

تأثير استخدام تدريبات الكروس فيت CROSS FIT على إنقاص الوزن للسيدات البدنيات بعمر فوق 35 سنة

د. عفاف رمضان الجدي م. منيرة البشير شيوب

المخلص:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات CROSS FIT على بعض مؤشرات إنقاص الوزن واختبارات القدرات البدنية لدى السيدات البدنيات بعمر فوق 35 سنة ، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي وذلك على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من السيدات البدنيات بعمر فوق 35 سنة من صالة C4 للياقة البدنية بمدينة صبراتة ، وفي ضوء أهداف وفروض البحث تم التوصل إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً لدى السيدات عينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مؤشرات إنقاص الوزن (وزن الجسم ، نسبة الماء بالجسم ، كتلة الدهون ، مؤشر كتلة الدهون ، وكتلة العضلات ، نسبة الدهون) وفي اختبارات القدرات البدنية (الجلوس من الرقود 10 ث ، الانبطاح المائل من الوقوف 10 ث ، الوثب العمودي ، دفع الكرة الطبية لأبعد مسافة) ، كما أنه لتدريبات كروس فيت تأثير إيجابي على بعض مؤشرات إنقاص الوزن واختبارات القدرات البدنية لدى السيدات البدنيات بعمر فوق 35 سنة .

Abstract:

The effect of Cross Fit training on weight loss for overweight women 35 years .

Dr. Afaf Ramadan Al-Jadi .

M.Munira Al-Bashir sheyoub

The research aims to identify the effect of using CROSS FIT socks on some weight loss indicators and physical ability tests among obese women over 35 years of age. The prohibitive approach was used in a one-group design with pre- and post-measurement on a sample that was intentionally selected from obese women over 35 years of age. A year from the C4 fitness gym in the city of Sabrata, and in light of the objectives and hypotheses of the research, it was concluded that there are statistically significant differences among the women subjects of the research between the pre- and post-measurements, The post-measurement is valid in weight loss indicators (body weight, water percentage in the body, fat mass, body mass index Fat, muscle mass, fat percentage) and in physical ability tests (sitting from recession 10 seconds, lying prone from standing 10, vertical spiral, pushing the medicine ball the farthest distance), CrossFit training also has a positive effect on some weight loss indicators and physical ability tests. In obese women of over age 35 years .

الكلمات المفتاحية للبحث: تدريبات الكروس فيت CROSS FIT ، مؤشرات إنقاص الوزن ، اختبارات القدرات البدنية .

مقدمة البحث وأهميته:

للتمارين الرياضية عدة فوائد للجسم أبرزها الحصول على جسم مثالي ومتناسق والوقاية من الأمراض المزمنة وتقوية عضلات الجيم وزيادة مرونته.

لذا ظهرت رياضات جديدة من بينها رياضة كورس فيت تعتمد على تكرار مجموعات محددة من التمارين بناء على تعليمات المدرب، فهي تبدأ بتمارين الإحماء، تمارين منطقة البطن، تمارين الركض، وحركات الجمباز، بالإضافة إلى استخدام الأوزان والأثقال خلال أداء التمارين. (9)

إن استخدام الأسلوب العلمي السليم في التدريب الرياضي هو أساس الوصول إلى تحقيق الأهداف المطلوبة. (3 : 33)

بالإضافة إلى ذلك تأثيرها على الكفاءة الوظيفية التي هي من المؤشرات التي تتميز بها الأجهزة الحيوية كالقلب والرئتين، حيث تزداد الكفاءة الوظيفية ويتحسن النشاط الوظيفي للأجهزة الداخلية مما يساعد على انقاص الوزن وتحسين المستوى البدني. (1 : 111)

وتعمل تدريبات الكورس فيت على حرق السعرات الحرارية في الجسم إذ تحرق نحو 12 سعر حراري لدى السيدات في الدقيقة الواحدة. (9)

مشكلة البحث :

تعد مشكلة إنقاص الوزن في وقتنا الحالي من المشكلات الحيوية التي يسعى الجميع إلى التغلب عليها بشتى الطرق .

أن الوزن الزائد عاملاً مرضياً خطيراً لكونه متعلق بعدة أسباب رئيسية تؤدي إلى الوفاة أهمها أمراض القلب ومرض السكري وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطانات والجلطات الدماغية إضافة إلى أمراض العظام وأيضاً زيادة في الاضطرابات النفسية والاجتماعية. (5 : 39)

ومن خلال عمل الباحثان في مجال التدريب الرياضي وعمل احدهن كمدربة لياقة بدنية وإنقاص الوزن تم ملاحظة أن الأسلوب التقليدي المتبع في تدريب السيدات ذوات الوزن الزائد يحتاج إلى وقت وجهد طويل لكي يتم الحصول على الوزن المطلوب، بالإضافة إلى عدم قدرتهن على الاستمرار في التدريب وبنفس الكفاءة للجهاز الدوري والتنفسي، ومن هذا المنطلق ومن خلال اطلاعهما على كل ما هو جديد في هذا المجال ارتأتا تطبيق تدريبات كروس فيت CROSS FIT والتي تحتوي على تدريبات وتمارين واستخدام أدوات متنوعة في التدريب للتعرف على تأثيرها على بعض مؤشرات إنقاص الوزن واختبارات القدرات البدنية.

