية البحث اختارت الباحثتان المنهج الوصفي لملائمة عينة البحث والدراسة.

حيث تم اجراء اختبارات البدنية و الحركية كذلك قياس المكون الشحمي.

حيث استخدمت الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث و كيفية تجانس العينة مع الأجهزة والأدوات و

خطوات اجراء البحث كما تم عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها حيث تم عرض نتائج اختبار (30م) و

اختبار الاستناد الامامي و اختبار الجلوس من الرقود و اختبار التوازن و اختبار الدقة الحركي . حيث

أظهرت النتائج ارتباط ضعيف في كل من صفة السرعة والتحمل و الأداء الحركي في اختبار الدقة نتيجة

زيادة نسبة الشحوم. و ظهور ارتباط عالي الى حد ما بين نسبة الشحوم و اختيار الأداء الحركي ، كما


ظهرت درجة ارتباط متوسطة بين اختبار نسبة الشحوم و اختبار القوة (الاستناد الأمامي) .

وقد توصلنا الباحثتين // باستخدام تمارين اللياقة البدنية و الحركية لمعظم الألعاب و لكافة الاعمار و

خلال الحياة اليومية و العمل اليومي لتخفيف نسبة الشحوم التي تؤدي الى اضطرابات صحية و نفسية و

امراض قلة الحركة . و ضرورة الالتزام بنظام غذائي صحي مع مزاوله النشاط الرياضي اليومي .

الكلمات المفتاحية : الشحوم(السمنة)-الصفات البدنية والحركية- للنساء بأعمار (30-40) سنة

	<b>MODERN SPORT</b> <b>JOURNAL</b>	<b>مجلة الرياضة المعاصرة</b> <b>JOURNAL</b>	
	special issue of first international scientific conference	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	Vol.18 Issue 2 Year/2019	المجلد 18 العدد 2 للعام /2019	

## The effect of fat percentage (obesity) on some physical characteristics, movement and physical performance of women aged (30-40 years

Zeinab Johnny Koti

Ahlam Shaghati Mohsen

Rusafa First Education College of Physical Education and Sports Sciences

[Zainbjhoni166@gmail.com](mailto:Zainbjhoni166@gmail.com)

[menasport2007@yahoo.com](mailto:menasport2007@yahoo.com)

### Abstract

The research included introduction to the importance of physical fitness in performance and overcome the health disorders and distortions of strength through the exercise of fitness exercises and hence the importance of the study by knowing the difference in the proportion of fat and its relationship to some physical and motor characteristics and the need to pay attention to health fitness by reducing the proportion. Grease leading to obesity and diseases of lack of movement. The problem of research is in the lack of movement in women as a result of increasing the proportion of grease so the researcher wanted to find the relationship between the proportion of fat and its impact on some physical and motor characteristics and performance.

The study aimed to identify the percentage of fat in the body and so on to identify the relationship between the proportion of grease and some physical and motor characteristics. The study hypotheses were .

There is a statistically significant correlation between the percentage of fat and some physical characteristics. There is a significant correlation between the ratio of fat and some physical and motor characteristics. The fields of research included. Human Field / Women in Reconstruction (30\_40) years. Time domain / 16/6/201- 18/8/2018. Field / Women's Sports Hall / University of Baghdad

On the methodology of the research, the researcher chose the descriptive approach to suit the research and study sample .

Where physical and motor tests were performed as well as measuring the lipid component. The results of the test (30 m), the front-end test, the sit-down test, the balance test, and the motor precision test were presented . Where the results showed a weak correlation in both speed and endurance and motor performance .in the accuracy test due to increased proportion of grease .And the appearance of a high correlation between the ratio of grease and the choice of motor performance (balance). There was also a medium correlation (between lipid test and force test ) front-loading .The researcher recommended using physical and motor fitness exercises for most games and for all ages, daily life and daily work to reduce the percentage of fat that leads to health and psychological



disorders and diseases of lack of movement. And the need to adhere to a healthy diet while practicing daily sports..activity

