



The 1st International Conference on Sciences and Arts (ICMSA 2017)

المؤتمر الدولي الاول للعلوم والاداب

3 مايو 2017 - اربيل - العراق

<http://sriweb.org/erbil/>

تأثير تمارينات بدنية خاصة في بعض القياسات الجسمية للنساء باعمر 30-40 سنة

م. م فرح خالد عبد الله الكرخي

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أَنْ تَقْتَعُ الْمَرْأَةُ الَّتِي تَنْتَلُ نَصْفَ الْجَمْعَنِيَّ بِالصَّحَّةِ بِعَكْسِ قَدْرِهَا عَلَى بَذْلِ الْجَهْدِ وَالْعَطَاءِ فِي عَمَلِهَا وَتَكُونُ امْرَأَةً مُنْتَجَةً وَذُو كَفَاءَةً بَدْنِيَّاً عَالِيَّةً وَبَعِيدَةً عَنِ الْأَمْرَاضِ قَدْرِ الْإِمْكَانِ وَذُو مَوَاضِعَ جَسَمِيَّةً لَائِقَةً تَكْسِبُهَا الْمُنْتَظَرُ الْلائِقُ سَوَاءً كَانَ فِي عَمَلِهَا أَوْ فِي بَيْتِهَا تَكُونُ نَشِطَةً بَدْنِيَّاً وَنَفْسِيَّاً عَنْدَمَا يَرْفَعُ مَسْتَوِيَّ الْلَّيَاقَةِ لِلَّيَاقَةِ . وَتَؤْدِي أَعْمَالُهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَّةٍ كَمَا تَكُونُ ذُو صَحةً جَيِّدةً بِالْأَبْعَادِ عَنِ الْعَدِيدِ مِنَ الْأَمْرَاضِ الَّتِي تَصْبِيْهَا وَهِيَ فِي هَذِهِ الْأَعْمَارِ مِنْ ضَعْفِ الْعَضُلَاتِ وَالْمَفَاصِلِ بِزِيَادَةِ الشَّحْوَمِ الَّتِي تَتَرَسَّبُ فِي الشَّرَائِينِ وَتَؤْدِي إِلَى الْإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ الْأَنْسَدَادِ بِالْشَّرَائِينِ وَالْقَلْبِ نَتْيَةً لِلْكَسْلِ فِي اِدَاءِ الْأَعْمَالِ الْوَظِيفِيَّةِ وَالْبَيْئِيَّةِ فَضْلًا عَنِ حَوْصُلِ التَّغْيِيرَاتِ فِي التَّكَوِينِ الْجَسْمَانِيِّ نَتْيَةً لِعُمْرِ الْأَنْسَادِ وَقَلَةِ النَّشَاطِ الْبَدْنِيِّ مَا يَؤْدِي إِلَى تَرَاكِمِ الشَّحْوَمِ فَيَعْصُمُ مَنَاطِقَ الْجَسْمِ فِيغَيْرِ مِنْ شَكْلِهَا الْجَمَالِيِّ .

مِنْ هَنَا تَظَهُرُ اِهِيَّةُ اِجْرَاءِ هَذَا الْبَحْثِ فِي اِعْدَادِ تَمَارِينٍ خَاصَّةً بِاتِّجَاهِ نَظَامِ الطَّاْفَةِ الْاُوكْسِيْجِينِ بِأَجْهِزَةٍ وَبِدُونِهَا وَعَلِيِّمَانَاطِقٍ مُعِيَّنةٍ فِي الْجَسْمِ وَالْعَتَرَفُ عَلَى تَأْيِيْرِهَا فِي بَعْضِ الْقِيَاسَاتِ الْجَسْمَانِيِّةِ لِلْنَّسَاءِ بِاعْمَارِ 30-40 سَنَةٍ غَيْرِ رِيَاضِيَّاتِ .

2- مشكلة البحث



Available online at <http://proceedings.sriweb.org>

تحدث للاشخاص وخصوصاً النساء تغيرات في مكوناتهم الجسمية وخصوصاً في تقادم العمر والكسل في القيام بالحركات البدنية والرياضية منها مما يعرضهن للعديد من المشاكل سواء كانت جسمية أو مرحلية أو جمالية فتراكم الشحوم في بعض مناطق الجسم يعطي الجسم شكلاً غير لائقاً فضلاً عن التعرض لمشاكل مرضية عديدة منها امراض القلب وانسداد الشرايين وانزلاق الفقرات وسوفان مفصل الركبة نتيجة زيادة الوزن وضعف العضلات مما يستوجب أن تكون هنالك حلولاً لهذه المشاكل ما دفع الباحثة في اعداد تمرينات خاصة باتجاه النظام الاوكسيجيني لغرض حرق الشحوم في بعض مناطق الجسم التي تتراكم فيها وتغيير من شكلها وجماليتها تتوافق مع اعمارهن وقدراتهن البدنية ومعرفة تأثيرها في بعض القياسات الجسمية.