هدف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على :

1_ تأثير استخدام تدريبات CROSS FIT على بعض مؤشرات إنقاص الوزن لدى السيدات البدينات بعمر فوق 35 سنة .

2_ تأثير استخدام تدريبات كروس فيت CROSS FIT على بعض اختبارات القدرات البدنية لدى السيدات البدينات بعمر فوق 35 سنة .

فروض البحث : تفترض الباحثان أنه :

1_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مؤشرات إنقاص الوزن لدى السيدات البدنيات بعمر فوق 35 سنة .

2_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض اختبارات القدرات البدنية لدى السيدات البدنيات بعمر فوق 35 سنة .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

رياضة كورس فيت : " هي عبارة عن حركات وظيفية متنوعة يتم أدائها بكثافة عالية " . (9)

تدريبات الكورس فيت (CROSS FIT) : "هي عبارة عن خليط من تمارين الأيروبيكس وتمارين وزن الجسم وتمارين باثل روب وتدريبات لياقة بدنية وبناء عضلات وترتكز على المرونة والرشاقة والقوة والتحمل والتنفس الصحيح . (2 : 3)

إنقاص الوزن (underweight) : هو مصطلح يدل على نحافة الجسم البالغ ونقصان وزنه بشكل عام . (8) .

اختبارات القدرات البدنية : هي مجموعة من الحركات الرياضية التي يتم عن طريقها معرفة تطور القدرات البدنية لدى الأشخاص . (تعريف إجرائي)

الدراسات المشابهة :

1_ دراسة : بسمة أحمد عبد الودود وآخرون (2023) ، بعنوان " تدريبات الكورس فيت وأثره على إنقاص الوزن والحالة النفسية للبدنيات 20 _ 30 سنة " ، بهدف معرفة تأثير تدريبات كروس فيت على إنقاص الوزن والحالة النفسية للبدنيات من 20 _ 30 سنة ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من السيدات المشاركات في سكواك جيم للياقة البدنية ، حيث بلغ عدد العينة الأساسية 35 سيدة ، وقد أسفرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في :

_ مؤشرات انقاص الوزن المتمثلة في (الوزن وكتلة العضلات ونسبة المياه ونسبة دهون البطن ومعدل الحرق اليومي) .

_ متغير الحالة النفسية العامة المتمثلة في (الثقة بالنفس والعلاقة بالآخرين والتفاعل معهم والتفاؤل والفاعلية ووضوح التفكير والبشاشة) . (2)

2_ دراسة : نشوى محمد رفعت اللبان (2023) ، بعنوان " تأثير استخدام تدريبات CROSS FIT على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى على جهاز منصة القفز لناشئ الجمباز تحت 10 سنوات " ، بهدف معرفة تأثير استخدام تدريبات CROSS FIT على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى على جهاز منصة القفز لناشئ الجمباز تحت 10 سنوات ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبات الجمباز الفني تحت 10 سنوات بنادي هيئة قناة السويس قوامها 7 لاعبات ، وقد أسفرت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى على جهاز منصة القفز ولصالح القياس البعدي . (7)

المنهج المستخدم في البحث : استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مستخدمة القياس القبلي والبعدي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث : تمثل مجتمع البحث في السيدات المسجلات في صالة C4 للياقة البدنية بمدينة صيراته وبلغ عددهن (48) سيدة .

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تمثلت في السيدات البدنيات والمشاركات في صالة C4 للياقة البدنية بعمر فوق 35 سنة ، وبلغ عددهن (12) سيدة ، وعملت الباحثتان على إجراء التجانس بحساب معامل الالتواء بين أفراد العينة الأساسية للبحث في :

_ متغيرات النمو (الطول ، الوزن ، العمر) . _ مؤشرات إنقاص الوزن (قيد البحث) .

_ اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث) . وذلك كما هو موضح في الجدول رقم (1) .

