تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام الاثقال على بعض مكونات البناء الجسمي وانقاص الوزن لدى النساء بأعمار (25–35) سنة

م.د. هيوا محمد اسماعيل

العراق. جامعة صلاح الدين – اربيل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

i_hiwa@yahoo.com

الملخص

ان مزاولة التمرينات الاثقال والايروبيك هي احسن وسيلة للتخلص من السنتمترات الزائدة لبعض محيطات الجسم وانقاص الوزن للنساء حسب دراسات الحالية عن مستوى العالم في مجال الرشاقة وانقاص الوزن بشكل صحي وفعال. وتكمن مشكلة البحث من خلال وضع منهج بتمرينات الاثقال والايروبيك وتأثيره على بعض مكونات البناء الجسمي وانقاص الوزن لدى النساء. مساهمة منها في رفع الحالة الصحية والوعي الاجتماعي في اهمية ممارسة التمرينات الاثقال المنتظمة لدى افراد المجتمع والنساء خاصتا. وهدفت الدراسة الى –كشف عن تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام الأثقال على بعض مكونات البناء الجسمي لدى النساء بأعمار (25 – 35) سنة. –كشف عن تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام بالأثقال على انقاص الوزن لدى النساء بأعمار (25 – 35) سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي يتضمن مجموعة واحدة لملائمته مع طبيعة البحث.– وتمثل مجتمع البحث بالطريقة العمدية من الممارسات في مركز الرشاقة (ئيكس باور) في محافظة اربيل والبالغ عددهن (80) ممارسات اما عينة البحث فقد تكونت من (18) ممارسات تم اختيارهن حسب رغباتهن في مشاركة لمنهج التدريبي. وتم استبعاد (3) ممارسات بسبب اشتراكهن في التجربة الاستطلاعية ، و استبعاد (4) بسبب عدم تواجدهن في وحدات التدريبية بشكل مستمر إذ بلغ حجم العينة قيد الدراسة (11) ممارسات. تم تنفيذ المنهج بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.تم معالجة البيانات احصائيا بالوسائل الاحصائية الآتية: الوسط الحسابي– الانحراف المعياري– اختبار(ت) للعينات المتساوية المرتبطة . وقد استنتج الدراسية – حقق منهاج التدريبي بالأثقال تغيرات ايجابية ملحوظة في قياسات الانثروبومترية التالية (محيط الكتفين – محيط الصدر – محيط العضد – محيط الوسط – محيط الردفين – محيط الفخذ) لان القيم كانت معنوية .–حقق منهاج التدريبي بالأثقال تغيرات ايجابية ملحوظة في انقاص الوزن الجسم لان القيمة كانت معنوية . واوصت الدراسة – ضرورة الاعتماد على منهج تدريبي باستخدام المقاومة بالأثقال لان له اثر في بعض محيطات الجسم وزيادة كتلة العضلية ومقاومة حدوث ترهلات في الجسم– ضرورة الاعتماد على منهج تدريبي باستخدام المقاومة بالأثقال والتمارين الهوائية لغرض انقاص الوزن الجسم.

– اجراء دراسات مشابهة على الذكور .

الكلمات المفتاحية : منهج تدريبي ، استخدام الاثقال ، البناء الجسمي ، انقاص الوزن

The Effect of a proposed Training Approach by using weight on Some Components of Body Building and Weight Loss in WomenAges (25-35) years

Lect.Dr. Hiwa Mohamed Ismail
Iraq. Salahuddin University - Erbil. Faculty of Physical Education and Physical Sciences
i_hiwa@yahoo.com

