

تأثير تمارينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية في بعض القياسات الجسمية للنساء بعمر (25_35) سنة

دينا جمال عبد
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
dina.95jamal@gmail.com

ا.م.د ثيان عبدالله نوري
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
dr.jian73@gmail.com

مستخلص البحث

تطرق الباحثان إلى ان غزو التكنولوجيا السريع عبر السنوات على حياة الأفراد، إلى جانب ضغوط الحياة، أدى بالكثيرين الى إهمال صحتهم. ما أدى إلى ارتفاع ملحوظ وزيادة الوزن عبر السنوات ان الاهتمام بالصحة يتضمن عدم إهمال ممارسة الرياضة. إما أهمية البحث فتأتي كونها محاولة لمعرفة تأثير تمرينا الكارديو المصاحب للتوعية الغذائية في بعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (25-35) سنة. ولاحظ الباحثان ظاهرة زيادة الوزن خاصة عند النساء منتشرة بشكل واسع وذلك لأنهم يعيشون حياة قليلة الحركة وكثيرة الجلوس، وقلما يمارسون النشاطات الرياضية، وعدم الالتزام بنظام غذائي صحي للمحافظة على وزن الجسم نتيجة لضعف التوعية الغذائية لذلك ارتأت الباحثان لدراسة هذه المشكلة. وهدفها التعرف على تأثير تمارينات الكارديو المصاحب للتوعية الغذائية في بعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (25-35) سنة. واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي الذي يعتمد على جمع المعلومات والبيانات ذات الصلة بموضوع البحث. حددت الباحثتان مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن من النساء بأعمار (25-35) سنة ممن يشاركون في مراكز اللياقة البدنية في بغداد واختيار عينة بالطريقة العمدية والبالغة عددها (12) امرأة ممارسة للرياضة داخل القاعات الخاصة مراكز اللياقة البدنية في بغداد واختيار العينة بالطريقة العمدية تم تحديد القياسات الجسمية، واعد الباحثان تدريبات خاصة تمارينات الكارديو، وألقوا محاضرات عن التوعية الغذائية بثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد، وتضمن عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث. وايضاً تضمنت الاستنتاجات والتوصيات، ان اعتماد تمارينات الكارديو المصاحب للتوعية الغذائية تعمل تقليل بعض والقياسات الجسمية للنساء بأعمار (25-35) سنة.

الكلمات المفتاحية: تمارينات الكارديو_ القياسات الجسمية_ التوعية الغذائية.

