



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأفلام قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيدا عن الغبار

في درجة حرارة من ١٥-٢٥ مئوية ورطوبة نسبية من ٢٠-٤٠%

To be Kept away from Dust in Dry Cool place of
15-25- c and relative humidity 20-40%

بعض الوثائق الأصلية تالفة

بالرسالة صفحات لم ترد بالاصل

جامعة أسيوط
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على إنقاص الوزن ومفهوم الذات الجسمية لدى السيدات متوسطى العمر

بحث مقدم من

ميرانده لبيب خله خليل

مدير عام إدارة رعاية الشباب بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشرافه

أ.د/ عمرو حلمى محمد زايد

أستاذ بقسم علوم الحركة
كلية التربية الرياضية -
جامعة حلوان

أ.د/ عمر شكرى عمر عبد ربه

أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم علوم
الصحة الرياضية كلية التربية
الرياضية - جامعة أسيوط

أ.م.د./ محمد كمال الدين البارودى

أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي
وَبَسِّرْ لِي أَمْرِي

صدق الله العظيم

(الآية ٢٥، ٢٦ سورة طه)

قرار لجنة المناقشة والحكم

فى تمام الساعة الواحدة من ظهر يوم السبت الموافق ٢٠٠٧/٨/١٨م اجتمعت لجنة المناقشة والحكم والمعتمدة من الأستاذ الدكتور/ نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٠٠٧/٦/١٨م. والمشكلة من السادة:

١- أ.د/ فؤاد رزق عبد الحكيم. أستاذ تدريب مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط (مناقشاً)

٢- أ.د/ محمد السيد الأمين. أستاذ التربية الصحية بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية للبنين/ جامعة حلوان (مناقشاً)

٣- أ.د/ عمر شكرى عمر. أستاذ التربية الصحية بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط (مشرفاً)

٤- أ.د/ عمرو حلمى محمد زايد. أستاذ الجميزاء بقسم علوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنين/ جامعة حلوان (مشرفاً)

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحثة/ ميرانده لبيب خله خليل. الباحثة بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط وموضوعها "تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على إنقاص الوزن ومفهوم الذات الجسمية لدى السيدات متوسطى العمر".

والمعتمدة من مجلس الكلية بتاريخ ٢٠٠٧/٦/١٨م، والمعتمدة من الأستاذ الدكتور/ نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٠٠٧/٦/١٨م. وفى مقر كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط تمت مناقشة الباحثة علناً فى موضوع الرسالة واقتُرحت (موقف) الباحثة/ ميرانده لبيب خله خليل. درجة الماجستير فى التربية الرياضية تخصص تدريب.

أعضاء اللجنة

١- أ.د/ فؤاد رزق عبد الحكيم

٢- أ.د/ محمد السيد الأمين

٣- أ.د/ عمر شكرى عمر

٤- أ.د/ عمرو حلمى محمد زايد

التوقيع

أ.د/ طارق محمد محمد عبد العزيز

أ.د/ جمال محمد على يوسف

وكيل كلية التربية الرياضية لشئون

الدراسات العليا والبحوث- جامعة أسيوط

جامعة أسيوط

شكر وتقدير

تسجد الباحثة لله عز وجل شاكرة على أن أمدّها بنعمة الصبر والمثابرة على العمل، وما أحاطها من هداية وتوفيق وأن وفقها سبحانه وتعالى في جميع مراحل حياتها حتى تتم هذا العمل المتواضع على هذه الصورة.

وبكل الاعتراف بالجميل، تتوجه الباحثة بالشكر والعرفان والتقدير إلى الأستاذ الدكتور/ عمر شكرى عمر عبد ربه. الأستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط لما بذله سيادته من وقت وفكر لمساعدة الباحثة والأخذ بيدها وتوجيهها في مراحل إعداد هذه الدراسة.

كما تتوجه الباحثة بخالص العرفان والشكر وعظيم الامتنان وعميق التقدير إلى الأستاذ الدكتور/ عمرو حلمى محمد زايد. الأستاذ بقسم علوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم- جامعة حلوان. للمساعدة الجليلة التي قدمها سيادته للباحثة.

كما تتوجه الباحثة بعظيم الشكر والتقدير للدكتور/ محمد كمال الدين البارودى. الأستاذ المساعد بقسم المناهج وتدرّيس التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط لكل الجهود التي قام بها سيادته في سبيل إعداد هذه الدراسة وتوجيه الباحثة.

وشكر خاص من الباحثة للدكتور/ أيمن عبده محمد. لإخلاصه ومجهوداته ومعاونته للباحثة لإنهاء هذه الدراسة.

ونحية خالصة واعترافاً بالفضل والجميل، تتقدم الباحثة لإخوانها أسرة إدارة رعاية الشباب بالكلية لكل الجهود والمعاونات الصادقة التي بذلوها خالصة للباحثة. وخاصة الابن والزميل محمد بكر محمد عبد العال للمساعدة البناءة في سبيل إعداد هذه الدراسة، كما توجه الباحثة بالشكر لربات البيوت عينة البحث واللاتي لهن الفضل في استكمال هذه الدراسة.

ولا يسعني إلا أن أقدم كل تقديري وشكري وحبي لزوجى العزيز أ.د/ فيكتور حلمى الذى صبر وتحمل الكثير منى.

كما أتوجه بكل الدعاء وأسمى عبارات الشكر ومشاعر التقدير والعرفان لأولادى د./ إيهاب فيكتور، د./ إميل فيكتور، رامز فيكتور، د. ديانا خير. لجميل صنيعهما ومساعدتهم لى دائماً. كما أدعو لوالدتي وأخى بطول العمر والصحة دائماً.

ولا يفوتنى من مبدأ الاعتراف بالوفاء والجميل أن أتقدم بعظيم الشكر إلى كل من:

- ١- أ.د/ محمد السيد الأمين. لتكبدته عناء السفر.
- ٢- أ.د/ فؤاد رزق عبد الحكيم. على التوجيهات البناءة ورعايتهم واهتمامهم مما ساعد في إتمام البحث على هذه الصورة.

الباحثة

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
- قرار لجنة المناقشة والحكم.....	ب
- شكر وتقدير.....	ج
- قائمة المحتويات.....	د
- قائمة المرفقات.....	هـ
- قائمة الأشكال.....	و
- قائمة الجداول.....	ز
الفصل الأول	
الإطار العام للبحث	
- مقدمة ومشكلة البحث.....	٢
- أهمية البحث والحاجة إليه.....	٦
- هدف البحث.....	١٠
- فروض البحث.....	١٠
- المصطلحات المستخدمة في البحث.....	١١
الفصل الثاني	
الإطار النظري والدراسات السابقة	
أولاً: الإطار النظري :	
- التمرينات البدنية.....	١٣
- مفهوم التمرينات.....	١٣
- أهمية التمرينات البدنية ومميزاتها.....	١٥
- تقسيم التمرينات.....	١٦
- فوائد التمرينات.....	١٧
- اللياقة البدنية.....	١٨
- مكونات اللياقة البدنية.....	١٩
- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومكوناتها.....	٢٠
- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....	٢٧
- الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة تمرينات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....	

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٣١	العوامل المؤثرة على اللياقة البدنية.....
٣٥	كيفية تحديد محتويات الوجبات الغذائية.....
٣٥	- السمنة والعداءات الغذائية والسرعات الحرارية.....
٣٥	- مفهوم السمنة.....
٣٦	أسباب السمنة.....
٣٩	أضرار السمنة.....
٤٢	أنواع السمنة.....
٤٣	قياس السمنة.....
٤٤	- طرق إنقاص الوزن.....
٤٦	- موصفات برنامج النشاط البدني لإنقاص الوزن.....
٤٨	- النظم الغذائية.....
٤٩	- التأثير السلبي للنظم الغذائية.....
٥٢	- المعدل المثالي لإنقاص الوزن.....
٥٣	- شدة العمل الهوائي وإنقاص الوزن.....
٥٥	مفهوم التغذية الصحية.....
٥٥	- أثر التغذية الصحية على صحة الأفراد.....
٥٦	- علاج السمنة بالنظام الغذائي.....
٥٦	- النظام الغذائي.....
٥٨	- انشاء ورياضة.....
٦٠	- إرشادات يجب مراعاتها في برامج إنقاص الوزن.....
٦١	- برنامج تدريب نموذجي لإنقاص الوزن.....
٦١	- كيفية تحديد السرعات الحرارية اللازمة للإنسان.....
٦٣	- إرشادات التغذية في حالات السمنة.....
٦٤	- نموذج لوجبات غذائية ذات سرعات حرارية منخفضة لعلاج السمنة..
	ثانياً: الدراسات السابقة:
٦٦	- دراسات العربية.....
٧٢	- الدراسات الأجنبية.....
٧٥	- التعليق على الدراسات السابقة.....