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث ن = 12

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المعاملات الإحصائية متغيرات البحث	
0.185	3.793	159.750	سم	الطول	متغيرات النمو
0.449 -	3.786	97.833	كجم	الوزن	
0.055	3.655	45.417	سنة	العمر	
0.033 -	2.948	40.636	%	نسبة الماء بالجسم	مؤشرات إنقاص الوزن
0.282 -	4.385	46.992	كجم	كتلة الدهون	
0.546 -	1.441	38.808	كجم	مؤشر كتلة الجسم	
1.536	2.098	29.235	كجم	كتلة العضلات	
0.126	3.363	46.600	%	نسبة الدهون	
0.161	0.793	5.917	عدد	الجلوس من الرقود 10ث	اختبارات القدرات البدنية
0.161 -	0.793	6.083	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف 10ث	
0.156 -	0.881	44.415	سم	الوثب العمودي	
0.692 -	0.082	2.144	متر	دفع الكرة الكبية لأبعد مسافة	

يتضح من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء لعينة الدراسة الأساسية في متغيرات النمو (الطول _ الوزن _ العمر) ، ومؤشرات إنقاص الوزن (نسبة الماء بالجسم _ كتلة الدهون _ مؤشر كتلة الجسم _ كتلة العضلات _ نسبة الدهون) ، واختبارات القدرات البدنية (الجلوس من الرقود 10ث _ الانبطاح المائل من الوقوف 10ث _ الوثب العمودي _ دفع الكرة الكبية لأبعد مسافة) تنحصر ما بين (- 0.692 _ 1.536) وهي قيم أقل من ($3 \pm$) مما يدل على تجانس أفراد العينة .

الأجهزة الأدوات المستخدمة في البحث :

_ جهاز الريستاميتير لقياس الطول .

_ جهاز إن بودي In body لقياس الوزن ومؤشرات الجسم .

- _ مسطرة مدرجة .
- _ شريط قياس .
- _ مقعد سويدي .
- _ ساعة إيقاف .
- _ جهاز العقلة .
- _ كرات طبية .
- _ حبال وثب .
- _ عقل حائط .
- _ صندوق مقسم .
- _ مراتب .

الاختبارات والمقاييس المستخدمة في جمع البيانات للبحث :

1_ مقاييس مؤشرات إنقاص الوزن : بعد إطلاع الباحثان على الدراسات المشابهة تم اختيار مؤشرات انقاص الوزن التالية :

- _ نسبة المياه بالجسم .
- _ نسبة دهون الجسم .
- _ كتلة العضلات .
- _ نسبة دهون الجسم بالكامل .

2_ اختبارات القدرات البدنية : بعد إطلاع الباحثان على الدراسات المشابهة تم اختيار اختبارات القدرات التالية :

- _ اختبار الجلوس من الرقود 10 ث .
- _ اختبار الانبطاح المائل من الوقوف 10 ث .
- _ اختبار الوثب العمودي .
- _ اختبار دفع الكرة الطبية لأبعد مسافة .

المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث :

_ معامل الثبات :

لحساب معامل الثبات استخدمت الباحثان أسلوب تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية بفارق زمني قدره ثلاثة أيام بين التطبيقين ، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول (2) معامل ثبات الاختبارات قيد البحث ن = 6

معامل الثبات	القياس البعدي		القياس القبلي		المعاملات الإحصائية متغيرات البحث	
	ع	س	ع	س		
0.938	1.643	41.200	2.533	42.046	نسبة الماء بالجسم	مؤشرات إنقاص الوزن
0.858	1.608	47.400	4.403	46,800	كتلة الدهون	
0.919	1.337	39.240	0.847	39.380	مؤشر كتلة الجسم	
0.899	0.513	27.860	0.697	28.048	كتلة العضلات	
0.921	2.793	46.900	3.372	46.320	نسبة الدهون	
0.873	0.837	5.800	0.548	6.600	الجلوس من الرقود 10ث	البدنية اختبارات
0.845	0.837	6.200	0.707	6.000	الانبطاح المائل من الوقوف 10ث	
0.877	1.949	44.400	1.148	43.600	الوثب العمودي	القدرات
0.885	0.076	2.196	0.052	2.184	دفع الكرة الكبيرة لأبعد مسافة	

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 0.811$

يتضح من (2) أن معامل الثبات للقياسات والاختبارات قيد البحث قد تراوحت ما بين (0.845) _ (0.938) وهي قيم عالية إذا ما قورنت بقيمة (ر) الجدولية (0.811) عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وهذا يدل على صلاحيتها للتطبيق على عينة البحث .

_ معامل الصدق :

عملت الباحثتان على حساب معامل الصدق الذاتي وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبارات قيد البحث والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (3) معامل صدق الاختبارات قيد البحث ن = 6

معامل الصدق	القياس البعدي		القياس القبلي		المعاملات الإحصائية متغيرات البحث	
	ع	س	ع	س		
0.969	1.643	41.200	2.533	42.046	نسبة الماء بالجسم	مؤشرات إنقاص الوزن
0.926	1.608	47.400	4.403	46,800	كتلة الدهون	
0.956	1.337	39.240	0.847	39.380	مؤشر كتلة الجسم	
0.948	0.513	27.860	0.697	28.048	كتلة العضلات	
0.960	2.793	46.900	3.372	46.320	نسبة الدهون	
0.934	0.837	5.800	0.548	6.600	الجلوس من الرقود 10ث	البدنية اختبارات
0.919	0.837	6.200	0.707	6.000	الانبطاح المائل من الوقوف 10ث	
0.936	1.225	45.000	1.517	44.400	الوثب العمودي	القدرات
0.941	0.076	2.196	0.052	2.184	دفع الكرة الكبية لأبعد مسافة	