Abstract

Exercise weightlifting and aerobics are the best way to get rid of excess centimeters of some body contexts and weight loss for women, according to current studies on the world level in the field of fitness and weight loss in a healthy and effective way. The problem lies in the research through the development of a curriculum of weight training and aerobics and their impact on some components of the bodybuilding and weight loss in women. Contributing to raising the health status and social awareness in the importance of exercising regular weightlifting exercises in the community and women especially. The study aimed to reveal the impact of a proposed training curriculum using weight on some components of the body building in women ages (25-35) years, which revealed the impact of a proposed training curriculum using weight on weight loss in women aged (25 - 35) years. The researcher used the experimental method that includes one group for its suitability for the nature of the research. The research community was represented in the deliberate way of practices in the Fitness Center (EXPOWER) in Erbil governorate, total number (80) practices. The research sample consisted of (18) practices selected according to their wishes in the Participation of the training curriculum. (3) were excluded because of their participation in the pilot survey, and (4) were excluded because they were not in the training units continuously as the sample size under study was (11) practices. Statistical data by the following statistical means: arithmetic mean - standard deviation - test (T) for the equal related samples. The study concluded that the weight training curriculum achieved noticeable positive changes in the following anthropometric measurements (shoulders circumference - chest circumference - upper arm circumference - mid circumference - buttocks circumference - thigh circumference) because the values were significant. The study recommended the need to rely on a training curriculum using weight resistance because it has an impact in some of the body surroundings and increase muscle mass and resistance to the occurrence of slack in the body , the need to rely on a training method using resistance to weight and aerobic exercises for the purpose of body weight and Conduct similar studies on males

Keywords: Curriculum, Weightlifting, Body Building, Weight Loss

1- المقدمة :

ان التقدم الذي حصل في الحياة العصرية وما جاءت به من تكنلوجيا متطورة زادت الحاجة للدراسات والبحوث في مختلف العلوم التي لها علاقة مباشرة ببناء الانسان وتطويره من النواحي الصحية والبدنية , وكل دول العالم تسعى الى اللحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالي , ولكي يتحقق ذلك لابد من الاهتمام بكل مايصيب الانسان من مؤثرات خارجية أو داخلية تؤثر عليه . والانسان لايستطيع ان يحقق رسالته في الحياة ما لم يملك جسدا سليما قادرا على ان يعينه على القيام بمتطلباته ويقيه من المرض . ان تطور التكنلوجية التي تسعى الى اعطاء المزيد من الراحة والرفاهية للانسانية اذ تعد احد العناصر الاساسية التي اذت الانسانية بقدر ما قدمت له من راحة . فوسائل المواصلات المتطورة والسريعة جعلت الانسان معتمدا على الالة في تنقله فضلا من استخدامه الات في كل ميادين الحياة تقريبا لقضاء شؤون حياته وما تجلبه هذه الحياة الات من جمود وركود وقلة في الحركة فضلا عن زيادة الرفاهية وتوفير الغذاء بأضافة وكمياته المتنوعة , وعدم تخصيص وقت محدد لرياضة سواء في يوم أو في الاسبوع . كل ذلك وغيره أثر بشكل مباشر على البنية الجسمية ومكوناتها فقل النشاط العضلي وزادت السمنة واضطربت المكونات الجسمية , ولغرض مواجهة السمنة يفضل ممارسة النشاط الرياضي لكي يتأثر على الشكل الخارجي والنواحي الوظيفية للجسم . لان النشاط الرياضي له تأثير ايجابي على تركيب وكفاءة اجهزة الجسم . اذ يشير في هذا المجال (النهار واخرون" 2010) بأن "ممارسة أي رياضة خفيفة بشكل منتظم تساعد على حرق الدهون وتؤدي الى الاقلال من التوتر والملل المصاحب عند القيام بنظام انقاص الوزن .

(النهار واخرون , 2010 ، ص235)

وتعد فئة النساء ذوي الوزن الزائد هدفا مهما في ذلك , لان استخدام التمارين المقاومة بالأثقال قد تمنع الاصابة بالسمنة والزيادة في الوزن وكذلك تؤثر على القياسات الانثروبومترية اذ يشير في هذا المجال (البرت فوركاسل,1993) "بأن تمارين الاثقال هي اسرع واسهل وافضل وسيلة لتحسين شكل الجسد وتناسقه وقوته عند الذكور والاناث على السواء. (البرت فوركاسل , 2010 ، ص20)

لذا فالبناء الجسمي السليم والمتوازن هو مايطمح اليه الجميع افراد ومجتمعات , ومن هنا برزت اهمية البحث في كيفية استخدام التمارين المقاومة بالاثقال بصورة منظمة على وفق الاسس العلمية الصحيحة بعيدة عن العشوائية للوقاية من السمنة والتخلص قدر الامكان من بعض السنتيمترات الزائدة للجسم وانقاص بعض الكيلوغرامات من وزن الجسم وذلك من خلال وضع منهج تدريبي مقترح بأستخدام المقاومة بالاثقال على بعض القياسات الانثروبومترية وانقاص الوزن لدى النساء محافظة اربيل .