**Key words: adiposity (obesity) - physical and kinetic traits - for women aged (30-40 years)**

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

اللياقة البدنية هي عملية بناء تربوية للمعلومات والانضباط وترقية للصفات البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية . ولها دورها التربوي والاجتماعي المؤثر في الفرد ثم على المجتمع حيث تهدف الى بناء المجتمع الصحيح والسليم وفق العمليات المكملة لتطوير اللياقة البدنية وعلاقتها بالصفات البدنية والحركية وتعتبر اللياقة البدنية ضرورة ملحة للغاية للتغلب على الاضطرابات الصحية المختلفة إذ إن ممارستها لها تأثير على النواحي الجسمية والتربوية والعقلية والصحية إذ تسهم في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها على الأجهزة الوظيفية من خلال تحديد ترتيب الجسم وتقدير نسبة مكوناته بعضها إلى البعض حيث يمكن الحصول على البيانات الحقيقية المعبرة عن الحالة البدنية والصحية للجسم , وقد اعتبر تركيب الجسم ضمن المكونات الأساسية للياقة البدنية منذ عام 1980.. بناءً على تحديد الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويج والرقص AAHPERD ، وقد أكد على ذلك المؤتمر الدولي للتدريب واللياقة والصحة عام 1988 ، وفي الحقيقة أن نسبة الدهون والنسيج العضلي لهما علاقة وثيقة بكافة مكونات اللياقة البدنية الأخرى يؤثر كل منهما ويتأثر بالآخر فعلى سبيل المثال تؤثر زيادة الدهون سلباً على بعض مكونات اللياقة البدنية كالقدرات الهوائية واللاهوائية والمرونة كما تؤثر زيادة النسيج العضلي ايجابياً على زيادة القوة العضلية والتحمل العضلي .." ولقد أصبح التوصل إلى تركيب الجسم اللائق هدفاً أساسياً للكثير من البرامج التدريبية من أجل التخلص من السمنة الزائدة ( 1: 69) ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال تبين نسبة الشحوم لدى النساء وعلاقتها ببعض الصفات البدنية والحركية وضرورة الاهتمام باللياقة الصحية والجسمية من خلال تقليل نسبة الشحوم الزائدة ومزاولة التمارين الرياضية وصولاً الى الهدف المراد تحقيقه في علاج مشكلة زيادة الشحوم عند النساء. تعد مشكلة السمنة والبدانة من المشاكل الصحية الأكثر أهمية لدى الإنسان في عصرنا الحالي بسبب انتشارها بصورة واسعة وصولاً إلى الحد الذي نراه في الوقت الحاضر أدت الى خفض مستوى الصفات البدنية والحركية بسبب قلة الحركة وعدم مزاولة التمارين الرياضية وكذلك عدم وجود اهتمام في درس التربية الرياضية في المدارس والجامعات وعدم وجود نظام غذائي صحي . وهذا أدى الى زيادة نسبة الشحوم وقلة النشاط الحركي وكون الباحثتان مدربتين ومدرستين لمادة اللياقة البدنية لاحظت ان اغلب النساء يرغبن التدريب لتخفيض نسبة الشحوم واكتساب اللياقة الصحية والقوام الجميل والاحتفاظ بمسوى عال من الكفاءة لأداء مختلف الأنشطة الرياضية والأعمال اليومية وتنشيط الدورة الدموية لذا ارتأيتا الباحثتين معرفة تبين نسبة الشحوم لدى النساء وعلاقتها ببعض الصفات البدنية والحركية إذ تأمل الباحثة من خلال بعض التوصيات والإرشادات إلى تخفيض نسبة الشحوم والاهتمام بلياقة الجسم الصحية والبدنية.

### 2-1 أهداف البحث :-

- 1- التعرف على نسبة الشحوم في الجسم .
- 2- التعرف على العلاقة بين نسبة الشحوم وبعض الصفات البدنية والحركية.

### 3-1 فروض البحث :-

- 1- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نسبة الشحوم وبعض الصفات البدنية والحركية.
- 2- هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نسبة الشحوم وبعض الصفات الحركية.





#### 1-4 مجالات البحث:-

المجال البشري:- النساء المشتركات في القاعة الرياضية لجامعة بغداد بأعمار (30-40) سنة للموسم 2018 البالغ عددهن (15).  
المجال الزمني :- 2018/6/16 – 2018/8/18 .  
المجال المكاني :- جامعة بغداد /قاعة اللياقة البدنية .

#### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

##### 1-2 منهج البحث

ان اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة يعوض الخطوات المهمة للبحث ونجاحه وقد استخدمت الباحثين المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

##### 2-2 عينة البحث

ان عملية اختيار عينة البحث تعد مرتكزا اساسيا تعتمد عليه الباحثين من اجل اختبار فرضيات البحث وتحقيق أهدافه (4: 41) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من النساء المشتركات في القاعة الرياضية بأعمار (30-40) سنة للموسم 2018 وتم استبعاد المصابات بالامراض المزمنة وتتكون العينة من (15) امرأة .

##### 2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

###### 1-3-2 وسائل جمع المعلومات

استعانت الباحثتان بالأدوات التالية لحل مشكلة البحث:

- المصادر العربية والأجنبية .
- الاختبار والقياس .
- المقابلات الشخصية .
- شبكة الانترنت .
- جهاز حاسوب (لابتوب) .
- استمارة ترشيح الاختبارات .
- كاميرا فوتو .

###### 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ساعة توقيت عدد(1) .
- شريط القياس جلدي لقياس المحيطات .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- مسمك لقياس سمك ثنايا الجلد .
- مجال ركض 30 م .
- حاسبة الكترونية .

##### 2-4 التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (5) نساء من غير عينة الدراسة الأصلية التابعة إلى قاعة التربية البدنية / جامعة بغداد ليومي الاحد والاثنين الموافق 13-14 / 6 / 2018 الساعة التاسعة صباحا، وذلك لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات ومدى صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث والوقوف على أهم الصعوبات التي تواجه الباحثين والباحث.

##### 2-5 الإجراءات الميدانية

الباحثتان قامتا بقياس أربع متغيرات تمركزت بها الشحوم وهي (الزند , البطن , الورك , الفخذ ) ومعاملتها من خلال معادلة خاصة لاستخراج نسبة المكون الشحمي في جسم النساء . ثم معالجة نسبة المكون الشحمي

إحصائياً مع متغيرات بدنية (السرعة , والقوة , والتحمل ) والمتغيرات الحركية (الدقة , والاتزان من خلال استخدام الارتباطات والتعرف على مدى تأثير المكون الشحمي على هذه المتغيرات.

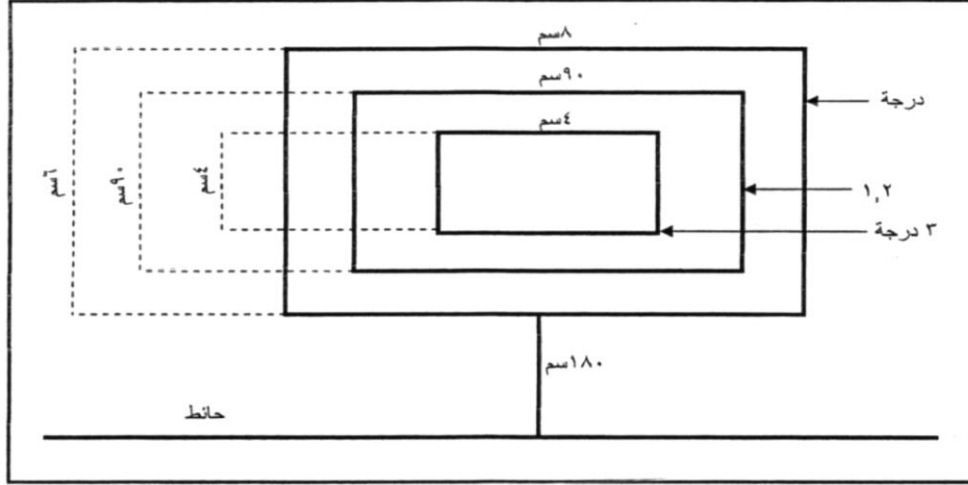
##### 2-5-1 الاختبارات البدنية في البحث

أولاً : اختبار الجلوس من الرقود حتى استنفاد الجهد (2: 319)

- اسم الاختبار :الجلوس من الرقود .