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 0.811$

يتضح من (3) أن معامل الصدق للقياسات والاختبارات قيد البحث قد تراوحت ما بين (0.919) _ (0.969) وهي قيم عالية مما يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية وهذا يدل على صلاحيتها للتطبيق على عينة البحث .

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (6) من السيدات البدنيات والمشاركات في صالة C4 للياقة البدنية بعمر فوق 40 سنة ، من غير عينة الدراسة الأساسية للبحث .

حيث تم تطبيق القياس القبلي في الفترة 12 _ 14 / 11 / 2023م في القياسات والاختبارات قيد البحث ، وبعد مرور أسبوع تم تطبيق القياس البعدي ، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على :

_ كيفية استخدام الأجهزة والأدوات .

_ كيفية إجراء قياسات مؤشرات إنقاص الوزن اختبارات القدرات البدنية قيد البحث وتقنينها .

_ التعرف على أهم الأخطاء التي قد تحدث أثناء تنفيذ البرنامج ومحاولة إصلاحها .

الدراسة الأساسية للبحث :

القياس القبلي :

بعد التأكد من توافر الشروط العلمية على عينة البحث الأساسية ، قامت الباحثتان بإجراء القياس القبلي على العينة الأساسية للبحث في الفترة من 28 / 11 / 2023م إلى 30 / 11 / 2023م .

تنفيذ البرنامج :

قامت الباحثتان بتطبيق البرنامج التدريبي كروس فيت CROSS FIT على العينة الأساسية للبحث وذلك في الفترة من 02 / 12 / 2023 م إلى 29 / 02 / 2024 م .

القياس البعدي :

قامت الباحثتان بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي كروس فيت CROSS FIT ، وبنفس الطريقة التي تم استخدامها في القياس القبلي وبنفس الشروط على العينة الأساسية للبحث ، وذلك في الفترة من 02 / 03 / 2024 م إلى 04 / 03 / 2024 م .

الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :

لمعالجة البيانات إحصائياً وتحقيقاً لأهداف البحث استخدمت الباحثتان البرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج الاساليب الإحصائية التالية :

- _ المتوسط الحسابي .
- _ الانحراف المعياري .
- _ معامل الالتواء .
- _ معامل الارتباط .
- _ اختبار "ت" لحساب الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين .

عرض ومناقشة النتائج :**عرض النتائج :****جدول (4) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مؤشرات إنقاص الوزن ن = 12**

قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القياس البعدي		القياس القبلي		المعاملات الإحصائية متغيرات البحث
		ع	س	ع	س	
15.117	0.000	3.175	89.417	3.786	97.833	الوزن الكلي للجسم
11.536	0.000	2.829	31.125	2.947	40.636	نسبة الماء بالجسم
10.938	0.000	2.674	38.667	4.385	46.992	كتلة الدهون
9.181	0.000	1.477	36.733	1.441	38.808	مؤشر كتلة الجسم
4.571 -	0.001	1.730	30.367	2.098	29.235	كتلة العضلات
10.510	0.000	1.946	38.833	3.363	46.600	نسبة الدهون

من خلال الجدول رقم (4) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مؤشرات إنقاص الوزن لدى السيدات البدنيات بأعمار تفوق 35 سنة يتضح أن قيمة "ت" لوزن الجسم كامل (15.117) وهي قيمة عالية حيث مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

وكانت قيمة " ت " في متغير كتلة العضلات قد بلغت (4.571 -) وفي باقي المؤشرات تراوحت ما بين (9.181 _ 11.536) وهي قيم عالية ، حيث إذا قورنت قيمة مستوى الدلالة المحسوبة بمستوى الدلالة 0.05 نجدها أصغر منها مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات هذا الجدول .

جدول (5) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنية ن=12

قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القياس البعدي		القياس القبلي		المعاملات الإحصائية متغيرات البحث
		ع	س	ع	س	
7.726 -	0.000	0.492	8.333	0.793	5.917	الجلوس من الرقود 10 ث
8.403 -	0.000	0.674	8.500	0.793	6.083	الانبطاح المائل من الوقوف 10 ث
13.409 -	0.000	0.796	49.067	0.881	44.415	الوثب العمودي
11.170 -	0.000	0.154	2.725	0.082	2.144	دفع الكرة الكبية لأبعد مسافة

من خلال الجدول رقم (5) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنية لدى السيدات البدنيات بأعمار تفوق 35 سنة يتضح أن قيمة "ت" في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (- 7.726 _ 13.409) وهي قيم عالية ، حيث إذا قورنت قيمة مستوى الدلالة المحسوبة بمستوى الدلالة 0.05 نجدها أصغر منها مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات هذا الجدول .