تتركز مشكلة البحث بان نظرا لأهمية علاقة التمارين المقاومة بالأثقال والتغير في بعض مكونات الجسمية وانقاص الوزن لدى النساء هناك نسبة قليلة من النساء يستخدمون المقاومة بالأثقال وبشكل غير منتظم والباقي فقط يستخدمون التمارين الهوائية والزومبافي القاعات الرياضية حسب متابعة الباحث في هذا الخصوص، ولهذا أراد الباحث استخدام منهاج تدريبي بأستخدام الاثقال والتمارين الهوائية على اكساب النساء المزيد من كتلة العضلية وفي نفس الوقت انقاص الشحوم الجسم بشكل منتظم . لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع منهج بتمرينات الهوائية والمقاومة بالأثقال وتأثيره على بعض القياسات الانثروبومترية وانقاص الوزن لدى النساء في محافظة اربيل مساهمة منها في رفع الحالة الصحية . والوعي الاجتماعي في اهمية ممارسة التمرينات الاثقال المنتظمة لدى افراد المجتمع والنساء خاصة . ويهدف البحث الى كشف عن تأثير منهج تدريبي مقترح بأستخدام الأثقال على بعض مكونات البناء الجسمي لدى النساء بأعمار (25–35) سنة.

وكشف عن تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام الأثقال على انقاص الوزن لدى النساء باعمار (25–35) سنة. وافترض الباحث وجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية في بعض مكونات البناء الجسمي لدى النساء بأعمار (25–35) سنة.

ووجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية في انقاص الوزن لدى النساء بأعمار (25–35) سنة.

2– إجراءات البحث:

2–1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي يتضمن مجموعة واحدة لملائمته مع طبيعة البحث.

2–2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من الممارسات في مركز الرشاقة (ئيكس باور) في محافظة اربيل والبالغ عددهن (80) ممارسات اما عينة البحث فقد تكونت من (18) ممارسات تم اختيارهن حسب رغباتهن في مشاركة لمنهج التدريبي. وتم استبعاد (3) ممارسات بسبب اشتراكهن في التجربة الاستطلاعية ، واستبعاد (4) بسبب عدم تواجدهن في وحدات التدريبية بشكل مستمر إذ بلغ حجم العينة قيد الدراسة (11) ممارسات. تم تنفيذ المنهج بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-3 تجانس عينة البحث : تم إجراء تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر- الطول – الوزن).

الجدول (1)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعيارى لمتغيرات الطول والوزن والعمر لعينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
1	الطول	159.81	4.44
2	الوزن	93.84	9.44
3	العمر	29.63	3.19

2-4 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات العالمية (Internet).
- الملاحظة (من خلال الزيارات الميدانية التي قامت بها الباحثة الى اغلب مراكز الرشاقة في محافظة اربيل).
- المقابلات الشخصية*
- استمارة جمع المعلومات لتسجيل البيانات لكل مختبرة.

2-5 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- جهاز قياس الطول اليكتروني نوع (Detecto).
- ميزان طبي
- شريط قياس جلدي (مرن)
- قلم جاف
- استمارة تسجيل
- الحاسبة الالكترونية.(لاب توب)
- حاسبة يدوي نوع (كاسيو).

* السادة المدربين

- دانا جمعة/مدرب دولي/قاعة دانا سبورت سنتر للرشاقة وكمال الاجسام/اربيل .
- عادل كمال/مدرب دولي/قاعة بطل عالمي عادل كمال/اربيل .

2-6 القياسات :

2-6-1 قياس الطول:

وصف الاداء: تقف المختبرة على القاعدة وظهرها في مواجهة القائم معتدلة القامة، بحيث يكون العقبات متلاصقتين ويجب على المختبرة ان تشد جسمها للأعلى بحيث نظرها الى الامام، حيث يتم انزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للراس (اعلى نقطة في الجمجمة)، ثم يسجل الرقم المواجهة للحامل والذي يدل على طول المختبرة بالسنتمترات لاقرب (0.1) سم .