- هدف الاختبار : قياس قوة وتحمل عضلات البطن .
- الأدوات والأجهزة : ساعة إيقاف بسيط .
- وصف الاختبار : ترقد المختبرة على ظهرها فوق البساط وتلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان مثنيان تقوم زميلتها ب تثبيت الرجلين فور سماع إشارة البدء من الحكم تقوم المختبرة برفع الجذع للوصول الى وضع الجلوس طولا والركبتان مثبتتان لعدد من المرات الى استنفاد الجهد .
- التسجيل : عدد التكرارات حتى استنفاد الجهد .
- **ثانياً : اختبار ثني الذراعين من الاستناد الأمامي المائل مدة 30 ثانية (5: 156)**
- الهدف من الاختبار : قياس مطاولة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .
- الأدوات المستخدمة : ارض مستوية ساعة توقيت .
- وصف الأداء : ومن الوضع الاستناد المائل ثني ومد الذرايين أقصى عدد ممكن من خلال المحاولات خلال 30 ثانية .
- التسجيل : يسجل للمختبرة عدد مرات أداء الثني والمد خلال 30 ثانية .
- **ثالثاً : اختبار سرعة 30 م من البداية المتحركة (7: 381)**
- الغرض من الاختبار : قياس السرعة .
- الأدوات : ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول والثاني (10م) وبين الثاني والثالث (30م) .
- مواصفات الأداء : تقف المختبرة خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء تقوم بالعدو الى ان تتخطى الخط الثالث . يحسب زمن المختبرة ابتداءً من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث (30م) .
- التسجيل : يسجل للمختبرة الزمن الذي استغرقت في قطع مسافة ( 30م ) من الخط الثاني حتى الخط الثالث .
- **2-5-2 اختبارات الأداء الحركية**
- **أولاً : اختبار الميزان الثابت (7: 445)**
- الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت .
- الأدوات : ساعة إيقاف أرضية مسطحة .
- مواصفات الأداء : تقف المختبرة بإحدى قدميها على الأرض وتحني جذعها الى الامام قليلا ويرفع رجلها الأخرى الى الخلف وعند سماع إشارة البدء تقوم المختبرة برفع رجلها عن الأرض وترتكز على القدم وتستمر بالاتزان فوق الأرض أطول وقت ممكن .
- التسجيل : يسجل للمختبرة الزمن الذي استطاعت خلالها الاحتفاظ بتوازنها على الأرض .
- **ثانياً : اختبار الدقة**
- التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة (7: 461) .
- الغرض من الاختبار : قياس دقة الذراع .
- الأدوات : خمس كرات تنس , حايط أمامه أرض ممهدة يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة أبعادها الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار 180سم ، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحايط (5م) .
- مواصفات الاختبار : تقف المختبرة خلف الخط ، ثم تقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على
- المستطيلات محاولة اصابة المستطيل الصغير , للمختبرة الحق في استخدام أي اليدين في التصويب .

**التسجيل:**

- 1- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير ( داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يسجل للمختبرة 3 درجات.
- 2- إذا أصابت الكرة المستطيل الوسط ( داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يسجل للمختبرة (2) درجتين.
- 3- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير ( داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يسجل للمختبرة درجة واحد.

**2-3-5 القياسات الجسمية**

ان دراسة مقاييس جسم الانسان تشمل قياسات ( الطول، الوزن، والجسم، والمحيط ) للجسم ككل و اجزاء الجسم المختلفة اذ تم اخذها من النقاط التشريحية المتفق بالمصادر الخاصة بالقياس والاختبار في المجال الرياضي (6 : 171) ان لبعض الباحثين اتجاهات وقياسات خاصة في تحديد الاجزاء المراد قياسها وتتوقف عملية التحديد هذه على سهولة الوصول الى تلك الاجزاء ونوع العينة ( 3 : 405 ) .

