

تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام الانتقال على بعض مكونات البناء الجسمي وانقاص الوزن لدى النساء بأعمار (٢٥-٣٥) سنة

م.د. هيوا محمد اسماعيل

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

i_hiwa@yahoo.com

الملخص

ان مزاوله التمرينات الاثقال والايروبك هي احسن وسيلة للتخلص من السنتمرات 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 والايروبك 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 (٢٥ - ٣٥) سنة. -كشف عن تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام بالأثقال على انقاص الوزن لدى النساء بأعمار (٢٥ - ٣٥) سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي يتضمن مجموعة واحدة لملائمتها مع طبيعة البحث. وتمثل مجتمع البحث بالطريقة العمدية من الممارسات في مركز الرشاقة (تيكس باور) في محافظة اربيل والبالغ عددهن (٨٠) ممارسات اما عينة البحث فقد تكونت من (١٨) ممارسات تم اختيارهن حسب رغباتهن في مشاركة لمنهج التدريبي. وتم استبعاد (٣) ممارسات بسبب اشتراكهن في التجربة الاستطلاعية ، و استبعاد (٤) بسبب عدم تواجدهن في وحدات التدريبية بشكل مستمر إذ بلغ حجم العينة قيد الدراسة (١١) 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 الدراسة - 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

١- المقدمة :

ان التقدم الذي حصل في الحياة العصرية وما جاءت به من تكنولوجيا 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 ما يصيب الانسان من مؤثرات خارجية أو داخلية تؤثر عليه . والانسان لا يستطيع ان يحقق رسالته في الحياة ما لم يملك جسدا سليما قادرا على ان يعينه على القيام بمتطلباته ويقيه من المرض . ان تطور التكنولوجيا 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 الآلة 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 " ٢٠١٠) 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 ، ٢٠١٠ ، ص٢٣٥) وتعد فئة

النساء ذوي الوزن الزائد هدفا مهما في ذلك ، لان استخدام التمارين المقاومة بالأنثقال قد تمنع الاصابة بالسمنة والزيادة في الوزن وكذلك تؤثر على القياسات الانثروبومترية اذ يشير في هذا المجال (البرت فوركاسل، ١٩٩٣) "بأن تمارين الانثقال هي اسرع واسهل وافضل وسيلة لتحسين شكل الجسد وتناسقه وقوته عند الذكور والاناث على السواء. (البرت فوركاسل ، ٢٠١٠ ، ص٢٠)

لذا فالبناء الجسمي السليم والمتوازن هو ما يطمح اليه الجميع افراد ومجتمعات ، ومن هنا برزت اهمية البحث في كيفية استخدام التمارين المقاومة بالانثقال 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 بالانثقال على بعض القياسات الانثروبومترية وانقاص الوزن لدى النساء محافظة اربيل .

تتركز مشكلة البحث بان نظرا لأهمية علاقة التمارين المقاومة بالأنثقال والتغير في بعض مكونات الجسمية وانقاص الوزن لدى النساء هناك نسبة قليلة من النساء يستخدمون المقاومة بالأنثقال وبشكل غير منتظم والباقي فقط يستخدمون التمارين الهوائية والزومبافي القاعات الرياضية حسب متابعة الباحث في هذا الخصوص، ولهذا أراد الباحث استخدام منهاج تدريبي باستخدام 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 بالأنثقال 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 باستخدام الأثقال على بعض مكونات البناء الجسمي لدى النساء بأعمار (٢٥-٣٥) سنة. وكشف عن تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام الأثقال على انقاص الوزن لدى النساء بأعمار (٢٥-٣٥) سنة. وافترض الباحث وجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية في بعض مكونات البناء الجسمي لدى النساء بأعمار (٢٥-٣٥) سنة. ووجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية في انقاص الوزن لدى النساء بأعمار (٢٥-٣٥) سنة.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي يتضمن مجموعة واحدة لملائمته مع طبيعة البحث.
٢-٢ مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من الممارسات في مركز الرشاقة (نكس باور) في محافظة اربيل والبالغ عددهن (٨٠) ممارسات اما عينة البحث فقد تكونت من (١٨) ممارسات تم اختيارهن حسب رغباتهن في مشاركة لمنهج التدريبي. وتم استبعاد (٣) ممارسات بسبب اشتراكهن في التجربة الاستطلاعية ، واستبعاد (٤) بسبب عدم تواجدهن في وحدات التدريب بشكل مستمر إذ بلغ حجم العينة قيد الدراسة (١١) ممارسات. تم تنفيذ المنهج بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدى .

٢-٣ تجانس عينة البحث : تم إجراء تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر - الطول - الوزن).

الجدول (١)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الطول والوزن والعمر لعينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الطول	١٥٩,٨١	٤,٤٤
٢	الوزن	٩٣,٨٤	٩,٤٤
٣	العمر	٢٩,٦٣	٣,١٩

٢-٤ 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.
- ٢-٥ 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 .

٢-٦ القياسات :

٢-٦-١ قياس الطول:

وصف الاداء: تقف المختبرة على القاعدة وظهرها في مواجهة القائم معتدلة القامة، بحيث يكون العقبان 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 بالسنتيمترات لاقرب (٠,١) سم .

٢-٦-٢ قياس الوزن(بالكيلو غرام)

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

(الطالب والسامرائي ، ١٩٩٨ ، ص١٥٢)

٢-٦-٣ العمر:

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

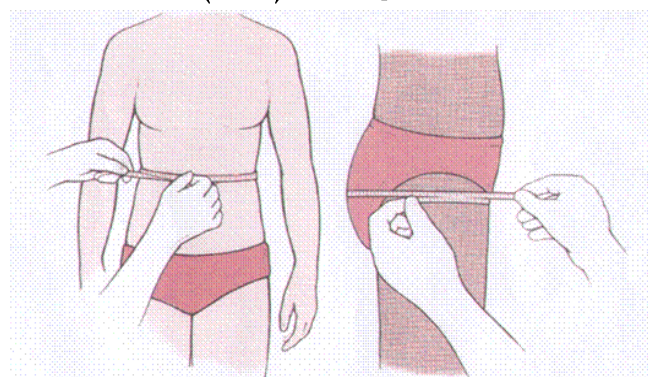
٢-٦-٤ قياس المحيطات :

- محيط الكتفين: وهو يتحقق بتمرير شريط القياس من الجانب فوق أعلى نقطة لمجموعتي 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 أمامي للبطن.

- محيط الوركين: ويقاس بلف شريط عند مستوى أقصى امتداد (بروز) يمكن ملاحظته للردفين.



الشكل (١)

يوضح طريقة قياس المحيطات لكل من محيط الوسط ومحيط الورك

- محيط الفخذ: ويقاس بلف شريط القياس عند مستوى العلامة الأنثروبومترية 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 الأنثروبومترية المنصفة له ، وهي علامة تنصف المسافة بين النتوء الأخرى لشوكة عظم اللوح واقصي نقطة تقع على عظم العضد بعيدا عن العلامة الأخرى. (حسانين، ٢٠٠٣ ، ص ٥٣)

٧-٢ التجريبتين الاستطلاعتين:

١-٧-٢ التجربة الاستطلاعية الاولى:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ ٢٠١٧/٩/٢٠ على (٣) 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 ادائها وعدت هذه التجربة تدريبا لفريق العمل المساعد ، وهدفت التجربة الى ما يأتي :

١- تحديد الوقت المطلوب للقياسات .

٢- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة .

٣- التحقق من كفاءة فريق العمل المساعد*

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

٢-٧-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :

اجرى الباحث مع فريق العمل التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ (٢٠١٧/٩/٢٧) على نفس العينة في التجربة الاستطلاعية الاولى وتم خلال التجربة تطبيق وحدة تدريبية واحدة وذلك لاجل تحقيق ما يأتي :

١- معرفة زمن الوحدة التدريبية .

٢- كيفية اداء التمارين المقاومة بالاثقال التمارين .

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

٤- تحديد شدة التمرينات الهوائية.

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

٦- توضيح هدف الدراسة للعينة بأستخدام جهاز داتاشو من اجل اداء التمارين بشكل ادق وافضل.

* فريق العمل المساعد :

- كوهلر سليم/مدربة للرشاقة/خريجة كلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين .

- بيار علي/مدربة للرشاقة/خريجة معهد التربية الرياضية/وزارة التربية .

٢-٨ خطوات اجراءات البحث:

٢-٨-١ الاختبارات القبلية : قام الباحث باجراء الاختبارات القبلية (قياس بعض محيطات ووزن الجسم لعينة البحث) في يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٧/١٠/٤ وقد تم تثبيت جميع الظروف الخاصة بالاختبارات.