مناقشة النتائج :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (4) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مؤشرات إنقاص الوزن لدى السيدات البدنيات بأعمار تفوق 35 سنة يتضح أنه هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات حيث تراوحت قيمة مستوى الدلالة ما بين (0.000 _ 0.001) وهي قيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) مما يؤكد هذه الفروق ، وكانت قيمة " ت " المحسوبة عند متغير كتلة العضلات (- 4.571) بينما في باقي المتغيرات فقد تراوحت ما بين (9.181 _ 15.117) مما يؤكد أن الفروق لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات .

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة بسمة أحمد عبدالودود وآخرون (2023) (2) ، حيث ترجع الباحثتان هذه الفروق إلى أن محتوى برنامج كروس فيت CROSS FIT له تأثير ايجابي .

هذه التدريبات كانت مشوقة حيث انجذبت لها السيدات من خلال ما تشمله من تنوع في الأدوات المستخدمة في التدريب وأيضاً تفاعلهن الايجابي أدى إلى استثمار الوقت وتوفير الجهد أثناء الأداء .

حيث يذكر محمد إبراهيم شحاتة (2003) أن استخدام الوسائل التدريبية يساعد على إدراك هدف التدريب بوضوح ، كما يساعد المدربين على الاقتصاد في الوقت والجهد ، ويزيد من الدافعية والحماس عند المتدربين . (4 : 25)

وبهذا يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على " أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض مؤشرات إنقاص الوزن لدى السيدات البدنيات بعمر فوق 35 سنة".

ومن خلال عرض نتائج الجدول رقم (5) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنية لدى السيدات البدنيات بأعمار تفوق 35 سنة يتضح أنه هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات حيث بلغ مستوى الدلالة في جميع المتغيرات (0.000) وهي قيمة أقل

من قيمة مستوى الدلالة (0.05) مما يؤكد هذه الفروق كانت قيمة " ت " المحتسبة تتراوح ما بين (- 7.726 _ 13.409) مما يؤكد أن الفروق لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة نشوى محمد رفعت (2023) (7) ، وتعزز الباحثان هذا التحسن إلى أن استخدام تدريبات كروس فيت CROSS FIT والتي تم تطبيقها على عينة البحث الأساسية وما تحتويه هذه التدريبات من تنوع في استخدام الأدوات مثل الكرات الطبية وحبال الوثب والصناديق المقسمة ، مما يؤثر على أداء المتدربات وتقوية جميع المجموعات العضلية في الجسم منها عضلات الرجلين والذراعين وعضلات البطن والظهر والتي تساند أكثر من منطقة في الجسم .

وفي هذا الصدد يذكر مفتي إبراهيم (2009) أن البرامج التدريبية المقننة تؤدي إلى تحسين وتطوير القدرات البدنية ومتطلباتها . (6 : 120)

وبهذا يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض اختبارات القدرات البدنية لدى السيدات البدنيات بعمر فوق 35 سنة

ومن خلال العرض السابق تتوصل الباحثان إلى أنه لتدريبات كروس فيت CROSS FIT تأثير إيجابي على بعض مؤشرات إنقاص الوزن واختبارات القدرات البدنية وهذا يحقق أهداف وفروض البحث .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج قياسات مؤشرات إنقاص الوزن واختبارات القدرات البدنية التي تم عرضها وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

1_ توجد فروق دالة إحصائية لدى السيدات عينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مؤشرات إنقاص الوزن (وزن الجسم ، نسبة الماء بالجسم ، كتلة الدهون ، مؤشر كتلة الدهون ، وكتلة العضلات ، نسبة الدهون) .

2_ توجد فروق دالة إحصائية لدى السيدات عينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات البدنية (الجلوس من الرقود 10 ث ، الانبطاح المائل من الوقوف 10 ث ، الوثب العمودي ، دفع الكرة الطبية لأبعد مسافة) .

3_ إن تدريبات كروس فيت لها تأثير إيجابي على بعض مؤشرات إنقاص الوزن لدى السيدات البدنيات بعمر فوق 35 سنة .

4_ إن تدريبات كروس فيت لها تأثير إيجابي على بعض اختبارات القدرات البدنية لدى السيدات البدنيات بعمر فوق 35 سنة .

التوصيات :

في إطار الاستنتاجات التي تم التوصل إليها وضعت الباحثان مجموعة من التوصيات أهمها :

1_ الاعتماد على نتائج هذا البحث في استخدام تدريبات كروس فيت لإنقاص الوزن وتطوير وتحسين القدرات البدنية .