**3-5-4 المكون الشحمي (سبك الثنايا الجلدية)**

تتم عملية القياس باستعمال جهاز ( المسمالك) اذ يمسك الجهاز باليد اليمنى ومنطقة القياس باصابع اليد اليسرى في شكل تجمع طبقات الجلد اذ تجذب للخارج وتحبس المنطقة المتجمعة بواسطة طرفي الجهاز الذي يعبر مباشرة عن سبك المنطقة المقاسة من خلال العتلة أو المؤشر الموجود على الجهاز، ويتم تثبيت الجهاز

إلى اقرب (0.5) ملليمتر، وتعاد هذه العملية إلى ان تصبح لدينا ثلاث قراءات لكل منطقة ويسجل متوسط القراءات الثلاث (8 : 334) ويجب ان تؤخذ القياسات جميعها في أول النهار كلما أمكن وذلك لعدم اختلاف المحتوى المائي في الجسم خلال الصباح وان يكون من جهة واحدة للجسم ( 3 : 404 ) ، وتم قياس الأجزاء وهي ( 1 : 377 ) :

- 1- قياس سبك الثنايا الجلدية في ( الزند) العضلة ذات الرؤوس الثلاثة.
- 2- قياس سبك الثنايا الجلدية فوق العظم الحرقفي الورك.
- 3- قياس سبك الثنايا الجلدية البطن.
- 4- قياس سبك الثنايا الجلدية في منطقة اعلى الفخذ.



**6-2 الوسائل الاحصائية:**

$$\text{الوسط الحسابي} = \sqrt{\text{مج س} / \text{ن}}$$

$$\text{الانحراف لمعياري (ع)} = \sqrt{\text{مج س}^2 - (\text{مج س} / \text{ن})^2 \times \text{ن}} \times 4^2$$

معامل ارتباط بيرس =  $\left[ \frac{\text{مج ص} / 2 / \text{ن} - (\text{مج س} / 2 \text{ مج س} \times \text{ص})}{\sqrt{\text{مج ص} / 2 - (\text{مج س} / 2)^2}} \right]$

**3- عرض** [مج س 2 - (مج س) 2 / ن] [مج ص 2 - (مج) 2]

**النتائج ومناقشة وتحليل:**

**1-3 حساب نسبة الشحوم في الجسم.**

قامت الباحثين باستخدام معادلة حساب نسبة الشحوم في الجسم للتعرف على نسبة الشحوم الموجودة في الجسم لكل امرأة من خلال قياس (الزبد - البطن - الورك - الفخذ) بعد ذلك تم استخدام الوسط الحسابي لنسبة الشحوم الموجودة لعينة البحث لكل قيمة من القيم للحصول على قيمة واحدة تمثل نسبة الشحوم الموجودة في اجسام عينة البحث.

**2-3 عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة (ركض 30م):**

يوضح لنا الجدول رقم (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم الموجودة في عينة البحث . بالإضافة إلى الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار ركض (30م) من الثبات وقيمة (ر) المحتسبة بين المتغيرين.

جدول رقم (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم واختبار ركض 30م وقيمة (ر) المحتسبة

المستوى	قيمة ر المحتسبة	اختبار ركض 30م		نسبة الشحوم	
		ع	س	ع	س
ضعيف	0,16	1,17	5,48	2,95%	22,15%

يبين لنا الجدول رقم (1) قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم الموجودة في جسم العينة والبالغة (22,15%) ، (2,95%) على التوالي وكذلك الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار

ركض (30م) من الوقوف والبالغة (5,48ثا) ، (1,17) على التوالي، حيث تشير قيمة (ر) المحتسبة بينهما الى انها ضعيفة (\*) من خلال قيم معامل الارتباط والبالغة (0,16) .

**3-3 عرض النتائج اختبار القوة (الاستناد الامامي) لمدة 30 ثا:**

يوضح لنا الجدول رقم (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم الموجودة في جسم عينة

البحث الاضافة الى الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار (الاستناد الامامي) لمدة ثا وقيمة (ر) المحتسبة بين المتغيرين.