3-1 اهداف البحث

- 1 إعداد تمرينات بدنية خاصة لتطوير النساء بعمر 30-40 سنة..
- 2 التعرف على تأثير التمارينات البدنية الخاصة في بعض القياسات الجسمية لنساء بعمر 30-40 سنة.

4-1 فروض البحث

- هناك فروض ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديه، ولصالح البعديه في متغيرات قيد البحث .

5-1 مجالات البحث

- 5-1-1 المجال البشري:** النساء المشاركات في مركز الشاكر وأرينا الاستشاري لرشاقة السيدات بعمر 30-40 سنة.
- 5-1-2 المجال الزماني :** للمدة من 2017/1/5 ولغاية 2017/3/3
- 5-1-3 المجال المكاني:** قاعة مركز الرشا وأرينا لرشاقة السيدات في بغداد.



الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشاجحة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التمرينات الأوكسجينية

وهي تمرينات تعتمد على نظام الطاقة الأوكسجين كمصدر للداء والتي تمتاز بطول مدة ادائها أو تكرار تمريناتها لعدد كبير من المرات وتتصف بالشدة المنخفضة إلى المتوسطة وهي تعمل على رفع كفاءة عمل القلب والدورة الدموية والجهاز التنفسى فضلاً عن ذلك ونتيجة للشدة المنخفضة تكون مدة الراحة فيها قصيرة أو بدونها ويدرك عن ذلك (بومبا) يتم تدريب التمرينات الأوكسجينية من خلال تنفيذ احجام تدريب عالية من الجهد البدني المستمر بدون اعطاء فترات راحة بين جهد واخر وكذلك تدريب فتري تستخدم فيه تكرارات عديدة لجهد بدني مقداره اكثر من (5) دقائق ضمن الوحدة التدريبية⁽¹⁾ اما زمن الوحدة التدريبية فيكون ما بين (1-2,30) ساعة ليكون هناك تأثير جيد وهذا ما أكدته ايضاً (بومبا)⁽²⁾ وهذا ما نفذته الباحثة في تنظيم التمرينات الخاصة والتي تستمر إلى حد ساعتين أو أكثر لكل وحدة تدريبية.

2-2 السمنة وزيادة الوزن

يرى العالمان (Jack and David) أن هناك خرقاً بين مصطلحي زيادة الوزن ومصطلح السمنة حيث لكل منها معناً مختلفاً عن الآخر. فمصطلح زيادة الوزن هو مصطلح طبي يشير إلى أنَّ وزن الجسم قد اتجاوز الوزن المثالي نسبة إلى الطول وشكل الجسم او حجم الجسم في حين أنَّ مصطلح السمنة هو مصطلح طبي يحصل عندما يزداد وزن الإنسان عن الحد الطبيعي بشكل ملحوظ مع زيادة في تجمع الدهون الجسم⁽³⁾ وعken تعريف السمنة على انها " زيادة في تجمع الدهون بالجسم مع اضطرابات في عمليات التمثيل الغذائي ناتج عن زيادة في تناول السعرات الحرارية بشكل مفرط يزيد عن ما يعرفه الجسم من السعرات الحرارية"⁽⁴⁾. ويدرك (الين وديع) عن السمنة بأنها " زيادة في تجمع الدهون بمقدار أعلى مما يعتبر طبيعياً بالنسبة للسن والجنس ونمط الجسم والطول وتعتبر السمنة حالة من الدهون الزائدة وليس فقط حالة الوزن الزائد.⁽⁵⁾

⁽¹⁾ Bomba. T. Theory and Methodology of Training. Iowa Kendall Hunt publishing company. 1985.

⁽²⁾Bomba. T. Periodization Traingfor sport. Human kinetics. 1999.

⁽³⁾ Jack H. wilmore and David. L . costill obesity. Ln book physiology of sport and exercise. Human kinetics publishing , U.S.A 1994, p.492.

⁽⁴⁾Willian D, Mcandle et . al , overweight. Obesity and weight control. Lnbook exercise physiology. Lippin cort , willian and wilkins publishing, U.S.A . 2001

⁽⁵⁾الين وديع فرج: اللياقة طريق للحياة الصحية، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2009، ص283.