٢-٨-٢ المنهج التدريبي :

تم اعداد منهج تدريبي (الملحق ١) اشتمل على (٢٤) وحدة تدريبية. وتم عرض المنهج على مجموعة من المختصين والخبراء* في مجال التدريب والرشاقة وكمال الاجسام وتم تطبيقه على عينة البحث خلال فترة (٨) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع موزعة على ايام (الاثنين 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 ٢٠١٧/١٠/٧ ولغاية ٢٠١٧/١٢/٦ وكان الهدف من المنهج التدريبي تقوية عضلات الجسم وازالة كمية من الشحوم في مناطق محدد بالجسم اذ تم استخدام طريقة التدريب التكراري. ويبين الملحق (٢) 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 الرأس العضدية.

وتم احتساب الشدة لتمرين الانتقال من خلال رفع الثقل بأقصى قوة لمرة واحدة فعلى سبيل المثال رفع الثقل بوزن ٤٠ كغم في تمرين دبني لعضلات الفخذ (٤٠) كغم تعتبر اقصى قوة هذا يمثل ١٠٠% من الشدة فالعمل بـ (٦٠ %) من الشدة يكون كما يلي:

* 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. سرهناك 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/مدرّب دولي/قاعة دانا سبورت سنتر للرشاقة/اربيل .
- عادل كمال/مدرّب دولي/قاعة بطل عالمي عادل كمال للرشاقة/اربيل .
- احمد عزيز/مدرّب كمال الاجسام والرشاقة/قاعة احمد/اربيل .

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

$$60 \times 40 \text{ كغم}$$

$$= 24 \text{ كغم} \quad 100$$

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

$$220 - \text{العمر} = ?$$

$$? \times 60\% = \text{معدل النبض}$$

$$\text{مثال} / 220 - 35 = 185 \text{ ضربية}$$

$$185 \times 60 \div 100 = 111 \text{ ض/دق} \quad (\text{عبد الفتاح ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٨٤})$$

وهذا المعدل للنبض يعمل به ضمن النظام الهوائي .

٢-٨-٣ الاختبارات البعدية :اجرى الباحث الاختبارات البعدية الانتهاء من تنفيذ المنهج التجريبي بتاريخ ٢٠١٧/١٢/٧ وقد راعى الباحث بتثبيت جميع الظروف الخاصة بالاختبارات القبلي نفسها.

٢-٩ الوسائل الإحصائية : تم استخدام القوانين الاحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار(ت) للعينات المتساوية المرتبطة (التكریتی والعبيدی ، ١٩٩٦ ، ص ٢٧٩)

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار القياس المحيطات الجسمية .

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المرتبطة والاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدى لقياس بعض المحيطات الجسمية

الاحتمالية	(ت) المرتبطة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		معالم الإحصائية المتغيرات
		ع -	س -	ع +	س -	
0.006**	١٢,٢٦	٥,٢٣	١١٠,٦٣	٥,٢٣	١١٢,٣٦	محيط الكتفين/سم
0.003**	١٢,٤٥	٥,١٣	١٠٧,٠٠	٥,٠٣	١٠٩,٨١	محيط الصدر/سم
0.00٥**	١٢,٠٠	٣,٦٦	٣١,٠٠	٣,٦٥	٣٣,١٨	محيط العضد/سم
0.001**	١٦,١٣	٨,٢٤	١٠٩,٨١	٨,٣٩	١١٢,٠٩	محيط الوسط/سم
0.015*	١١,٥٠	٥,٦٠	١٢٥,٢٧	٥,٩٤	١٢٨,٠٠	محيط الردفين/سم
0.002**	١٣,٩٨	٥,٧١	٧٣,٣٦	٥,٥٧	٧٦,٠٩	محيط الفخذ/سم

**عالي المعنوية عند مستوى احتمالية $\leq ٠,٠١$ *معنوي عند مستوى احتمالية $\leq ٠,٠٥$

يتبين من خلال جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى لصالح الاختبارات البعدية. لقياس المحيطات (الكتفين - الصدر - العضد - الوسط - الردفين - الفخذ)

حيث بلغت قيمة الاحتمالية لهما (٠,٠٠٦ - ٠,٠٠٣ - ٠,٠٠٥ - ٠,٠٠٥ - ٠,٠٠١ - ٠,٠١٥ - ٠,٠٠٢) 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 هذا الخصوص (البرت فوركاسل، ١٩٩٣) " عندما تبدأ سيدة ببرنامج اثقال وتلتزمين باكمالها كليا سوف تلاحظ عندها حدوث تغيرات في جسد في غضون اسابيع قليلة " (البرت فوركاسل ، ١٩٩٣ ، ص ٢١)

ومن جهة اخرى تتفق هذه النتائج مع دراسة (راني ميكري واخرون، ٢٠١٥) حيث استخدم منهاج تدريبي لتأثير على محيط الخصر بأستخدام المقاومة (حديد) واستنتج بان تدريب بالمقاومة (حديد) تأثرة على تغير في محيط الخصر. (راني ميكري واخرون ، ٢٠١٥ ، ص ٤٦٣)

وكذلك تتفق مع دراسة (ويلس و باتمان، ٢٠١٢) حيث استخدم برنامجا بالتمارين الهوائية و المقاومة لتأثير على كتلة الجسم وكتلة الدهون على السمنة ويتأكدون 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 الدهون وزيادة النسيج العضلي. اذ يؤكد (نور الدين، ١٩٨٨) الى " ان ممارسة اي نوع من الانشطة الرياضية المختلفة بانتظام ولفترات طويلة تكسب ممارسيه مواصفات مورفولوجية خاصة " (نور الدين ، ١٩٨٨ ، ص ١٨٧)

٢-٣ عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار القياس الوزن الجسم الجدول (٣) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المرتبطة والاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدى لقياس وزن

الجسم

معالم الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		(ت) المرتبطة	الاحتمالية
	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺		
المتغيرات						
وزن الجسم/كغم	٩٣,٨٤	٩,٤٤	٨٧,٢٠	٩,٣٥	١٦,٢٦	0.002**

**عالي المعنوية عند مستوى احتمالية $\leq 0,01$

يتبين من خلال جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى. لقياس وزن الجسم حيث بلغت قيمة الاحتمالية لها (٠,٠٠٢). يعزو الباحث سبب ذلك الفرق المعنوي في وزن الجسم الى المدة الزمنية المستغرقة في اداء التمارين الهوائية والانتقال 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، ٢٠٠٧) 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 بواسطة العضلات من مصادر الطاقة كلايكونجين والفوسفات والاحماض الدهنية، والاكسجين المخزون من المايكلوبين مما سيضيف الى كمية السعرات الحرارية التي يتخلص منها الجسم وبالتالي يتخلص من الدهون الزائدة"

(عزب ، ٢٠٠٧ ، ص٤٤٥)

ومن جهة اخرى ان المنهج التدريبي يضم التمارين الهوائية وهذا له تاثير عن انقاص الوزن الجسم . اذ يؤكد (شلقامي، ١٩٨٢) في هذا الخصوص الى "ان برنامج الايروبيك يعمل على تحسين القياسات الجسمية وتقليل نسبة الدهون بالجسم"

(شلقامي ، ١٩٨٢ ، ص١٠)

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (وسشلى، ٢٠٠٣) حيث اجريه الدراسة باستخدام التمارين اليومي لمدة ٤ 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 بالانتقال له تأثير ايجابي على انخفاض نسبة الدهون وزيادة التمثيل القاعدي مما يؤدي الى زيادة استهلاك الطاقة حتى في وقت الراحة كما يؤكد في هذا المجال (السباعي، ٢٠٠٧) الى " ان استخدام البرنامج التي اعد اعدادا علميا ومدروسا حيث يؤدي الى زيادة تدريجية من كتلة العضلات وعند زيادة النسيج الخالي من الدهون يرتفع المايتوكوندرىا القاعدي فتحترق طاقة اكبر حتى من حالة الجلوس النسبة الاعلى من النسيج الخالي من الدهون

(السباعي ، ٢٠٠٧ ، ص١٤٢)

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- حقق منهج التدريبي بالانتقال تغيرات ايجابية ملحوظة في قياسات الانثروبومترية التالية (محيط الكتفين - محيط الصدر - محيط العضد - محيط الوسط - محيط الردفين - محيط الفخذ) لان القيم كانت معنوية .
- ٢- حقق منهج التدريبي بالانتقال تغيرات ايجابية ملحوظة في انقاص الوزن الجسم لان القيمة كانت معنوية .

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة الاعتماد على منهج تدريبي باستخدام المقاومة بالانتقال لان له اثر في بعض محيطات الجسم وزيادة كتلة العضلية وعدم حدوث ترهلات في الجسم.
- ٢- ضرورة الاعتماد على منهج تدريبي باستخدام المقاومة بالانتقال والتمارين الهوائية لغرض انقاص الوزن الجسم.
- ٣- اجراء دراسات مشابهة على الذكور .

المصادر

- اسماعيل ، سردار ؛ لش جواني: (هتولير، ضابخانةى بذار، ٢٠١٤).
- البرت فوركس؛ كمال الاجسام(ترجمة) مركز التعريب والبرمجة، ط١: (بيروت، الدار العربية للعلوم، ١٩٩٣).
- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد ؛ التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٦) .
- السباعي، ليلي عبد المنعم ؛ السمنة وطرق الرجيم ، (الاسكندرية ، منشأة المعارف، ٢٠٠٧).
- 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، ١٩٨٢)
- الطالب ، نزار مجيد والسامرائي ، محمود ؛ مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨١).
- عزب، محمود سليمان ؛ اثر برنامج تدريبي اوكسيجيني على بعض العناصر البدنية ومؤشرات السمنة، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، المستجندات العلمية في التربية البدنية والرياضية: (كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن، ٢٠٠٧) .
- النهار، حازم و اخرون ؛ الرياضة والصحة في حياتنا: (عمان ،دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠١٠).
- نور الدين، إيمان عبد العزيز ؛ مقارنة بعض مكونات الجسم والسعة الحيوية لفرقتي البالية والفنون الشعبية، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية، (جامعة حلوان، العدد الثاني، ١٩٨٨).
- 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 (١)

استمارة استبيان رأي المختصين والخبراء في المنهاج التدريبي

الاستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم " تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام المقاومة بالاثقال 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

- ١- يتكون المنهاج التدريبي من (٨) اسابيع وبواقع (٦) وحدات تدريبية اسبوعية .
 - ٢- تبدأ كل وحدة تدريبية بالإحماء العام والخاص لتهيئة عضلات الجسم .
 - ٣- يتضمن القسم الرئيسي من التمارين البدنية لجميع عضلات الجسم .
 - ٤- تنتهي كل وحدة تدريبية بتمارين 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 للعضلة للمرة واحدة ثم تحديد الشدة المناسبة .
- مثال : تمرين الصدر (ثج بريس حديد مستوي)
- القوة القصوى = ٥٠ كغ تعتبر شدة ١٠٠%
- اداء التمرين بشدة ٦٠% = ٦٠ X ٥٠ كغ = ٣٠ كغ
- ١٠٠
- وهكذا لجميع التمارين ..
- اما بالنسبة للتمارين الهوائية (المطاولة) سيتم تحديد الشدة عن طريق معدل النبض وكما يأتي :
- النبض القصوى = ٢٢٠ - العمر
- يتم ضرب النبض القصوى X (٦٠%) فيكون الناتج هو المعدل النبض الذي سيتم العمل به.

ملحق (٢) نموذج لوحدة تدريبية

رقم الاسبوع : الاول

الوقت : ٨٩:٢٥ د

رقم الوحدة : ١

اليوم :

الهدف : تمرين الفخذ - الكتف - البطن - المطاولة (تمارين الهوائية)

التأريخ:

الشدة	الراحة بين		عدد مرات	التكرار	زمن الاداء	زمن التمرين	التمارين	الوقت	محتوى نشاط الوحدة	اقسام الوحدة
	تمارين	تكرار								
٦٠%	٣-١ د						عام وخاص	١٠-١٥	الاحماء	الاعدادي
								٢٥:٢٩د	البدني	الرئيسي
		٤٠ثا	١٠-٢٠	٤	٤٠ ثا	٤٠:٤٤	سيقان امامي (مد وثني الرجلين)		الفخذ	
		٤٥ثا	١٥-٢٥	٤	٤٥ثا	١٥:٥٥	ليك بريس (دفع بالرجلين)			
		٤٠ثا	١٠-٢٠	٤	٤٠ثا	٤٠:٤٤	سيقان خلفي نائم(ثني ومد الرجلين)			
		٤٥ثا	١٥-٢٥	٤	٤٥ثا	١٥:٥٥	هاك باك (نزول وصعود بالجهاز)			
		٤٥ثا	١٥-٢٥	٤	٤٥ثا	١٥:٥٥	ارداف (سمت)		الكتف	
		٤٥ثا	١٠-١٥	٤	٣٠ثا	١٥:٤٤	ضغط حديد امامي			
		٤٥ثا	١٢-٥	٤	٢٥ثا	٥٥:٣	نشر دمبلص امامي متتالي		البطن	
		٤٥ثا	١٢-٥	٤	٢٥ثا	٥٥:٣	نشر دمبلص جانبي زوجي جالس			
		٤٥ثا	١٥-١٠	٤	٣٠ثا	١٥:٤٤	نشر جهاز بك دك خلفي جالس			
		٥٠ثا	٢٥	٤	٥٠ثا	٥٠:٥٥	جهاز بطن جالس			
		٥٠ثا	٢٥	٤	٥٠ثا	٥٠:٥٥	سحب بكرة جانبي		تمرين هوائي	
		٣٠:١د	---	٤	٣د	٣٠:١٦د	مشي او ركض او دراجة او كروس			
									٥د	التهدة