#### جدول رقم (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم والاختبار (الاستناد الامامي) وقيمة (ر) المحتسبة

المستوى	قيمة ر المحتسبة	الاستناد الامامي		نسبة الشحوم	
		ع	س	ع	س
متوسط	0,52	ع	س	ع	س
		0,94	7,5	%2,95	%22,15

يبين لنا جدول رقم (2) ان قيمة الوسط الحسابي لنسبة الشحوم كانت (%22,15) و بلغ الانحراف المعياري (%2,95) اما الوسط الحسابي للاختبار الاستناد الامامي فقد كان (7,5) والانحراف المعياري بلغ (0,94) مما ادى الى ظهور ارتباط متوسط من خلال قيمة معامل الارتباط المحتسبة بينها والبالغ (0,52).

#### 3-4 عرض وتحليل النتائج اختبار التحمل (الجلوس من الرقود) حتى استنفاد الجهد.

يوضح لنا جدول رقم (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم الموجودة في جسم عينة البحث ، بالاضافة الى الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار الجلوس من الرقود وقيمة (ر) المحتسبة بين المتغيرين .

#### جدول رقم (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحتسبة لنسبة الشحوم واختبار (الجلوس من الرقود)

المستوى	قيمة ر المحتسبة	الجلوس من الرقود		نسبة الشحوم	
		ع	س	ع	س
ضعيف	0,32	ع	س	ع	س
		7,22	12	%2,95	%22,15

يبين لنا الجدول رقم (3) ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم كانت (%22,15) والانحراف المعياري (%2,95) ، اما الوسط الحسابي لاختبار الجلوس من الرقود فقد كانت (12) تكرر

والانحراف المعياري بلغ (7,22) مما ادى الى ظهور ارتباط ضعيف من خلال قيمة معامل الارتباط المحتسبة بينها والبالغة (0,32).

#### 3-5 عرض وتحليل نتائج الاختبار الحركي (التوازن):

يوضح لنا الجدول رقم (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم الموجودة في جسم عينة

البحث ، بالاضافة الى الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار (التوازن) وقيمة (ر) المحتسبة بين المتغيرين .

#### جدول رقم (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم لاختبار الحركي (التوازن) وقيمة (ر) المحتسبة

المستوى	قيمة ر المحتسبة	اختبار التوازن	نسبة الشحوم



عالي	0,81	ع	س	ع	س
		0,85	6ثا	%2,95	%22,15

يبين لنا الجدول رقم (4) ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم قد كانت (22,15%) ، (2,95%) اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار (التوازن) قد بلغت (6ثا) ، (0,85) مما ادى الى ظهور درجة ارتباط عالية والنتيجة عن قيمة معامل الارتباط المحسبة بينهما والتي بلغت (0,81)

### 3-6 عرض وتحليل نتائج الاختبار الحركي (الدقة) :

يوضح لنا الجدول رقم (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم الموجودة في جسم عينة البحث بالإضافة الى الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار (الدقة) وقيمة معامل الارتباط (ر) المحسبة بينهما.

#### جدول رقم (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم واختبار (الدقة) وقيمة (ر) المحسبة

المستوى	قيمة ر المحسبة	اختبار الدقة		نسبة الشحوم	
		ع	س	ع	س
ضعيف	0,25	ع	س	ع	س
		0,45	2,5	%2,95	%22,15


يبين لنا الجدول رقم (5) ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنسبة الشحوم قد كانت (22,15%) ، (2,95%) اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار (الدقة) فقد بلغ (2,5) درجة ، (0,45) ادى الى ظهور ارتباط ضعيف والنتيجة من قيم معامل الارتباط المحسبة بينهما والتي بلغت (0,25) .