أن السمنة التي يعاني منها الكثيرون ناتجة عن انعدام الوعي الصحي الغذائي وزيادة كمية الطعام مع سوء اختياره وقلة الحركة والجهود وبالتالي تخزن في الجسم الطاقة الزائدة الناتجة عن الطعام على هيئة شحوم تراكم في اجزاء متفرقة من الجسم⁽⁶⁾ بالرغم من أن السمنة تزيد من احتمالية الاصابة بالكثير من الامراض المزمنة الا أن مكان تجمع الشحوم يعتبر أكثر اهمية. وتشير بعض الدراسات إلى تقسيم السمنة إلى نوعين اساسيين تبعاً لتركيز الشحوم فيها وهذه المناطق هي⁽⁷⁾

1- تراكم الشحوم بالجزء العلوي من الجسم (Andriod) وهذا يأخذ شكل التفاح حيث يكون أكثر وضوحاً عند الرجال وأيضاً

أكثر خطورة وذلك بفعل هرمون التسترون.

2- تراكم الشحوم في الجزء السفلي من الجسم (Grnoid) الورك واعلى الفخذين وهو أكثر وضوحاً عند النساء ويطلق عليه الشكل

الكمثري لأن نشاط (LPL) من الغالب يسيطر عليه بواسطة هرمون اثنوي هو (الاستروجين) عند المرأة.

كما تشير مصادر إلى وجود نوعين اخرين اضافة إلى السابقة من حيث تراكم الشحوم بالجسم وهي شكل الساعة الرملية التي يكون تخزين الشحوم في النصف الاعلى والنصف الاسفل بالتساوي أي قياس الورك والنصف العلوي متقاربان جداً. وهو الشكل المطلوب بالنسبة لاغلبية النساء.

ويشير (ever) نقاً عن (عبد الفتاح) أن هناك ثلاثة نظريات تفسر تراكم الشحوم في الجزء العلوي من الجسم البطن، الصدر، الكفين للنساء وهذه النظريات⁽⁸⁾

1- النظرية الاولى:- تشير هذه النظرية إلى زيادة افراز الهرمون الذكري عند السيدات اللواتي تراكم الشحوم في الجزء العلوي من الجسم اعلى من اقرانهن السيدات اللواتي لديهن الشحوم في الجزء السفلي من الجسم ولكن بنسب غير كبيرة.

2- النظرية الثانية: تشير هذه النظرية إلى وجود صفة وراثية لهذا التوزيع تعمل على زيادة التراكم للمواد الشحمية في الجزء العلوي من الجسم اعلى بكثير من التراكم على المنطقة السفلية منه.

3- النظرية الثالثة: تتلخص هذه النظرية إلى أن التراكم على المنطقة العلوية من الجسم أكبر من التراكم على المنطقة السفلية منه يعود إلى بعض المؤثرات البيئية مثل تناول الكحول، الضغوط النفسية، كمية الدهون المتناولة مع الوجبات الغذائية إلى جاني سلوك التغذية التي يتبعها الفرد.

2-1-3 القياسات الجسمية (الانثروبومترية)

⁽⁶⁾ عصام الحسنان: علم الصحة والرياضية، ط1، عمان دار اسامة للنشر والتوزيع، 2009، ص216-217.
⁽⁷⁾ <http://www.lakii-com/diet-1917-.htm>.

⁽⁸⁾ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1710366/> (opt cite)



Available online at <http://proceedings.sriweb.org>

وهي تعني قياس الجسم البشري واجزائه واظهار الاختلافات التركيبة فيه.⁽⁹⁾

كما تشير ايضاً إلى قياس البنيان الجسماني ونسبة المختلفة⁽¹⁰⁾ كما تعد احدى طرائق البحث العلمي في وصف الانسان كونها تدل على كتلة الجسم واجزائه بصورة متناسبة⁽¹¹⁾

تعمل القياسات الجسمية على تحقيق غرضين اساسيين هما:

- 1 - تقويم البنيان الجسماني.
- 2 - التعرف على العوامل البيئية التي يمكن أن تؤثر في القياسات الجسمية .

لقد قسم الباحثون القياسات الجسمية بطرق متعددة اذ قسمها (محمد صبحي)⁽¹²⁾

- 1 - العمر الزمني.
- 2 - الطول والوزن.
- 3 - المحيطات (محيط الرأس، محيط الرقبة، محيط الصدر، محيط الذنب) محيط الساعد، محيط البطن، محيط الورك، محيط الفخذ ن محيط الساعد)
- 4 - قياس الاغراض (غرض الكتفين، عرض الحوض، اتساع الذراعين).
- 5 - قياس الاطوال (طول الرجل، طول الذراع، طول المجنع).
- 6 - قياس سمك الطبقة الشحمية تحت الجلد.

أما محمد نصر الدين فقد قسمها إلى:⁽¹³⁾

- 1 - وزن الجسم.

⁽⁹⁾انتصار يونس: السلوك الانساني ، ط1، مصر، دار المعرف، ص21.

⁽¹⁰⁾محمد نصر الدين رضوان: المرجع في القياسات الجسمية، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997، ص20.

⁽¹¹⁾محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط2، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010، ص87.

⁽¹²⁾محمد صبحي حسانی: القياس والتقويم في التربية البدنية ، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، 27-32.