2_ ضرورة استخدام أساليب تدريبية متنوعة ومتطورة بما يتلاءم مع السيدات البدنيات فوق 35 سنة .

3_ زيادة التوعية الصحية من زيادة الوزن وأخطاره .

4_ تفعيل تدريبات كروس قيت داخل صالات اللياقة البدنية والأندية .

المراجع :

1_ أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002م .

2_ بسمة أحمد عبد الودود ، إلهان عبد العظيم فرج ، أمال محمد مرسي ، نشوى محمود أحمد : تدريبات الكورس فيت وأثره على إنقاص الوزن والحالة النفسية للبدينات 20 _ 30 سنة ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 2023م .

3_ علي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2003م .

4_ محمد إبراهيم شحاتة : تدريب الجمباز المعاصر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م .

5_ محمد أسامة عبد الخالق : العلاقة بين التكوين الجسمي والثقافة الغذائية لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، 2020م .

6_ مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتدريب وقيادة) ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2009م .

7_ نشوى محمد رفعت اللبان : تأثير استخدام تدريبات CROSS FIT على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى على جهاز منصة القفز لناشئ الجمباز تحت 10 سنوات ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية (بنين _ بنات) ، جامعة بور سعيد ، 2023م .

8_ نقصان الوزن : مقال منشور ، الصحة العامة .

<https://altibbi.com> .

9_ هدير إسماعيل : تمارين كورس فيت فوائدها وكيفية أدائها ، مقال منشور ، مجلة عالم الرجل .

www.alamarrajol.com .

ملحق (1)**مقياس القيم الأخلاقية**

الإستاذ / الأستاذة :

يقوم الدكتور / عبدالرؤوف إ محمد عبدالله عون

بدراسة علمية بعنوان

” دور الأناشيد الدينية في القيم الاخلاقية لأطفال ما قبل المدرسة من وجهة نظر معلمي

رياض الاطفال ببلدية قصر بن غشير”

ويرجى من سيادتكم التكرم بالإجابة علي فقرات الاستبيان ، ونلفت انتباهكم إلى أن الغرض من هذا الاستبانة هو الحصول على بعض البيانات التي تخدم البحث العلمي، ولا شك أن القيمة الفعلية لهذه الدراسة تتوقف بدرجة كبيرة على مدى مساعدتكم المتمثلة في إجاباتكم على جميع العبارات المدرجة ضمن تساؤلات الاستبيان ، وذلك يكون من خلال اختيار الإجابة التي تعبر عن وجهة نظركم وخبراتكم التدريسية إزاء كل عبارة من تلك العبارات ، علماً بأن إجاباتكم ستكون موضع العناية والاهتمام ، ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط .

مع خالص الشكر والتقدير سلفاً على حسن تعاونك معنا لإتمام هذه الدراسة

بيانات شخصية :

- الاسم :
- السن * :
- النوع * : - ذكر () - انثى ()
- عدد سنوات التدريس لرياض الاطفال :
- المؤهل الدراسي *

ساعدت الأناشيد الدينية على تحلى الأطفال بالقيم التالية :

لا	الى حد ما	نعم	العبرة	م	الابعاد
			الصبر .	1	البعد الأول : القيم الأخلاقية الشخصية
			التحلى بالصدق.	2	
			الأمانة.	3	
			الإخلاص بالعمل.	4	
			التواضع.	5	
			الترتيب و التنظيم .	6	
			النظافة.	7	
			الإستئذان.	8	
			الإلتزام بأداب الحديث .	9	
			بر الوالدين .	10	البعد الثانى : القيم الأخلاقية الأسرية
			صلة الرحم.	11	
			توقير الكبير.	12	
			العطف على الصغير.	13	
			المحبة بين أفراد الأسرة .	14	
			التعاون .	15	البعد الثالث : القيم الأخلاقية الإجتماعية
			إفشاء السلام.	16	
			حسن الجوار.	17	
			كافل اليتيم .	18	
			الإعتذار عن الأخطاء.	19	
			الإيثار.	20	
			إغاثة الملهوف .	21	
			الوفاء بالوعد .	22	
			تقدير أصحاب المهن البسيطة .	23	
			الأمر بالمعروف .	24	
			التسامح.	25	
			إصلاح ذات البين .	26	
			إكرام الضيوف .	27	
			زيارة المريض .	28	

لا	الى حد ما	نعم	العبارة	م	الابعاد
			الإعتزاز بالهوية الوطنية .	29	البعد الرابع : القيم الأخلاقية الوطنية
			الإعتزاز بالتراث العربي و الإسلامي .	30	
			المشاركة في المناسبات الوطنية .	31	
			تقدير دور رئيس الدولة .	32	
			تقدير دور المؤسسات الوطنية .	33	
			تقدير دور الجيش و الشرطة .	34	
			احترام القانون .	35	
			احترام عادات و تقاليد الوطن .	36	
			ترشيد استهلاك المياه .	37	البعد الخامس : القيم الأخلاقية البيئية
			ترشيد استهلاك الكهرباء .	38	
			المحافظة على الأشجار .	39	
			الرفق بالحيوان .	40	
			القاء المخلفات في الأماكن المخصصة لذلك .	41	
			لا يرمى المخلفات في مصارف المياه .	42	