### 3-7 مناقشة النتائج :

من خلال العرض السابق يتبين لنا من الجدول رقم (1) انه هنالك درجة ارتباط ضعيفة بين نسبة الشحوم الموجودة في جسم العينة واختيار السرعة ركض (30م) من الثبات هذا يشير الى ان نسبة الشحوم في الجسم ذات تأثير سلبي على السرعة الانتقالية لدى جسم الانسان. اما الجدول رقم (2) فيبين لنا انه هناك درجة ارتباط متوسطة نسبة الشحوم واختبار القوة (الاستناد الامامي) لمدة (30ثا) وهذا يشير الى ان نسبة الشحوم في الجسم ذات تأثير مباشر نوعاً ما على القدرة في اعطاء القوة الى جسم الانسان. ابا جدول رقم (3) فقد بين لنا ان هنالك درجة ارتباط ضعيفة بين نسبة الشحوم واختبار التحمل (الجلوس من الرقود) حتى استنفاد الجهد والذي بدوره يشير الى التأثير المباشر والكبير لنسبة الشحوم على اضعاف قابلية الجسم في العمل لفترة طويلة من الزمن وبشكل مستمر. اما الجدول رقم (4) فقد بين لنا درجة الارتباط العالية نسبة الشحوم الموجودة في الجسم مع اختبار الاداء الحركي (التوازن) والذي ادى الى ظهور قيمة ارتباط عالية من هذا الاختبار والذي بدوره يشير الى ان كتلة الجسم ونسبة الشحوم لا تؤثر على قابلية الانسان في الاتزان اثناء الاداء الحركي. اما جدول رقم (5) فقد اظهر لنا الى ضعف علاقة الارتباط بين الاداء الحركي في اختبار ونسبة الشحوم الموجودة في الجسم مما ادى الى ظهور درجة ضعيفة في قيمة معامل الارتباط .

الخاتمة

استنتج الباحث :

	<b>MODERN SPORT</b> <b>JOURNAL</b>	<b>مجلة الرياضة المعاصرة</b>	
	<b>special issue of first international scientific conference</b>	<b>عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول</b>	<b>E-ISSN: 2708-3454</b> <b>P-ISSN: 1992-0091</b>
	<b>Vol.18 Issue 2 Year/2019</b>	<b>المجلد 18 العدد 2 للعام /2019</b>	

- 1-تشير النتائج الى ان الزيادة في نسبة الشحوم الموجودة في الجسم تؤثر بشكل سلبي على معظم الصفات البدنية والحركية، حيث ظهر ارتباط ضعيف في كل من صفة السرعة والتحمل بالإضافة الى الاداء الحركي في اختبار الدقة.
- 2-ظهرت درجة ارتباط عالية الى حد ما بين نسبة الشحوم الموجودة في الجسم واختبار الاداء الحركي (التوازن) .
- 3-ظهرت ايضاً درجة ارتباط متوسطة بين نسبة الشحوم الموجودة في الجسم واختبار القوة (الاستناد الامامي) .
- اوصى الباحث :**
- 1-استخدام عدد من التمارين البدنية والحركية والمهارات الفنية لمعظم الالعاب والفعاليات ومقارنتها مع نسبة الشحوم الموجودة في الجسم من دراسات بحثية خاصة.
- 2-استخدام النشاط الرياضي بشكل عام الى النساء بشكل اكثر من الموجود في القاعات الرياضية للعمل على تخفيف نسبة الشحوم الموجودة في الجسم.
- وتوصي الباحثتين بتوجيه مشرفي ومدربي القاعات الرياضية لاعداد مناهج التغذية الصحيحة والمنتظمة بالإضافة الى المناهج الرياضية.
- المصادر:**
- أ. المصادر العربية:**
- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية (القاهرة ، دار الفكر، 2003)
- 2- اسامة كامل راتب و ابراهيم عبد ربه ، رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية (القاهرة ، دار الفكر، 1998) .
- 3- بهاء الدين سلامة ، فسيولوجيا الرياضة ، ط2 (القاهرة ، دار الفكر، 1994) .
- 4- ريسان خريبط مجيد مناهج البحث العلمي في التربية البدنية (الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، 1998) .
- 5- قاسم حسن وبسطويسي احمد ، التدريب العضلي الايزوتوني فبببي مجال الفعالات الرياضية بغداد ، مطبعة الوطن العربي 1979 .
- 6- مروان عبد المجيد ، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط1، (القاهرة ، دار الفكر، 1999).
- 7- محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ج1، ط3 (القاهرة، جامعة حلوان، دار الفكر، 1995) .
- 8- وديع ياسين ، الاعداد البدني للنساء ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986) .
- ب. المصادر الاجنبية:**
1. William D.Mcardle, Frank lkatch ,Victord Katch (1981) Exercise Physiology, Energy. Nutvilion and Human for fromance. \_\_