⁽¹³⁾ محمد نصر الدين رضوان: المرجع في القياسات الجسمية، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997، ص97.



Available online at <http://proceedings.sriweb.org>

-2 الاطوال (الطول من الوقوف، الطول من الرموز، طول الجذع من الجلوس، طول الجنع من الرقود، طول العضد، طول الساعد، طول اليد، طول الساعد + اليد ، اتساع الذراعين، طول الطرف السفلي ، طول الفخذ، طول الساق، طول القدم).

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة احلام طه حسين 2001⁽¹⁴⁾

عنوان " تأثير تمارين الايربيك بطريقة التدريب المستمر في بعض القياسات الجسمية والقابلية الاوكسجينية لدى النساء الغير الرياضيات بعمر 30-39 سنة.

كان هدف الدراسة وضع تمارين للايربيك بطريقة التدريب المستمر لنساء غير رياضيات بعمر 30-39 سنة ومعرفة تأثيرها في بعض القياسات الجسمية والقابلية الاوكسجينية.

استخدمت الباحثة المنهج التجاري ذو المجموعة الواحدة ذات الاختيارين القبلي والبعدي وكانت النتائج ذات تأثير ايجابي في القياسات للجسمية سلك الطبقة الشحمية ومحيطات الجسم والوزن وكذلك القابلية الاوكسجينية .

⁽¹⁴⁾ احلام طه محمود: تأثير تمارين الايربيك بطريقة التدريب المستمر في بعض القياسات الجسمية والقابلية الاوكسجينية لدى النساء غير الرياضيات بعمر 30-39 سنة، رسالة ماجستير جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2001.



الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث المستخدم :

استخدمت الباحثة المنهج التجاري بعميم المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي ملائمة طبيعة البحث.

3-2 عينة البحث

تكونت عينة البحث السيدات المشاركات في مركز الشاكر وآرنا الاستشاري لرشاقة السيدات في بغداد لعام 2017 بعمر 30-40 سنة وباللغ عدد़هن (10) مشاركات وعُمُلن نسبة 100% في برنامج خفض الوزن والشحوم المتراكمة في بعض اجزاء الجسم واجرت الباحثة تجانس للعينة في الطول والوزن والعمر واظهرت نتائج معامل الانتواء عن تجانس افراد العينة حيث كانت قيمة معامل الانتواء اقل من 3+ وكما مبينة في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين الوسط الحسائي والانحراف المعياري والوسيل وقيمة معامل الانتواء في قياسات العمر والطول والوزن لعينة البحث

معامل الانتواء	الوسيل	الانحراف المعياري	الوسط الحسائي	القياسات	الترتيب
%10	36	3,063	35,8	العمر / السنة	1
%17	164,5	3,52	164,2	الطول / سنتيمتر	2
0,50	109	9,189	111,3	الوزن/ كغم	3

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات

- المصادر العربية والاجنبية.
- استماراة جمع المعلومات.
- شريط قياس.
- ميزان طي لقياس الوزن والطول.
- جهاز ترید مل عدد 4 نوع Ibubu صيني الصنع.
- جهاز ترید مل عدد 2 نوع Deally youth صيني الصنع.
- جهاز كريزي عدد 4 نوع siknc صيني الصنع.
- جهاز Rodoboy عدد 3 ياباني الصنع.



Available online at <http://proceedings.sriweb.org>

- جهاز دراجة نوع sicknc عدد 6
- جهاز حزام تنحيف عدد 4 نوع vibershap
- 4-3 اجراءات البحث الميدانية.
- 1-4-3 تم تحديد اختبارات البحث من قبل الباحثة ومدير المركز التي هي أكثر شيوعا واستهدانا من قبل المشاركات وهي:
 - 3-1-4-3 قياس الوزن بواسطة الميزان الطبي حيث تقف المختبرة على الميزان بعد خلع الحذاء والتخلص من كل ما يؤثر على دقة الوزن ويسجل في استماراة التسجيل بالكيلوغرام.
 - 3-1-4-3 قياس محيط الرند والعضد والغرض منه قياس محيط الرند الذي تراكم فيه الشحوم بواسطة شريط القياس ويسجل في استماراة التسجيل بالستنتمتر.
 - 3-1-4-3 قياس محيط الصدر بواسطة شريط القياس من الظهر مروراً للصدر ويتم تسجيل القراءة بالستنتمتر في استماراة التسجيل.
 - 3-1-4-3 قياس محيط البطن بواسطة شريط القياس من الظهر إلى البطن ويتم تسجيل القراءة بالستنتمتر في استماراة التسجيل.
 - 3-1-4-3 قياس محيط الورك بواسطة شريط القياس من الورك خلفا إلى ما تحت البطن بواسطة شريط القياس بالستنتمتر ويسجل في استماراة التسجيل.
 - 3-1-4-4 قياس محيط الفخذ بواسطة شريط القياس بالستنتمتر ويسجل في استماراة التسجيل.
 - 3-2 التجربة الاستطلاعية.
 - 3-4-3 الامتحارات القبلية
 - 3-4-3 تم اجراء تجربة استطلاعية حول كيفية قياس المتغيرات وتسجيل الاستماراة وذلك لتلقي الاخطاء في القياس بتاريخ 5/1/2016 في قاعة المركز.
 - 3-4-3 اجريت تجربة استطلاعية حول كفاءة قياس المتغيرات وتسجيل الاستماراة وذلك لتلقي الاخطاء في القياس بتاريخ 7/1/2016 الساعة 3 عصراً لقياسات الوزن والطول ومحيطات كل من العضد والصدر والبطن والورك والفخذ.
 - 3-4-3 التمرينيات الخاصة
 - 3-4-3 اعدت الباحثة تمرينيات خاصة بالاجهزة وبدنية بنظام الطاقة الاوكسجين وذلك اخضص مستوى الشحوم المترادفة في بعض اعضاء معينة من الجسم وكذلك الوزن لنساء بعمر 30-40 سنة من المشاركات في مركز الشاكر وارينا لرشاقة السيدات واستمرت مدة تنفيذ التمرينيات شهرين للمرة من 9/1/2017-8/3/2017 بواقع (5) ايام في الاسبوع وبزمن ساعتان لكل وحدة تدريبية حيث بلغ عدد وحدات (40) وحدة وتم التركيز على أن التمرينات تكون متكررة على نفس العضو المستهدف ويتكررات متعددة بين 50-150 تكرار وذلك لحرق اكثر من الشحوم اضافة إلى استخدام الاجهزة بزمن وبل اكبر من 30 دقيقة في بعض الاحيان في أجهزة المشي والدراجة والاحزمة والكريزي فـت والرودو وكما موضحة في الملحق (1) وتم استخدام طريقتين التدريب المستمرة والفترى المنخفض الشدة في تنفيذ التمرينات.
 - 3-4-3 الامتحارات البعدية
 - 3-4-3 اجريت الامتحارات البعدية بتاريخ 10/3/2017 وبنفس سياق واجراءات الامتحارات القبلية.



Available online at <http://proceedings.sriweb.org>

3- الوسائل الاحصائية

تم استخدام الوسائل الاحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبارات للعينات المتناظرة.

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض نتائج قياس الوزن وتحليلها

يبين الجدول (2) نتائج قياس الوزن لعينة البحث في الاختبارات القبلية والبعدية حيث كان الوسط الحسابي في القياس القبلي (111,3) كغم بانحراف معياري (9,189) وبلغ في القياس البعدى (100,1) كغم بانحراف معياري (8,25) واظهرت نتائج اختبار (ت) عن وجود فرق معنوي والصالح القياسي البعدى حيث كانت قيمة (ت) المحتسب (24,03) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (1,833) بدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05).

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الجدولية والمحتسب ودرجة الحرية ومستوى دلالة لعينة البحث لقياس الوزن في الاختبارات القبلية والبعدية.

معنوية القياسات	قيمة المحتسبة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		الوسائل الاحصائية	
		قيمة ت المحتسبة	الاختبار القبلي	قيمة ت المحتسبة	الاختبار البعدى		
معنوي	1,833	8,25	8,25	100,1	9,189	111,3	قياس الوزن كغم
معنوي		2,89	2,89	36,8	3,56	40,6	قياس العضد سم
معنوي		6,99	6,99	93,5	7,61	99,2	قياس الصدر سم
معنوي		9,011	9,011	92,9	9,57	101,4	قياس البطن سم



Available online at <http://proceedings.sriweb.org>

معنوي		7,95	7,95	100,9	7,60	107,9	قياس الورك سم
معنوي		6	6	74,3	5,717	79,7	قياس الفخذ سم

درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

2-4 عرض النتائج قياس محيط العضد وتحليلها:

يبين الجدول (2) نتائج قياس محيط العضد لعينة البحث في القياسات القبلية والبعدي حيث كان الوسط الحسابي في القياس القبلي (40,6) سم بالخراف معياري (3,56) وبلغ في القياس البعدى (36,8) سم بالخراف معياري (2,89) واظهرت نتائج اختبار (ت) عن وجود فرق معنوي ولصالح البعدى حيث كانت قيمة (ت) المختسبة (9,79) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (1,833) بدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05).

3-4 عرض نتائج قياس محيط الصدر وتحليلها

يبين الجدول (2) نتائج قياس محيط الصدر في القياس القبلي والبعدي حيث كان الوسط الحسابي في القياس القبلي (99,2) سم بالخراف معياري (7,61) وبلغ في القياس البعدى (93,5) سم بالخراف معياري (6,99) واظهرت نتائج اختبار (ت) عن وجود فرق معنوي ولصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة (ت) المختسبة (5,491) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (1,833) بدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05).