الفصل الاول

1-1- المقدمة واهمية البحث

ان غزو التكنولوجيا السريع عبر السنوات على حياة الأفراد، إلى جانب ضغوط الحياة، أدى بالكثيرين إلى إهمال صحتهم. ما أدى إلى ارتفاع ملحوظ بأرقام المصابين بأمراض السكري والقلب وزيادة الوزن عبر السنوات ان الاهتمام بالصحة يتضمن عدم إهمال ممارسة الرياضة، وإغفال فوائدها الكثيرة، رغم المشاغل وقلة الوقت لان الرياضة غذاء للروح والجسد لذلك ينصح دائماً بممارسة التمارين الرياضية للكبار والصغار حيث انها تعمل على تعزيز صحة وقوة العضلات وعلاج الاكتئاب والضغط النفسي. اثبتت الدراسات المتخصصة في التربية الرياضية والمتعلقة بدراسة الفروق بين الجنسين وتأثيرها على الأداء الرياضي أن هنالك اختلافات في مستوى الأداء الرياضي بين الرجل والمرأة يرجع إلى الاختلافات التشريحية والبيولوجية والفسيولوجية بين الجنسين وهي تظهر واضحة بالنسبة للطول كما أن الهيكل العظمي للذكور أكبر حجماً وأكثر صلابة وكثافة من الاناث وهناك اختلاف في ارتفاع الثقل بين الجنسين لصالح الرجل ويرجع إذا إلى جذع الانثى وقصر أطرافها مقارنة بالذكر. كما تتميز بالحوض العريض بينما الرجل بالكثف العريض مما يؤدي إلى تفوق كل منهما برياضات معينة. كما أن هناك اختلاف في الوظائف التنفسية والقدرة على استهلاك الاوكسجين نتيجة للاختلاف في البناء الاساسي للأجهزة العامة يؤدي إلى وجود فروقات بين الجنسين في كفاءة الوظائف الجسمية. ويرق العلماء المختصون أن المرأة أكثر احتياجاً لممارسة الرياضة حيث يتوجب عليها أن تقوم بممارسة الرياضة بصورة أكثر من الرجل فطبيعة الحياة الفسيولوجية عند المرأة والممثلة بالحمل والولادة وظروف ما بعد الحمل والدورة الشهرية بحاجة ماسة إلى الحركة والنشاط الرياضي. وتعد تمارين الكارديو من أهم التمارين الرياضية التي تُمارس بشكل كبير وعلى نطاق واسع في قاعات ممارسة الرياضة، وهي تتطلب مجهوداً عالياً ورشاقة، فهي ترفع معدل نبضات القلب لمدة طويلة نوعاً ما، لذلك تعتبر من أفضل التمارين لجسم الإنسان اذ ان تمارين الكارديو تعتمد بشكل رئيسي على حرق الأوكسجين وسكر الدم في الجسم لإنتاج الطاقة، وبالتالي فهي من أهم التمارين التي تُمارس لخسارة الوزن وحرق الدهون في مختلف أنحاء الجسم. وتكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير اسلوب الكارديو المصاحب للتوعية الغذائية في بعض المتغيرات الوظيفية والقياسات الجسمية للنساء بأعمار (25-35) سنة.

2-1- مشكلة البحث

يعتبر النشاط الرياضي جزءاً رئيسياً من الاعتناء بصحة الجسم والمحافظة عليه، وهو أحد العوامل الهامة من أجل المحافظة على الصحة والحصول على القوام الرشيق مع تناول الغذاء المناسب، كما ويعمل على زيادة القدرة الإنتاجية والتفكير الإيجابي للفرد، ويمنع من زيادة الوزن أو إعادة زيادته بعد نقصانه، ويقلل من خطر الإصابة بمختلف الأمراض السارية في عصرنا الحالي، اذ لاحظت الباحثة ظاهرة قلة اهتمام المرأة بصحتها وعدم ممارسة الرياضة مع العلم انها تمر في حالات ارهاق من الاعمال اليومية ومرورها بالحمل والولادة والدورة الشهرية لذلك يجب عليها الاعتناء بصحتها البدنية لإنتاجية افضل ولأنهم يعيشون حياة قليلة الحركة وكثيرة الجلوس، وقلماً يمارسون النشاطات الرياضية، وكذلك عدم الالتزام بنظام غذائي صحي للمحافظة على وزن الجسم نتيجة لضعف التوعية الغذائية لذلك ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة.

3-1- أهداف البحث

- 1- اعداد تمرينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية للنساء بأعمار (25-35) سنة.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات الكارديو المصاحب للتوعية الغذائية في بعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (25-35) سنة.

4-1- فرضيات البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية عند استعمال تمرينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية في بعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (25-35) سنة.

5-1- مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري / النساء الغير رياضيات بأعمار (25-35) سنة
- 2-5-1 المجال الزمني / المدة من 2022/1/27 ولغاية 2022/3/31
- 3-5-1 المجال المكاني / قاعة الليدي جم في ناحية أبو غريب/ محافظة بغداد

الفصل الثالث

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القلبي والبعدي وذلك لملائمة مشكلة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينه:

حددت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن من النساء بأعمار (25-35) سنة ممن يشاركون في التدريبات اليومية من اجل المحافظة على الصحة، واختيار عينة بالطريقة العمدية والبالغة عددها (12) امرأة ممارسة للرياضة بالطريقة العشوائية والمتمثلة بالنساء غير الممارسات للرياضة في مركز (ليدي جم) بأعمار (25-35) سنة.

الجدول الاول (1)

يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	31.166	31.5	2.081	0.098
2	الكتلة	كغم	76.33	75.5	5.122	0.611
3	الطول	سم	158.16	159	3.040	-0.236

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

وهي وسائل اساسية لا بد لأي باحث ان يعتمد عليها للتوصل الى النتائج المطلوبة تحقيقاً لهدف البحث، ويقصد بها (الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الادوات، بيانات، عينات، اجهزة).⁽¹⁾

1. الملاحظة.
2. المقابلات الشخصية.
3. الاختبارات والقياسات.
4. المصادر والمراجع العربية.

1- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص 133.

3-3-2 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث

1. ساعات توقيت نوع (AXEY) صينية الصنع عدد (3).
2. شريط قياس.
3. صافرة.
4. حاسوب محمول (Dell) صيني المنشأ.
5. حاسبة اليكترونية يدوية نوع (CASIO) صيني المنشأ.
6. جهاز اوكسميتر عدد (1) صيني المنشأ.
7. ميزان طبي لقياس الوزن صيني المنشأ.
8. مسماك لقياس نسبة الشحوم عدد (1).

3-4 القياسات والاختبارات الخاصة:

3-4-1 القياسات الجسمية:

تم استخدام شريط قياس كتاني. لقياس المحيطات ويثبت الشريط حول المنطقة التي يراد قياسها يقرأ الشريط لأقرب سم. وكما يأتي:

1- محيط الفخذ:⁽¹⁾

لقد أُجري هذا القياس من وضع الوقوف على القدمين باتساع الحوض، يوضع شريط القياس مع الفخذ بحيث يكون افقياً من الامام وفي المنطقة من الخلف أسفل طية الالية مباشرة.

2- محيط الورك:⁽²⁾

يكون القياس حول الاليتين ويمر الشريط من الجانب بالمدور الكبير.

3- محيط الصدر:⁽³⁾

تُثبت شريط القياس على الظهر وتحت الابطين وفوق حلمتي الثديين على ان تكون الذراعان ممدودتين الى الاسفل والفصص الصدري بحركة تنفس طبيعية.

- 1- محمد ابراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995، ص30.
 - 2- اسامة كامل راتب وعلي محمد، زكي؛ الاسس العلمية لتدريب السباحة، دار الفكر العربي بالقاهرة. 1980 ص86.
 - 3- المصدر السابق.
 - 4- **محيط الخصر: (1)**
يكون الذراع متدلياً بارتخاء ويؤخذ اقصى محيط لمنطقة العضد. قياس محيط الخصر بشرط قياس (Visceral fat) بالشحوم الموجودة داخل الأحشاء قماشي غير قابل للتمدد، مع التأكد من أن الشريط في وضع أفقي على طول محيط الخصر.
 - 5- **محيط البطن: (2)**
يتم قياس محيط البطن تُثبت شريط القياس على البطن وتحت السرة ان تكون الذراعان ممدودتين الى الاسفل والفص الصدري بحركة تنفس طبيعية.
 - 6- **محيط الزند: (3)**
يقف القائم بالقياس في مواجهة المفحوص ثم يقوم بتحسس عظم الزند تكون الذراع متدلياً بارتخاء ويؤخذ اقصى محيط لمنطقة العضد. ويؤخذ القياس لأقرب نصف سم.
 - 7- **قياس الطول: (4)**
يتم قياس طول الجسم إلى أقرب سنتيمتر، وذلك باستخدام مقياس الطول، ويلزم أن تتم عملية قياس الطول والمفحوص منتصب القائمة، ويراعى أن يتم الضغط على رأس المفحوص بواسطة لوحة المقياس وخاصة عندما يكون شعر الرأس كثيفاً.
 - 8- **قياس الوزن: (5)**
يتم قياس وزن الجسم إلى أقرب (100) غم (0.1 كغم) بواسطة ميزان معاير، ويستحسن أن يكون رقمياً، وتتم عملية القياس بدون حذاء وبأقل الملابس الممكنة على جسم المفحوص، ومن الضروري مراعاة عدم وضع الميزان على أرضية لينية (مثل سجاد أو مرتبة إسفنجية) عند إجراء عملية القياس.
 - 3-1-4-1 **قياس سمك ثنايا الجلد: (6)**
1- منطقة الفخذ: ثنية مائلة (Diagonal) تكون طية الجلد (الثنية) في وضع متساوٍ من قاعدتها إلى قمتها، الأمر الذي يجعل فكي جهاز القياس مستقرين في مكان واحد ويتم القياس فوق منطقة الركبة من الجهة الانسية لعظم الفخذ تسجيل القراءة من متوسط ثلاثة قياسات مقربة إلى (0.5) ملم.
-
- 1- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي، ط3، دار المعارف. 1984، ص 97.
 - 2- المصدر السابق.
 - 3- المصدر السابق.
 - 4- هزاع بن محمد الهزاع؛ فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية، ج1: (المملكة العربية السعودية، جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع، 2009)، ص52.
 - 5- المصدر السابق.

- 6- المصدر السابق.
- 2- منطقة البطن: سمك الجلد في منطقة البطن قياس سماكة الجلد افقيا على بعد (5) سم، يمين او يسار الصرة او تحتها بحوالي (1) سم.
- 3- منطقة خلف العضد: ثنية مائلة (Diagonal) من الجهة السفلى خاف العضد للعظم: تسجيل القراءة من متوسط ثلاثة قياسات مقربة الى (0.5) ملم.
- 5-3 التجربة الاستطلاعية:
- يوصي خبراء البحث العلمي بأجراء تجارب استطلاعية من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوق بها، للاستفادة منها عند اجراء التجربة الرئيسية، اجرت الباحثة تجربة استطلاعية يوم الموافق 2022/1/27 على (4) مختبرات بواسطة فريق العمل المساعد من خارج عينة البحث للأسباب الآتية:
1. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في اثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.
 2. التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الاجراء.
 3. ملائمة الاختبارات لا افراد العينة.
 4. تدريب فريق العمل المساعد واستخدام الاجهزة والادوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
- 1-5-3 الاختبارات القبليّة:
- وقد تم إجراء جميع القياسات بتاريخ 2022/1/29 في الساعة (9) صباحاً (للتقليل من تأثير الإيقاعات اليومية)
- القياسات الجسميّة:
- 1- محيط الفخذ.
 - 2- محيط الورك.
 - 3- محيط الصدر.
 - 4- محيط الخصر.
 - 5- سمك الثنية الجلدية للفخذ.
 - 6- سمك الثنية الجلدية خلف العضد.
 - 7- سمك الثنية الجلدية للبطن.
 - 8- الوزن.
- 2-5-3 الاختبارات البعدية:
- اجرت الباحثة الاختبارات البعدية (بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها القياسات والاختبارات (تقريباً).
- 3-5-3 الوسائل الاحصائية:
- استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS والقوانين الإحصائية الآتية:
- الوسط الحسابي.
 - الوسيط.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الالتواء.
 - اختبار T لعينات المترابطة المستقلة.

• قانون النسبة المئوية.

الفصل الرابع

1-4 عرض نتائج (محيط الزند، محيط الخصر، محيط البطن، محيط الفخذ، سمك الشئبة الجلديه للفخذ، سمك الشئبة الجلديه للبطن، سمك الشئبة الجلديه للعضد، كتله الجسم) وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					
محيط الزند	سم	39.793	5.541	36.618	4.898	3.1750	1.914	5.749	0.000	معنوي

الجدول (3)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					
محيط الخصر	سم	95.67	11.376	90.381	10.855	5.291	7.057	2.597	0.025	معنوي

الجدول (4)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					
محيط البطن	سم	104.77	13.27	95.88	11.968	8.89	5.679	5.422	0.000	معنوي

الجدول (5)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					
محيط الفخذ	سم	65.616	5.915	60.536	4.309	5.080	3.751	4.690	0.001	معنوي

الجدول (6)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					
سمك الشئبة الجلديه للفخذ	ملم	42.166	1.992	40.25	1.712	1.916	0.996	6.665	0.000	معنوي

الجدول (7)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					
سمك الشئبة الجلديه للبطن	ملم	33.50	1.732	32.0	1.758	1.50	0.797	6.514	0.000	معنوي

الجدول (8)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة المحتسبة	مستوى الخطأ	الدالة
		س	ع	س	ع					
سمك الثنية الجلدية العضد	ملم	30.75	1.215	29.5	0.904	1.25	0.753	5.745	0.000	معنوي

الجدول (9)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة المحتسبة	مستوى الخطأ	الدالة
		س	ع	س	ع					
كتلة الجسم	كغم	76.333	5.122	73.50	4.522	2.833	1.466	6.691	0.000	معنوي

4-2 مناقشة نتائج الفروق بين القياسات الجسمية بين القياسات القبلية والبعدي:

تظهر نتائج القياسات الجسمية بين القياسات القبلية والبعدي (محيط الزند ومحيط الخصر ومحيط الصدر ومحيط البطن ومحيط الفخذ وسمك الثنية الجلدية للفخذ وسمك الثنية الجلدية للبطن وسمك الثنية الجلدية خلف العضد وكتلة الجسم) ان هناك فروق، دالة معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي. اذ القياسات الجسمية لها علاقة بنسبة تراكم الشحوم بالجسم وهي على علاقة بنوع التغذية وكميات الغذاء وحركة الانسان وهنا يوكد كل من (ساري احمد، نورما عبد الرزاق سليم) ⁽¹⁾ " اذا كانت الطاقة المبذولة اقل من السعرات الحرارية المكتسبة تختزن الشحوم داخل الجسم". ⁽¹⁾ أي مقدار استهلاكه من السعرات الحرارية، وتعد مؤشرا مهما لصحة الفرد حيث تعد "دراسة جسم الانسان من ناحية شكله وحجمه من المؤشرات التي يتم الاسترشاد بها للتنبؤ بالحالة البدنية والصحية والنفسية للفرد". ⁽²⁾ وترى الباحثة ان اسباب انخفاض قياس مستوى المحيطات وسمك ثنايا الجلد يعود الى انخفاض مستوى الدهون المخزونة تحت الجلد نتيجة تدريبات تمارين الكارديو المقدمة من قبل الباحثة لهذه المجموعة التجريبية والتي احتوت على تمارين للقوة العضلية والمرونة. اذ يؤدي تناول كميات كبيرة من المواد الغذائية الغنية بالدهون والسكريات والبروتينات وبدون صرف كبير للطاقة وبشكل مستمر الى تراكم كميات كبيرة من الدهون بين خلايا الالياف العضلية تحت طيات الجلد بشكل شحوم وتعرف هذه الحالة بانها " الزيادة في تراكم نسبة الشحون فوق الحالة المسماة (زيادة في الوزن Weight Over) وتكون هذه الزيادة على حساب نسبة الشحوم فقط وتحدث مثل هذه الحالة عن طريق اما من خلال العوامل البيئية (العادات والتقاليد وقلة الحركة) او نتيجة الاصابة بالأمراض الوراثية بسبب خلل في عمل غدد الجسم" ⁽³⁾. اذ ان الهدف الاساسي للدهن هو تخزين الطاقة وتحريرها. ويؤكد (هاشم الكيلاني) " بما ان الدهن يعد خزيناً للطاقة فهو يعمل على حماية الاجهزة الداخلية للجسم وهو خزين لمختلف الهرمونات الستيرويدية. وتكون مساهمته فعالة في ايض هذه الهرمونات. كما تكون قابلية جسم الانسان في تخزين الكلايكوجين محدودة في حين قابليته في تخزين كميات كبيرة من الدهون تكون غير محدودة، اذ توجد الدهون بشكل دائم في العضلات والكبد". ⁽⁴⁾ لذلك كان لمجموعة التمارين الكارديو المقدمة وما اشتملت من عناصر للقوة العضلية والمرونة الحركية أثرها المباشر في خفض نسبة الدهون في ثنايا

الجلد. حيث ان التمارين التي استخدمت كانت شاملة لجميع حركات الجسم او على الاقل لأغلب المجموعات العضلية الكبيرة والعضلات الصغيرة او الدقيقة زيادة المكون العضلي الناتج من هذه التمارين.