أميرة ظاهر دناع (2016). درجة تضمين القيم الأخلاقية في كتب التربية الإجتماعية و الوطنية للصفوف الرابع و الخامس و السادس الأساسية في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم التربوية ، جامعة الحسين بن طلال ، الأردن .

ملحق (2)

المعاملات العلمية لقياس القيم الأخلاقية :

أولا الصدق :

تم حساب الصدق من خلال صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه كالتالي :

مرفق (1/2) معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه) لمفردات ابعاد مقياس القيم الاخلاقية لاطفال الروضة من وجهة نظر معلمى رياض الاطفال

ن = 15

معامل الاتساق الداخلي	المفردات	م	الابعاد
0.803**	الصبر .	1	البعد الأول : القيم الأخلاقية الشخصية
0.729**	التحلى بالصدق.	2	
0.710**	الأمانة.	3	
0.616*	الإخلاص بالعمل.	4	
0.733**	التواضع.	5	
0.657**	الترتيب و التنظيم .	6	
0.592**	النظافة	7	
0.724**	الاستئذان.	8	
0.585*	الإلتزام بأداب الحديث	9	
0.730**	بر الوالدين .	10	البعد الثاني : القيم الأخلاقية الأسرية
0.631**	صلة الرحم.	11	
0.781**	توقير الكبير.	12	
0.739**	العطف على الصغير.	13	
0.802**	المحبة بين افراد الأسرة .	14	
0.754**	التعاون .	15	البعد الثالث : القيم الأخلاقية الاجتماعية
0.643**	إفشاء السلام.	16	
0.686**	حسن الجوار.	17	
0.812**	كافل اليتيم .	18	
0.622*	الإعتذار عن الأخطاء.	19	
0.626**	الإيثار.	20	
0.766**	إغاثة الملهوف .	21	
0.691**	الوفاء بالوعد .	22	
0.745**	تقدير أصحاب المهن البسيطة .	23	
0.694**	الأمر بالمعروف .	24	
0.655**	التسامح.	25	

معامل الاتساق الداخلي	المفردات	م	الابعاد
0.743**	إصلاح ذات البين .	26	
0.676**	إكرام الضيوف .	27	
0.631**	زيارة المريض .	28	
0.720**	الإعتراز بالهوية الوطنية .	29	البعد الرابع : القيم الأخلاقية الوطنية
0.744**	الإعتراز بالتراث العربي و الإسلامى .	30	
0.770**	المشاركة فى المناسبات الوطنية .	31	
0.766**	تقدير دور رئيس الدولة .	32	
0.736**	تقدير دور المؤسسات الوطنية.	33	
0.814**	تقدير دور الجيش و الشرطة.	34	
0.712**	احترام القانون .	35	
0.637**	احترام عادات و تقاليد الوطن.	36	
0.619*	ترشيد استهلاك المياه.	37	البعد الخامس : القيم الأخلاقية البيئية
0.599*	ترشيد استهلاك الكهرباء.	38	
0.636**	المحافظة على الأشجار.	39	
0.745**	الرفق بالحيوان.	40	
0.721**	القاء المخلفات فى الأماكن المخصصة لذلك.	41	
0.690**	لا يرمى المخلفات فى مصارف المياه.	42	

* معنوى عند مستوى 0.05 = 0.497

** معنوى عند مستوى 0.01 = 0.623

يتضح من مرفق (2/1) و الخاص بمعامل الاتساق الداخلى (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلى للبعد الذى تنتمى اليه) لمفردات ابعاد مقياس القيم الاخلاقية لاطفال الروضة من وجهة نظر معلمى رياض الاطفال. إرتفاع قيم معامل الاتساق الداخلى والتي تراوحت ما بين (0.585 إلى 0.814) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 ، 0.01 مما يشير إلى صدق مفردات الابعاد . وان المفردات تتسم بالصدق الذاتى وترتبط بالمجموع الكلى للبعد ولذا فهى تجتمع لتقيس ما يقيسه البعد ولذلك فالمفردات تتسم بالصدق الذاتى.