2-6-2 قياس الوزن(بالكيلوغرام)

تم استخدام ميزان طبي اذ يقف اللاعب وسط الميزان ويتم القياس لأرقب نصف كغم

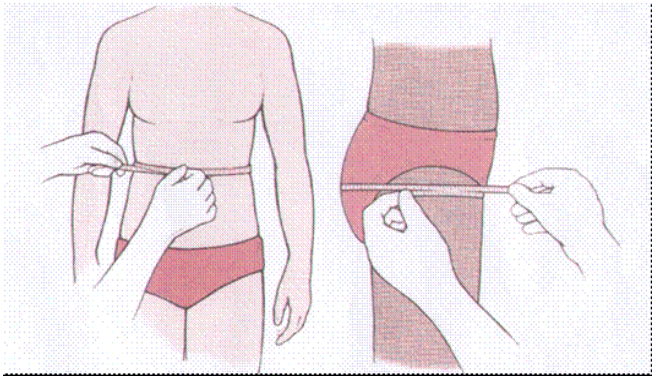
(الطالب والسامرائي ، 1998، ص152)

2-6-3 العمر:

يطلب من المختبرة احضار وثيقة رسمية لغرض تثبيت الاسم وتاريخ الميلاد وتسجيل في الاستمارة الخاصة بها.

2-6-4 قياس المحيطات :

- محيط الكتفين: وهو يتحقق بتمرير شرط القياس من الجانب فوق أعلى نقطة لمجموعتى العضلات المغلفة للكتفين (العضلتين الداليتين).
- محيط الصدر: محيط الصدر مع الثديين وهو يتحقق بتمرير شريط القياس حول الصدر على الثديين
- محيط الوسط: ويقاس بلف شريط القياس عند مستوى أقصى بروز أمامى للبطن.
- محيط الردفين: ويقاس بلف شريط عند مستوى أقصى امتداد (بروز) يمكن ملاحظتة للردفين.



الشكل (1)

يوضح طريقة قياس المحيطات لكل من محيط الوسط ومحيط الورك

- محيط الفخذ: ويقاس بلف شرط القياس عند مستوى العلامة الآنثروبومترية المنصفة للفخذ، أو المنصة للمسافة بين التجعيدة الاربية واحد القريب لعظم الردفة.
- محيط الذراع (العضد): ويقاس بلف شريط القياس حول محيط العضد وهو منقبض عند العلامة الآنثرروبومترية المنصفة له ، وهي علامة تنصف المسافة بين النتوء الآخرومى لشوكة عظم اللوح واقصي نقطة تقع على عظم العضد بعيدا عن العلامة الآخرومية. (حسانين،2003 ، ص53)

2-7 التجربتين الاستطلاعيتين:

2-7-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ 2017/9/20 على (3) مشتركات من مجتمع البحث والذين تم استبعادهن من التجربة الرئيسية وتم في هذه التجربة تعريف العينة على قياس المحطات الجسمية والطول والوزن التي سوف تستخدم وتسلسل اداؤها وعدت هذه التجربة تدريبا لفريق العمل المساعد ، وهدفت التجربة الى ما يأتي :

1- تحديد الوقت المطلوب للقياسات .

2- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة .

3- التحقق من كفاءة فريق العمل المساعد*

4- معرفة الاخطاء التي تظهر لتلافيها عند تطبيق التجربة الرئيسية .

2-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

اجرى الباحث مع فريق العمل التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ (2017/9/27) على نفس العينة في التجربة الاستطلاعية الاولى وتم خلال التجربة تطبيق وحدة تدريبية واحدة وذلك لاجل تحقيق مايأتي :

* فريق العمل المساعد :

- كوهر سليم/مدربة للرشاقة/خريجة كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين .
- بيار علي/مدربة للرشاقة/خريجة معهد التربية الرياضية/وزارة التربية .

1- معرفة زمن الوحدة التدريبية .

2- كيفية اداء التمارين المقاومة بالاثقال التمارين .

3- تحديد شدة التمرينات الاثقال لكل عضلة (الصدر – الفخذ – الظهر–البطن – الذراعين).

4- تحديد شدة التمرينات الهوائية.

5- معرفة فريق عمل المساعد هدف من تمارين الاثقال وكيفية تنفيذ وحدات التدريبية .

6- توضيح هدف الدراسة للعينة بأستخدام جهاز داتاشو من اجل اداء التمارين بشكل ادق و افضل.

2-8 خطوات اجراءات البحث:

2-8-1 الاختبارات القبلية : قام الباحث باجراء الاختبارات القبلية (قياس بعض محيطات ووزن الجسم لعينة البحث) في يوم الاربعاء المصادف 2017/10/4 وقد تم تثبيت جميع الظروف الخاصة بالاختبرات.

2-8-2 المنهج التدريبي :

تم اعداد منهج تدريبي(الملحق 1) اشتمل على (24) وحدة تدريبية.وتم عرض المنهج على مجموعة من المختصين والخبراء* في مجال التدريب والرشاقة وكمال الاجسام وتم تطبيقه على عينة البحث خلال فترة (8) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع موزعة على ايام(الاحد والثلاثاء والخميس) حيث في كل وحدة (تمرين عضلة كبيرة مع عضلة صغيرة)** مثلا (يوم الاحد عضلة الصدر مع عضلة ثلاثية الرأس العضدية) تم تطبيق المنهج على عينة البحث لفترة من 2017/10/7 ولغاية

* السادة الخبراء والمختصون:

- أ.د. صفاء الدين طه محمد/علم التدريب/كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين.
- أ.د. جميل خضر/علم التدريب/كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين.
- أ.م.د. سرهنك عبد الخالق/علم التدريب/كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين.
- أ.م.د. شريف قادر/فسلجة التدريب/كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين.
- أ.م.د. سامان حمد/فسلجة التدريب/كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين.
- دانا جمعة/مدرب دولي/قاعة دانا سبورت سنتر للرشاقة/اربيل .
- عادل كمال/مدرب دولي/قاعة بطل عالمي عادل كمال للرشاقة/اربيل .
- احمد عزيز/مدرب كمال الاجسام والرشاقة/قاعة احمد/اربيل .

** حسب ما اشار اليه سردار اسماعيل من المبادئ التدريب الاثقال للمبتدئين ممكن استخدام عضلة كبيرة مع عضلة صغيرة في يوم .

2017/12/6 وكان الهدف من المنهج التدريبي تقوية عضلات الجسم وازالة كمية من الشحوم في مناطق محدد بالجسم اذ تم استخدام طريقة التدريب التكراري. ويبين الملحق (2) انموذجا للوحدة التدريبية.

التمرينات الخاصة لعضلات الجسم والايام في الاسبوع :

يوم الاحد عضلات الصدر مع عضلة ثلاثية الرأس العضدية.

يوم الثلاثاء عضلات الفخذ مع عضلة الكتفين.

يوم الخميس عضلات الظهر مع عضلة ثنائية الرئس العضدية.

وتم احتساب الشدة لتمارين الاثقال من خلال رفع الثقل بأقصى قوة لمرة واحدة فعلى سبيل المثال رفع الثقل بوزن 40 كغم في تمرين دبني لعضلات الفخذ (40) كغم تعتبر اقصى قوة هذا يمثل 100% من الشدة فالعمل بـ (60 %) من الشدة يكون كما يلي:

60 X 40 كغم

100 = 24 كغم

اما بالنسبة للتمارين الهوائية (الجهازين الدوري والتنفسي) فتم تحديد الشدة عن طريق معدل النبض وكما ياتي:

220 – العمر = ؟

؟ ×60% = معدل النبض

مثال/220 – 35 = 185 ضربة

185 X 60 ÷ 100 = 111 ض/دق (عبد الفتاح ، 2003 ، ص284)

وهذا المعدل للنبض يعمل به ضمن النظام الهوائي .

3-8-2 الاختبارات البعدية :اجرى الباحث الاختبارات البعدية الانتهاء من تنفيذ المنهج التجريبي بتاريخ 2017/12/7 وقد راعى الباحث بتثبيت جميع الظروف الخاصة بالاختبارات القبلي نفسها.

9-2 الوسائل الإحصائية : تم استخدام القوانين الاحصائية الاتية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) للعينات المتساوية المرتبطة (التكريتى والعبيدى ، 1996 ، ص279)

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار القياس المحيطات الجسمية .

الجدول(2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المرتبطة والاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي لقياس بعض المحيطات الجسمية

معالم الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المرتبطة	الاحتمالية
المتغيرات	س -	ع+ -	س -	ع+ -		
محيط الكتفين/سم	112.36	5.23	110.63	5.23	12.26	0.006**
محيط الصدر/سم	109.81	5.03	107.00	5.13	12.45	0.003**
محيط العضد/سم	33.18	3.65	31.00	3.66	12.00	0.005**
محيط الوسط/سم	112.09	8.39	109.81	8.24	16.13	0.001**
محيط الردفين/سم	128.00	5.94	125.27	5.60	11.50	0.015*
محيط الفخذ/سم	76.09	5.57	73.36	5.71	13.98	0.002**

**عالي المعنوية عند مستوى احتمالية ≤ 0.01 *معنوي عند مستوى احتمالية ≤ 0.05

يتبين من خلال جدول(2) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلى والبعدي لصالح الاختبارات البعدية. لقياس المحيطات (الكتفين – الصدر– العضد – الوسط – الردفين – الفخذ) حيث بلغت قيمة الاحتمالية لهما **(0.006 -0.003 -0.005 – 0.005 -0.001 -0.015 -0.002)** على التوالي . ويعزو الباحث سبب ذلك الفرق المعنوي في محيطات الجسمية الى فاعلية المنهج التدريبي التي استخدمت فيها التمارين المقاومة بالاثقال والهوائية حيث يشير في هذ الخصوص (البرت فوركاسل،1993) " عندما تبدء سيدة ببرنامج اثقال وتلتزمين باكماله كليا سوف تلاحظ عندها حدوث تغيرات في جسد في غضون اسابيع قليلة " (البرت فوركاسل ، 1993 ، ص21)

ومن جهة اخرى تتفق هذه النتائج مع دراسة (رانى ميكري واخرون،2015) حيث استخدم منهاج تدريبي لتأثير على محيط الخصر بأستخدام المقاومة (حديد) واستنتج بان تدريب بالمقاومة (حديد) تأثرة على تغير في محيط الخصر. (رانى ميكري واخرون ، 2015 ، ص463)

وكذلك تتفق مع دراسة (ويلس و باتمان،2012) حيث استخدما برنامج بالتمارين الهوائية و المقاومة لتاثير على كتلة الجسم وكتلة الدهون على السمنة ويتاكدون على ان افضل حل لحرق الدهون

واكتساب الكتلة العضلية هو القيام بتمارين الحديد والايروبكس معا. اذا اثبتت فاعلية التدريب بالمقاومة في تحسين شكل الجسم والتأثير الايجابي في مكونات الجسمية،لان تدريبات المقاومة تعمل على انخفاض نسبة الدهن وزيادة النسيج العضلي. اذ يؤكد(نورالدين،1988) الى " ان ممارسة اي نوع من الانشطة الرياضية المختلفة بانتظام ولفترات طويلة تكسب ممارسيه مواصفات مورفولوجية خاصة " (نور الدين ، 1988 ، ص187)

3-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار القياس الوزن الجسم

الجدول(3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) المرتبطة والاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي لقياس وزن الجسم

معالم الإحصائية / المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المرتبطة	الاحتمالية
	س-	± ع	س-	± ع		
وزن الجسم/كغم	93.84	9.44	87.20	9.35	16.26	0.002**

**عالي المعنوية عند مستوى احتمالية ≤ 0.01

يتبين من خلال جدول(3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلى والبعدي. لقياس وزن الجسم حيث بلغت قيمة الاحتمالية لها (0.002). يعزو الباحث سبب ذلك الفرق المعنوي في وزن الجسم الى المدة الزمنية المستغرقة في اداء التمارين الهوائية والاثقال ولمرات متكررة خلال الاسبوع هذا بالإضافة الى العدد الكبير من التكرارات في التمرين الواحد مما ساهم في زيادة الطاقة المصروفة وهذا ما ساعد بشكل كبير على خفض الشحوم. ويؤكد في هذا الخصوص (عزب،2007) بان "الجسم يستمر في استهلاك الطاقة حتى بعد التوقف عن ممارسة التمرين لبعض الوقت (حسب شدة التمرين) اذ ان الايض يستمر من اجل ارجاع ماتم استهلاكه بواساطة العضلات من مصادر الطاقة كلايكوجين والفوسفات والاحماض الدهنية، والاوكسجين المخزون من المايكلوبين مما سيضيف الى كمية السعرات الحرارية التي يتخلص منها الجسم وبالتالي يتخلص من الدهون الزائدة"

(عزب ، 2007 ، ص445)

ومن جهة اخرى ان المنهج التدريبي يضم التمارين الهوائية وهذا له تاثير عن انقاص الوزن الجسم . اذ يؤكد (شلقامي،1982) في هذا الخصوص الى "ان برنامج الايروبيك يعمل على تحسين القياسات الجسمية وتقليل نسبة الدهون بالجسم" (شلقامي ، 1982 ، ص10)

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (وسشلر،2003) حيث اجرية الدراسة باستخدام التمارين اليومي لمدة 4 ايام في الاسبوع لتاثير على معدل القلب ومعدل الايض واثبتت هذه الدراسة أن التمرين أثناء النهار يزيد من معدلات الأيض الأساسي أثناء النوم بشكل ملحوظ. وهذه فائدة اخرى من الفوائد الجمة للرياضة. اذا التمارين الهوائية والمقاومة بالاثقال له تأثير ايجابي على انخفاض نسبة الدهون وزيادة التمثيل القاعدي ممايؤدي الى زيادة استهلاك الطاقة حتى في وقت الراحة كما يؤكد في هذا المجال (السباعي،2007) الى" ان استخدام البرنامج التي اعد اعدادا علميا ومدروسا حيث يؤدي الى زيادة تدريجية من كتلة العضلات وعند زيادة النسيج الخالي من الدهون يرتفع المايتوكوندريا القاعدي فتحترق طاقة اكبر حتى من حالة الجلوس النسبة الاعلى من النسيج الخلي من الدهون

(السباعي ، 2007 ، ص142)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات:

1- حقق منهاج التدريبي بالاثقال تغيرات ايجابية ملحوظة في قياسات الانثروبومترية التالية (محيط الكتفين – محيط الصدر – محيط العضد – محيط الوسط – محيط الردفين – محيط الفخذ) لان القيم كانت معنوية .

2- حقق منهاج التدريبي بالأثقال تغيرات ايجابية ملحوظة في انقاص الوزن الجسم لان القيمة كانت معنوية .

4-2 التوصيات:

1- ضرورة الاعتماد على منهج تدريبي باستخدام المقاومة بالأثقال لان له اثر في بعض محيطات الجسم وزيادة كتلة العضلية وعدم حدوث ترهلات في الجسم.

2- ضرورة الاعتماد على منهج تدريبي باستخدام المقاومة بالاثقال والتمارين الهوائية لغرض انقاص الوزن الجسم.

3- اجراء دراسات مشابهة على الذكور .

المصادر

- اسماعيل ، سردار؛ لةش جواني: (هةولير، ضابخانةى بذار،2014).

- البرت فوركس؛ كمال الاجسام(ترجمة) مركز التعريب والبرمجة،ط1:(بيروت، الدرار العربية للعلوم،1993).

- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد ؛ التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية :(جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1996) .

- السباعي، ليلى عبد المنعم ؛ السمنة وطرق الرجيم ،(الاسكندرية , منشأة المعارف، 2007).

- شلقامي، فتحية طه محمود؛ دراسة تحليلية لتعرف على نسبة دهن الجسم وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الاعدادية المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحث التربية الرياضية , (كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، 1982)

- الطالب ، نزار مجيد والسامرائي ، محمود ؛ مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : (جامعة الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر،1981).

- عزب، محمود سليمان ؛ اثر برنامج تدريبي اوكسيجيني على بعض العناصر البدنية ومؤشرات السمنة، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضية:(كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن، 2007) .

- النهار، حازم و اخرون ؛ الرياضة والصحة في حياتنا: (عمان ،دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع،2010).

- نور الدين، إيمان عبد العزيز ؛ مقارنة بعض مكونات الجسم والسعة الحيوية لفرقتي البالية والفنونالشعبية، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية،(جامعة حلوان، العدد الثاني.1988).

-Mischler I, Vermorel M, Montaurier C, Mounier R, Pialoux V, Pequignot JM, Cottet-Emard JM, Coudert J, Fellmann N. Prolonged daytime exercise repeated over 4 days increases sleeping heart rate and metabolic rate. Can J Appl Physiol. 2003 Aug;28(4):616-29.

- Rania A. Mekary : Weight training, aerobic physical activities, and long-term waist circumference change in men. Published in final edited form as:Obesity (Silver Spring) 2015 . 23(2): 461–467.