- 1- ساري احمد، نورما عبد الرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2001، ص298-299.
 - 2- ثائر داود سلمان: وضع بطارية لقياس الاستعداد البدني والقياسات الجسمية لاختبار ناشئي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، 1989، ص34.
 - 3- وديع ياسين التكريتي وطه ياسين: الاعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986، ص328.
 - 4- هاشم عدنان الكيلاني: الاسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط2، الكويت، 2000، ص140.
- حيث ساعدت تمارينات البرنامج المعد على حرق الكثير من السعرات الحرارية نتيجة الاستهلاك العالي للطاقة من خلال استخدام هذه التمارين وبالتالي تقليل من مستويات الدهون داخل الجسم انعكاس ذلك على القياسات الجسمية وتؤكد (سعاد سعدي) " ان القوة العضلية هي اهم عناصر اللياقة البدنية اذ انها تؤثر تأثيراً مباشراً على تنمية الصفات والعناصر الاخرى مثل السرعة والرشاقة والتوافق وان عدم ممارسة الانشطة الرياضية يؤدي الى نقص في معدل القوة العضلية والتحمل العضلي لعضلات الجسم ولا سيما عضلات البطن وان للمرأة خصوصية وحاجة ماسة للقوة العضلية للمحافظة على قوامها المشقوق ومنع حدوث التدهور الذي من الممكن ان تصاب به ولا سيما عندما يقترب عمرها من الثلاثين " (1)
- لذا فان التمارين المستخدمة عملت على حرق عدد اساسي من السعرات ولهذا السبب نقصت نسبة الشحوم في الجسم وهنا يشير (حمدان الكبيسي) تؤثر التمارين البدنية "وتؤثر اللياقة البدنية وتتأثر في نفس الوقت بقوام الجسم والاجهزة الوظيفية وتعتبر الصفات البدنية جميع المكونات او الخصائص او العناصر الجسمية والحركية التي تدخل في تركيب اللياقة البدنية وتلعب دوراً أساسياً في الانجاز الرياضي (كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة) وجميع الصفات التي تنتج عن اندماج عنصرين فيهما او اكثر من بعض وتسمى كذلك بعناصر اللياقة البدنية"(2). ولذلك مجموعة التمارين ساهمت في رفع مستوى اللياقة الصحية وانخفاض في مستوى الشحوم قد اثر بشكل ايجابي على خفض المكون الشحمي وإنقاص الوزن نتيجة لزيادة البناء العضلي حيث اكد (عادل علي حسن) " على امكانية تغيير التكوين الجسماني بشكل ملحوظ مع التمرين حيث يزداد الوزن العضلي ويقل وزن الدهون وحجم هذه التغيرات يعتمد بدرجة كبيرة على نوعية التمرين المستخدم في المنهج التدريبي "(3). لذلك كانت النتائج منطقية.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- إنّ اعتماد تمرينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية تعمل تقليل بعض القياسات الجسمية للنساء بأعمار (25-35) سنة.
- 2- ان اعتماد تمرينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية تعمل تقليل قياس محيط الزند للنساء بأعمار (25-35) سنة.
- 3- إنّ اعتماد تمرينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية تعمل تقليل قياس محيط الخصر للنساء بأعمار (25-35) سنة.
- 4- إنّ اعتماد تمرينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية تعمل تقليل قياس محيط الصدر للنساء بأعمار (25-35) سنة.
- 5- إنّ اعتماد تمرينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية تعمل تقليل قياس محيط البطن للنساء بأعمار (25-35) سنة.

- 1- سعاد سعدي؛ تأثير استخدام اسلوب التدريب الدائري في تاهيل عضلات المرأة المتأثرة ما بعد الولادة. رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. 2004 ص 48.
- 2- حمدان رحيم الكبيسي: تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي للمصارعين، عن اطروحة دكتوراه غير منشورة 1994، ص 15.
- 3- عادل علي حسين الرياضة والصحة، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995.
- 6- إنّ اعتماد تمرينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية تعمل تقليل قياس محيط الفخذ للنساء بأعمار (25-35) سنة.
- 7- إنّ اعتماد تمرينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية تعمل تقليل قياس سمك الثنية الجلدية للفخذ للنساء بأعمار (25-35) سنة.
- 8- إنّ اعتماد تمرينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية تعمل تقليل قياس سمك الثنية الجلدية للبطن للنساء بأعمار (25-35) سنة.
- 9- إنّ اعتماد تمرينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية تعمل تقليل قياس سمك الثنية الجلدية خلف العضد للنساء بأعمار (25-35) سنة.
- 10- إنّ اعتماد تمرينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية تعمل تقليل قياس كتلة الجسم للنساء بأعمار (25-35) سنة.

5-2 التوصيات والمقترحات:

- 1- ضرورة اعتماد تمرينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية للنساء بأعمار (25-35) سنة.
- 2- التأكيد على وضع تمرينات متنوعة للكارديو لتقليل من مستوى الشحوم في مختلف انحاء الجسم.
- 3- التأكيد على نشر تمرينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية على مدربات القاعات والمراكز الصحية.
- 4- ضرورة اعتماد الدراسة من قبل مدربات المراكز الصحية للنساء.

- 5- تقترح الباحثة إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة لتمرينات الكارديو المصاحبة للتوعية الغذائية على الرجال.
 - 6- إقامة دورات تطويرية على مدربات المراكز الصحية للنساء للتعرف ب تمرينات الكارديو.
- المصادر**
- 1- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
 - 2- محمد ابراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف بالإسكندرية. 1995.
 - 3- اسامة كامل راتب وعلي محمد، زكي؛ الاسس العلمية لتدريب السباحة، دار الفكر العربي بالقاهرة. 1980.
 - 4- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي، ط3، دار المعارف. 1984.
 - 5- هزاع بن محمد الهزاع؛ فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية، ج1: (المملكة العربية السعودية، جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع، 2009).
 - 6- ساري احمد، نورما عبد الرزاق سليم: اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2001.
 - 7- ثائر داود سلمان: وضع بطارية لقياس الاستعداد البدني والقياسات الجسمية لاختبار ناشئي كرة السلة، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، 1989.
 - 8- وديع ياسين التكريتي وطه ياسين: الاعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1986.
 - 9- هاشم عدنان الكيلاني: الاسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط2، الكويت، 2000.
 - 10- سعاد سعدي؛ تأثير استخدام اسلوب التدريب الدائري في تأهيل عضلات المرأة المتأثرة ما بعد الولادة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. 2004.
 - 11- حمدان رحيم الكبيسي: تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي للمصارعين، عن اطروحة دكتوراه غير منشورة 1994.
 - 12- عادل علي حسين الرياضة والصحة، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995.

The effect of cardio exercises accompanying nutritional awareness on some anthropometric measurements of women aged (25-35) years.

Abstract

The two researchers pointed out that the rapid invasion of technology over the years on the lives of individuals, along with the pressures of life, has led many to neglect their health. What led to a noticeable increase and weight gain over the years is that attention to health includes not neglecting exercise. The importance of the message comes from being an attempt to know the effect of cardio exercise accompanying nutritional awareness on some physical measurements for women aged (25-35) years. The researchers noted the phenomenon of weight gain, especially In women, it is widely spread, because they live a sedentary and sedentary life, rarely engage in sports activities, and do not adhere to a healthy diet to maintain body weight as a result of poor nutritional awareness, so the two researchers decided to study this problem. Body measurements for women aged (25-35) years. The two researchers used the experimental method, which depends on collecting information and data related to the research topic. The two researchers identified the research community by intentional method, and they are women aged (25-35) years who participate in fitness centers in Baghdad, and a random sample of (12) women practicing sports in the private halls of fitness centers in Baghdad was selected and the sample was chosen by random method. Physical measurements, the two researchers prepared special exercises for cardio exercises, and gave lectures on nutritional awareness with three training units per week, and included presentation, analysis and discussion of the research results. 25-35 years old.