4-4 عرض نتائج قياس محيط البطن وتحليلها

يبين الجدول (2) نتائج قياس محيط البطن في القياس القبلي والبعدي حيث كان الوسط الحسابي في القياس القبلي (101,4) سم بالخراف معياري (9,57) وبلغ في القياس البعدى (92,9) سم بالخراف معياري (9,57) واظهرت نتائج اختبار (ت) عن وجود فرق معنوي ولصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة (ت) المختسبة (99,229) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (1,833) بدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05).

5-4 عرض نتائج قياس محيط الورك وتحليلها

يبين الجدول (2) نتائج قياس محيط الورك في القياس القبلي والبعدي حيث كان الوسط الحسابي في القياس القبلي (107,9) سم بالخراف معياري (7,60) وبلغ في القياس البعدى (100,9) سم بالخراف معياري (7,95) واظهرت نتائج اختبار (ت) عن وجود فرق معنوي ولصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة (ت) المختسبة (17,948) وهي أكبر من قيمتها الجدولية (1,833) بدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05).

6-4 عرض نتائج قياس محيط الفخذ وتحليلها

يبين الجدول (2) نتائج قياس محيط الفخذ في الاختبار القبلي والبعدي حيث كان الوسط الحسابي في القياس القبلي (79,7) سم بالخراف معياري (5,716) وبلغ في القياس البعدى (74,3) سم بالخراف معياري (6) واظهرت نتائج اختبار (ت) عن وجود فرق معنوي ولصالح



القياس البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة (14,55) وهي أكبر من قيمتها الحدوالية (1,833) بدرجة حرية (9) ومستوى دلالة (.0,05).

7-4 مناقشة النتائج

من خلال نتائج القياسات بين القبلية والبعدية لكافية المتغيرات اظهرت النتائج عن وجود تغيير في كافة المحيطات العضد والصدر والبطن والورك والفخذ اضافة إلى الوزن مما يدل على أن التمارين التي تم استخدامها كانت مؤثرة بالشكل فاعل في احداث هذه التغييرات من احرار الشحوم في تلك المناطق وبالتالي في خفض الوزن بفقدان السوائل اذ أن ممارسة الرياضة المنتظمة في هذه المرحلة السنوية للنساء من 30-40 سنة مهمة جدا لأنها مرحلة التعرض لزيادة الوزن من خلال تراكم الشحوم بالارداف والبطن والورك والفخذ والتي تؤثر على كفاءة العضلات وان ممارسة النشاط الرياضي يساعد على التخلص من كميات الشحوم الزائدة وزيادة كفاءة المرأة لاداء المجهود البدني.⁽¹⁵⁾

وهذا ما اكده ايضا (فييرماند) أن ممارسة النشاط الرياضي بانتظام تلعب دورا هاما في علاج هذه المشاكل وأن التكوين الجسماني الجيد يعتمد أساسا على الممارسة الرياضية المنتظمة الوعائية لجميع اجزاء الجسم مما يؤدي إلى ارتفاع الكفاءة البدنية والعمل على خفض الوزن واكتساب القوام السليم⁽¹⁶⁾ وهذا هو النظام المستخدم في تنظيم التمارين الاهداف التي تعمل على حرق الشحوم في المناطق المستهدفة في الجسم التي تجتمع فيها الشحوم والتي تكون بنسب متفاوتة بين اعضاء الجسم الواحد ايضا بين الاشخاص اذ يختلف الاشخاص فيما بينهم في خون تلك الشحوم وهذا ما ظهر في عينات البحث وهذا ما عملت الباحثة على تنظيم تمارين تكون باتجاه القدرة الاوكسجينية والتي تستمر لمدة طويلة أما بزمن مثل المشي السريع او الركض على جهاز المشي تريديمبل أو استخدام الدراجة والتي تعمل حرق الدهون لتوليد الطاقة لاداء المجهود فضلا عن تنظيم تمارين بدنية خاصة لكل منطقة من مناطق الجسم للعمل بشكل خاص على حرق الشحوم في تلك المنطقة بشكل اكبر مثل البطن والورك او الصدر والفخذ والعضد وبنكرارات عديدة وبذلك يمكن التحكم في مناطق حزن الشحوم بشكل انفرادي لكل منطقة مع مراعاة تعدد التمارين وتنوعها وهذا ما اشار اليه (ابو العلا) الذي ذكر "أن عملية تراكم الدهون تعطي شكلا معيناً للجسم تتم من خلال عدة عمليات فسيولوجية وانخفاض نسبة الدهون نتيجة البرامج الرياضية المختلفة والموجهة لانقاص لوزن لاتتم الا على عمليات فسيولوجية ترتبط بارتفاع الطاقة وان معظم التركيز يكون حول الانسجة العضلية والدهنية لسرعة تأثيرها بزيادة والنقصان بحركة الانسان ونشاطه.⁽¹⁷⁾

أن التمارين التي تم تنظيمها كانت خاصة بانقاص الوزن وهي تساعد في حرق السعرات الحرارية والشحوم المخزونة في اماكن مفترقة من الجسم اذن أن هذه التمارين تعمل وفق نظام الطاقة الهوائي لمدة من (25-50) دقيقة بواقع (5) وحدات في الاسبوع ولمدة زمنية تتراوح (2,30-2) ساعة و بشدة منخفضة إلى متعددة باجهزة مختلفة اضافة إلى التمارينات الخاصة لكل جزء في الجسم مخزون فيه الشحوم فضلا عن كون هذه التمارينات متنوعة ولكن بنفس المدف ما يزيد الرغبة والتثبيق لدى العينة ويبعد عن الملل وهذا ما أشار اليه (فرانكلين)

⁽¹⁵⁾Daniels janet, R Maclean. Encyclopedia of sports science and Medicine, 1997.

⁽¹⁶⁾Fermand plas, Albert, F, Gieff. Encyclopedia of sport science. And Medicine, 1999.

⁽¹⁷⁾ ابو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين: نسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص73.



نفلا عن (عائد فضل) إلى أن ممارسة الانشطة البدنية بانتظام القليلة الشدة إلى المتوسطة تساعده في خفض وزن الجسم وزيادة صرف الطاقة .
(18)

أنَّ هذا الانخفاض بالوزن يحدث نتيجة لاستهداف التمرينات الهوائية لاماكن خزون الدهون تحت الجلد مالتي لا تتحلل إلا يوجد الاوكسجين.
(19) وهذا ما ادى إلى الانخفاض الكبير في محيطات اجزاء الجسم اضافة إلى الوزن واحداث تناسق في اجزاء الجسم، وهذا ما اشار اليه (اسامي ابراهيم) بالاستناد إلى البراهين العلمية لا نستطيع انقاذه الخلايا الشحمية بل تقليل حجمها⁽²⁰⁾ كما أن استخدام طريقة التدريب المستمر في التمرينات المستخدمة فضلا عن التدريس الفتري المنخفض الشدة عملت في تقليل نسبة الشحوم وهذا ما اكده (عبد الحليم) لأنَّ طريقة التدريس الهوائي المستمر يؤثر على نسبة الشحوم الموجودة في الجسم.⁽²¹⁾

⁽¹⁸⁾ عائد فضل ملحم: الطب الرياضي الفسيولوجي قضلياً ومشكلات معاصرة، الاردن، مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية والنشر والتوزيع، 2011، ص 4.

⁽¹⁹⁾ مهند حسين البشتواني، احمد ابراهيم: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2000، ص 201.

⁽²⁰⁾ اسامي كامل، ابراهيم عبد ربه: رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998، ص 295.

⁽²¹⁾ عبد الحليم عبد العليم : دراسة مقارنة بين طرفي التدريب الفتري والمستمر على تطوير القدرة الهوائية ونسبة الدهون في الجسم لناشئين المسافات المتوسطة تحت سن 18 سنة، موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضة بالوطن العربي، جامعة البصرة، 1990، ص 92-93.



Available online at <http://proceedings.sriweb.org>

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات: توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- أن التمرينات الاوكسجينية تعمل على خفض الشحوم في مناطق الجسم والوزن.
- 2- أن التمرينات على منطقة واحدة وبشكل متكررات كثيرة لها تأثير ايجابي على خفض الشحوم للمنطقة نفسها.
- 3- استخدام طريقي التدريب المستمر والفترى المنخفض الشدة تساعده في خفض الوزن والشحوم.

2-5 التوصيات

- 1- استخدام التمرينات الخاصة بالبحث في بقية المراكز التي تختص بخفض الوزن والشحوم .
- 2- استخدام التمرينات الخاصة بالبحث على عينات أكبر سنًا.
- 3- استخدام التمرينات الخاصة بالبحث في إجراء بحوث أخرى وقياس بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية.



المصادر

العربية:

- ألين وديع فرج: اللياقة طريق للحياة الصحية، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2009.
- عصام الحسان: علم الصحة والرياضة، ط 1، عمان دار اسامة للنشر والتوزيع، 2009.
- انتصار يونس: السلوك الانساني ، ط 1، مصر، دار المعارف.
- محمد نصر الدين رضوان: المرجع في القياسات الجسمانية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط 2، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
- محمد صبحي حساني: القياس والتقويم في التربية البدنية ، ط 2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- محمد نصر الدين رضوان: المرجع في القياسات الجسمانية، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997.
- احلام طه محمود: تأثير تمرين الايرويبيك بطريقة التدريب المستمر في بعض القياسات الجسمانية والقابلية الاوكسجينية لدى النساء غير الرياضيات بعمر 30-39 سنة، رسالة ماجستير جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2001.
- ابو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- مهند حسين البشناوي، احمد ابراهيم، مبادئ التدريب الرياضي، عمان، دار وائل للنشر ، 2000.
- اسامه كامل، ابراهيم عبد ربه: رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- عبد الحليم عبد العليم : دراسة مقارنة بين طرائق التدريب الفتري والمستمر على تطوير القدرة الهوائية ونسبة الدهون في الجسم لناشئين المسافات المتوسطة تحت سن 18 سنة، موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضة بالوطن العربي، جامعة البصرة، 1990.

الاجنبية -

- Bomba. T. Theory and Methodology of Training. Iowa Kendall Hunt publishing company. 1985.
- Bomba. T. Periodization Traingfor sport. Human kinetics. 1999.
- Jack H. wilmore and David. L . costill obesity. In book physiology of sport and exercise. Human kinetics publishing , U.S.A 1994.



Available online at <http://proceedings.sriweb.org>

- Willian D, Mcandle et . al , overweight. Obesity and weight control. Lnbook exercise physiology. Lippin cort , willian and wilkins publishing, U.S.A . 2001.
- http. www.lakii-com/diet-1917-htm.
- Fermand plas, Albert, F, Gieff. Encyclopedia of sport science. And Medicine, 1999.
- Daniels janet, R Maclean. Encyclopedia of sports science and Medicine, 1997.



Available online at <http://proceedings.sriweb.org>

الملحق (1)

التمرينات الاوكسجينية

الاحد/	
1	- احماء ملده 10 د مع تمارين شخصيه.
2	- مشي على التريدميل ملده 30 د بسرعة 5,05-6 كم رس.
3	- هيلا هوپ ملده 10 د
4	- بروك مد وثني الساق للخلف 50-75-100×3 لكل ساق.
5	- بروك رفع وخفض الساق مثنية جانباً 50-75-100×3 لكل ساق.
6	- استناد امامي على الجدار رفع وخفض اماماً 50-75-100×3 لكل ساق.
7	- استناد امامي على الجدار مرجحة الساق للجانبين 50-75-100×3 لكل ساق.
8	- كريري جلوس 10 د.
9	- حزام ورك 10 د.
10	- وقوف حني ورفع الجذع 50 . 3×100-75-50
11	. حني الجذع للجانبين 50-75-100×3 .
12	-جلوس طويل فتحاً ميل الجذع للجانبين 50-75-100×3
13	-استلقاء رفع وخفض الجذع للجانبين 20 . 3×40-30-20
14	-كريري 10 د
15	-حزام بطن 10 د

تمارين للورك والفخذين

تمارين للبطن



<p>الاثنين /</p> <p>1- احماء ملدة 10 د مع تمارين شخصية</p> <p>2- رفع وخفض الذراعان اماماً 50-75-125×3</p> <p>3- رفع وخفض الذراعان جانبياً 50-75-125×3</p> <p>4- تقاطع الذراعان امام الصدر 50-75-125×3</p> <p>5- انتشار عرض نشر وثني الذراعين 50-75-125×3</p> <p>6- دراجة ذراع 10 د</p> <p>7- هيلا هوب 10 د</p> <p>8- مرجهة الورك للأمام والخلف 100-125-150×3</p> <p>9- مرجهة الورك للأمام والخلف 100-125-150×3</p> <p>10- استلقاء جانبيين مرجهة الساق للأمام والخلف 30-40-50×3 لكل ساق.</p> <p>11- جهاز رود 10 د</p> <p>12- حزام ورك 10 د</p> <p>13- دراجة 30 د</p>	تمارين للعضدين والصدر
---	-----------------------



الثلاثاء	
1	- احماء لمدة 10 د مع تمارين شخصية
2	- مشي على التريدميل لمدة 30 د بسرعة 5-5,5 - 6 كم رس
3	- وضع التحضر قتل الجذع للجانبين 3×150-125-100
4	- وضع التحضر حني الجذع للجانبين 3×150-125-100
5	- وقوف حني ورف الجذع اماماً 3×150-125-100
6	- اخناء والذراعان جانباً قتل الجذع للجانبي 3×150-125-100
7	- كريري 10 د
8	- حزام بطن 10 د
9	- استناد امامي والساقان مفتوحة خفض رفع الورك 2×100-75-50
10	- استلقاء والساقان على الجدار رفع خفض الورك 3×50-40-30
11	- استلقاء بشني الساقين هو الرجلين 10 د
12	- استناد امامي ثني ومد الساقين بالتبادل 3×40-30-20
13	- حزام ورك 10 د