- Willis LH, Slentz CA, Bateman LA, Shields AT, Piner LW, Bales CW, Houmard JA, Kraus WE. Effects of aerobic and/or resistance training on body mass and fat mass in overweight or obese adults. J Appl Physiol. 2012 Dec;113(12):1831-7.

المحق (1)

استمارة استبيان رأي المختصين والخبراء في المنهاج التدريبي

الاستاذ الفاضل .... المحترم

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم " تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام المقاومة بالأثقال على بعض مكونات الجسمية و تخفيف الوزن لدى النساء " ولكونكم من المختصين في مجال التدريب الرياضي يرجى تفضلكم بالاطلاع على المنهاج التدريبي المرفق طيا وابداء ملاحظاتكم التي تساهم في اعداده وترصينه بشكل علمي لتطبيقه .

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير ..

الملاحظات :

التوقيع :

الاسم :

الاختصاص :

الكلية :

الجامعة :

الباحث

المنهاج التدريبي

1- يتكون المنهاج التدريبي من (8) اسابيع وبواقع (6) وحدات تدريبية اسبوعية .

2- تبدأ كل وحدة تدريبية بالإحماء العام والخاص لتهيئة عضلات الجسم .

3- يتضمن القسم الرئيسي من التمارين البدنية لجميع عضلات الجسم .

4- تنتهي كل وحدة تدريبية بتمرينات التهدئة.

تحديد اهم عضلات الجسم من خلال تحليل المحتوى المصادر العلمية وهي :

- عضلات الرجلين .
- عضلات الصدر.
- عضلات الظهر.
- عضلات الكتفين.
- عضلات الذراعين.

يتم تحديد الشدة للتمارين من خلال القوة القصوى للعضلاة للمرة واحدة ثم تحديد الشدة المناسبة .

مثال : تمرين الصدر (ثنج بريس حديد مستوي)

القوة القصوى = 50 كغ تعتبر شدة 100%

اداء التمرين بشدة 60% = 50 X 60 كغ = 30 كغ

100

وهكذا لجميع التمارين ..

اما بالنسبة للتمارين الهوائية (المطاولة) سيتم تحديد الشدة عن طريق معدل النبض وكما يأتي :

النبض القصوى = 220 – العمر

يتم ضرب النبض القصوى X (60%) فيكون الناتج هو المعدل النبض الذي سيتم العمل به.

ملحق (2) نموذج لوحدة تدريبية

رقم الاسبوع : الاول الوقت : 89:25 د

رقم الوحدة : 1 اليوم :

الهدف : تمرين الفخذ – الكتف – البطن – المطاولة (تمارين الهوائية) التأريخ:

اقسام الوحدة	محتوى نشاط الوحدة	الوقت	التمارين	زمن التمرين	زمن الاداء	التكرار	عدد مرات	الراحة بين		الشدة
								تكرار	تمارين	
الاعدادي	الاحماء	10–15د	عام وخاص							%60
الرئيسي	البدني	69:25د							3–1 د	
	الفخذ		سيقان امامي (مد وثني الرجلين)	4:40د	40 ثا	4	10–20	40ثا		
			ليك بريس (دفع بالرجلين)	5:15د	45ثا	4	15–25	45ثا		
			سيقان خلفي نائم(ثني ومد الرجلين)	4:40د	40ثا	4	10–20	40ثا		
			هاك باك (نزول وصعود بالجهاز)	5:15د	45ثا	4	15–25	45ثا		
			ارداف (سمت)	5:15د	45ثا	4	15–25	45ثا		
	الكتف		ضغط حديد امامي	4:15د	30ثا	4	10–15	45ثا		
	البطن		نشر دمبلص امامي متتالي	3:55د	25ثا	4	5–12	45ثا		
			نشر دمبلص جانبي زوجي جالس	3:55د	25ثا	4	5–12	45ثا		
			نشر جهاز بك دك خلفي جالس	4:15د	30ثا	4	10–15	45ثا		
			جهاز بطن جالس	5:50د	50ثا	4	25	50ثا		
	تمرين هوائي		سحب بكرة جانبي	5:50د	50ثا	4	25	50ثا		
			مشي او ركض او دراجة او كروس	16:30د	3 د	4	---	1:30د		
الختامي	التهدئة	5 د								