مرفق (2/2) معامل الاتساق الداخلى (معامل ارتباط درجة البعد بالمجموع الكلى للمقياس) لابعاد مقياس القيم الاخلاقية لاطفال الروضة من وجهة نظر معلمى رياض الاطفال

ن = 15

معامل الاتساق الداخلى	الابعاد
0.753**	البعد الأول : القيم الأخلاقية الشخصية
0.762**	البعد الثانى : القيم الأخلاقية الأسرية
0.741**	البعد الثالث : القيم الأخلاقية الإجتماعية
0.739**	البعد الرابع : القيم الأخلاقية الوطنية
0.728**	البعد الخامس : القيم الأخلاقية البيئية

* معنوى عند مستوى 0.05 = 0.497

** معنوى عند مستوى 0.01 = 0.623

يتضح من مرفق (2/2) والخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة البعد بالمجموع الكلي للمقياس) لابعاد مقياس القيم الاخلاقية لاطفال الروضة من وجهة نظر معلمى رياض الاطفال. ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي والتي تراوحت ما بين (0.728 إلى 0.762) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01 مما يشير إلى صدق ابعاد مقياس القيم الاخلاقية لاطفال الروضة من وجهة نظر معلمى رياض الاطفال ، وان الابعاد تتسم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع الكلي للمقياس ، ولذا فالابعاد تجتمع لتقيس ما يقيسه مقياس القيم الاخلاقية لاطفال الروضة من وجهة نظر معلمى رياض الاطفال

ثانيا الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات مقياس القيم الأخلاقية ، باستخدام معامل ألفا لكرونباك و طريقة اعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية من خارج عينة البحث الاساسية كالتالى :

أ - معامل ألفا لكرونباك :

مرفق (3/2) معامل ألفا لكرونباك لأبعاد ومجموع مقياس القيم الاخلاقية لاطفال الروضة من وجهة نظر معلمى رياض الاطفال

ن = 15

ثبات ألفا لكرونباك		الابعاد
للمقياس ككل	للابعاد	
0.851	0.772	البعد الأول : القيم الأخلاقية الشخصية
	0.768	البعد الثانى : القيم الأخلاقية الأسرية
	0.784	البعد الثالث : القيم الأخلاقية الاجتماعية
	0.791	البعد الرابع : القيم الأخلاقية الوطنية
	0.782	البعد الخامس : القيم الأخلاقية البيئية

يتضح من مرفق (3/2) و الخاص بمعامل ألفا لكرونباك لابعاد ومجموع مقياس القيم الاخلاقية لاطفال الروضة من وجهة نظر معلمى رياض الاطفال ، ارتفاع قيم معامل ألفا لكرونباك للابعاد الى ما بين (0.768 إلى 0.791) وهذه القيم أكبر من 0.700 مما يؤكد على أن المفردات في كل بعد تتجانس فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء البعد كما بلغت قيم معامل ألفا للمقياس (0.851) وهذه القيمة اكبر من قيم معامل ألفا للمفردات والابعاد وأن أي حذف أو إضافة لاي من هذه المفردات او الابعاد من الممكن أن يؤثر سلبياً في بناء المقياس ككل.

ب- ثبات التطبيق و اعادة التطبيق:

قام الباحث بحساب ثبات مقياس القيم الأخلاقية عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق بعد مدة 14 يوم حيث كان التطبيق / / و إعادة التطبيق / / لعينة قوامها 15 اختيروا عشوائياً من المجتمع الأصلي وخارج عينة الدراسة و الجدول التالي يوضح ثبات التطبيق و اعادة التطبيق :

مرفق (4/2) دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات ابعاد ومجموع مقياس القيم الاخلاقية لاطفال الروضة من وجهة نظر معلمى رياض الاطفال

ن = 15

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية الابعاد
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
0.892	0.14	1.87	0.07	1.22	26.07	1.25	26.00	البعد الأول : القيم الأخلاقية الشخصية
0.901	0.58	2.23	0.33	1.79	14.07	1.83	13.73	البعد الثاني : القيم الأخلاقية الأسرية
0.890	1.10	5.17	1.47	3.48	40.53	4.61	39.07	البعد الثالث : القيم الأخلاقية الاجتماعية
0.913	0.92	1.96	0.47	1.47	22.80	1.50	22.33	البعد الرابع : القيم الأخلاقية الوطنية
0.922	0.97	2.94	0.73	1.83	16.93	2.40	16.20	البعد الخامس : القيم الأخلاقية البنية
0.897	0.97	12.30	3.07	8.26	120.40	9.93	117.33	المجموع الكلى للمقياس

*معنوي عند مستوى 0.05 = 2.14

يتضح من مرفق (4/2) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات ابعاد ومجموع مقياس القيم الاخلاقية لاطفال الروضة من وجهة نظر معلمى رياض الاطفال ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني. حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.14 إلى 1.10) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05. كما بلغ معامل الثبات ما بين (0.890 إلى 0.922) مما يؤكد إن ابعاد ومجموع مقياس القيم الاخلاقية لاطفال الروضة من وجهة نظر معلمى رياض الاطفال ، تتسم بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف.