

تصميم برنامج تدريبي مقترح على وفق تمارين الاكوايروبكس على بعض المتغيرات البدنية لدى النساء بأعمار (٣٠-٤٠) سنة

أ.د. انعام جليل ابراهيم

العراق. الجامعة المستنصرية. كلية التربية الاساسية

enaam.jaleel@gmail.com

تاريخ نشر البحث ٢٠٢٣/١٠/٢٨

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٣/٧/٧

الملخص

ان التدريب داخل الوسط المائي يساعد في التخلص من الإجهاد كما يخفض من الضغط على العظام ويقلل من فرص الإصابة، هذا فضلاً عن دوره الهام في رفع مستوى اللياقة البدنية من خلال تحسين القوة العضلية والتحمل والمرونة والتوازن والتوافق والرشاقة وبذلك تكمن اهمية البحث في التعرف على تأثير البرنامج تدريبي على وفق تمارين الاكوايروبكس على بعض المتغيرات البدنية لدى النساء بأعمار (٣٠-٤٠) سنة. وهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير تمارين الاكوايروبكس على بعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث. استخدمت الباحثة المنهج على تصميم المجموعة التجريبية الواحدة ومن خلال النتائج فقد توصلت الباحثة إلى ان البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث وأوصت الباحثة بضرورة مساهمة المجتمع المحلي وكذلك المتخصص في مجال التدريب والصحة النفسية في نشر فاعلية البرامج التدريبية لكبار السن.

الكلمات المفتاحية: برنامج، الاكوايروبكس ، المتغيرات البدنية.

Designing a proposed training program based on aerobics exercises on some physical variables for women aged (30-40) years

Mr. Dr. Inaam Jalil Ibrahim

Iraq. Mustansiriya University. Faculty of Basic Education

enaam.jaleel@gmail.com

Date of receipt of the research: 7/7/2023 Date of publication of the research: 10/28/2023

Abstract

Training in water helps relieve stress, reduces pressure on bones, and reduces the chances of injury. This is in addition to its important role in raising the level of physical fitness by improving muscle strength, endurance, flexibility, balance, coordination, and agility. Thus, the importance of research lies in identifying the effect of the program. Training based on aerobics exercises on some physical variables in women aged 30-40 years. The aim of the current research is to identify the effect of aerobics exercises on some physical variables among the research sample. The researcher used the approach to design one experimental group, and through the results, the researcher concluded that the proposed training program had a positive impact on some of the physical variables of the research sample. The researcher recommended the need for the local community, as well as those specialized in the field of training and mental health, to contribute to spreading the effectiveness of training programs for the elderly.

Keywords: program, aquaerobics, physical variables.

١- المقدمة:

ان التدريب داخل الوسط المائي يساعد في التخلص من الإجهاد كما يخفض من الضغط على العظام ويقلل من فرص الإصابة، هذا فضلاً عن دوره الهام في رفع مستوى اللياقة البدنية من خلال تحسين القوة العضلية والتحمل والمرونة والتوازن والتوافق والرشاقة".

(سويد، ٢٠١٦، ص١٣)

ويتفق كل من عرابي والضميري (٢٠١٤) وحسن (٢٠١٥) على أن كلمة أكو Aqua تعني باللغة اللاتينية "الماء" وهي رياضة تمارس في حوض من الماء، أما الايروبيكس المائي فهي عبارة عن تمرينات سويدية تؤدي في الماء أو في بركة السباحة مما يؤدي إلى تقوية العضلات حيث أنها تعمل ضد مقاومة الماء وبالتالي رفع مستوى اللياقة البدنية. وبذلك تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على وفق تمارين الاكوايروبيكس على بعض المتغيرات البدنية لدى النساء بأعمار (٣٠-٤٠) سنة. كونها من ذوي الخبرة في مجال فلسجة التدريب، لاحظت أن هناك تدني كبير في المتغيرات البدنية لدى النساء بأعمار (٣٠-٤٠) سنة، من هنا تبلورت مشكلة البحث في اللجوء الى تطبيق تمرينات الاكوايروبيكس بوسط جديد له مميزات التي تختلف عن الوسط الهوائي وبهذا يمكن ان يسهم هذا البحث في حل بعض المشاكل العلمية التي قد تساعد في تطوير المستوى البدني، فضلاً عن دراسة تأثيرات هذه التدريبات على بعض القدرات البدنية.

ويهدف البحث الى:

١-تصميم برنامج تدريبي على وفق تمارين الاكوايروبيكس على بعض المتغيرات البدنية لدى النساء بأعمار (٣٠-٤٠) سنة.

٢-التعرف على تأثير تمارين الاكوايروبيكس على بعض المتغيرات البدنية لدى النساء بأعمار (٣٠-٤٠) سنة.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ عينة البحث:

اختارت الباحثة العينة بالطريقة القصدية (العمدية) وتتمثل في ممارسات رياضة الايروبيك والذي يقدر عددهن ب (١٠) سيدات تتراوح اعمارهن من (٣٠-٤٠) سنة.

٢-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت).
- الزيارات الميدانية لجمع المعلومات.
- ساعة إيقاف Watch Stop لقياس الزمن مقدراً بالثانية لقياس التوازن.
- ميزان طبي لقياس الأطوال.
- شريط الصق لحساب المسافات بالمتري لقياس القوة العضلية والمرونة..
- كاسيت للمصاحبة الموسيقية أثناء أداء تدريبات الكوايروبيكس.
- حمام سباحة.

٢-٤ الاختبارات المستخدمة:

- ١- اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن.
- ٢- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة العضلية.
- ٣- اختبار جلوس من الرقود ثني الركبتين لقياس تحمل القوة.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية وفق تمارين الكوايروبيكس المقترحة في يوم السبت الموافق (٢٠٢٢/٢/١٢) في نادي الأعظمية الرياضي كونه يحوي على قاعة رياضية مناسبة ومسبح على عينة الاستطلاعية من خارج عينة البحث، والبالغ عددهم (٧) سيدات. وتبين من خلال العينة وضوح التعليمات وسهولة تطبيق الاختبارات ووضوحه ولم تواجه الباحثة وفريق العمل المساعد أي معوقات أو سلبيات.

٦-٢ الاختبارات القبلية:

قامت الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد (*) بتطبيق الاختبارات والقياسات القبلية في نادي الأعظمية الرياضي يوم الاثنين المصادف (٢٠٢٢/٢/١٤) مع الأخذ بالاعتبار ضرورة الاحماء الجيد والاطالة والمرونة للجسم ككل قبل تطبيق الاختبارات.

٧-٢ تطبيق البرنامج المقترح:

قامت الباحثة بتصميم برنامج تدريبات الاكوابروبكس المقترحة من خلال الاطلاع على بعض المراجع المتخصصة والبحوث المرتبطة، كما يتضمن البرنامج على تمرينات تؤدي من قبل عينة البحث بشكل فردي، نظرا لمرعاة الشروط الاحترازية، وقد تم تنفيذ البرنامج في نادي الأعظمية الرياضي بدا من يوم الاربعاء المصادف (٢٠٢٢/٢/١٦) ولغاية (٢٠٢٢/٥/١٦) ولمدة (١٢) اسبوع وبإجمالي (٣٦) وحدة تدريبية.

٨-٢ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعة البحث في يوم (٢٠٢٢/٥/١٨)

٩-٢ الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss)

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض الوصف الإحصائي لدلالة الفروق بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث:

جدول (١) يبين دلالة الفروق بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T	نسبة التحسن
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القوة العضلية	٦,١٠	٠,٣٠	٨,٧٧	٠,٠٨	٥,٨٠	%٩,١٨
التوازن	٢,٦٦	٤,٣٣	٤,٢٤	٥,١٦	٧,٢٩	%٨,٧٧
المرونة	١٨٠,١	٨,٦٣	١٩٩,٩	٠,٩٦	٥,٠٦	%٨,٠٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨١

يتبين من الجدول (١) والذي يشير الى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لأفراد عينة البحث انه توجد فروق دالة احصائيا في جميع الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى استخدام برنامج تدريبات الاكوايروبيكس المقترحة والشاملة على الاسس العلمية للتدريب الرياضي والمبادئ الفسيولوجية بشكل انعكس إيجابياً على المتغيرات البدنية لدى السيدات كبار السن. وتشير دراسة عرابي والضميري (٢٠١٤) إلى أن تدريبات الوسط المائي بخصائصها ومميزاتها المختلفة تلعب دوراً هاماً في الارتقاء بالقوة العضلية، حيث أن عمل العضلات على توليد قوة إضافية للتغلب على مقاومة الماء قد ساهم في تطور القوة العضلية لدى السيدات.

ومن طبيعة تدريبات الاكوايروبيكس الاعتماد على حركات التوافق والتناسق بين أجزاء الجسم وخاصة الذراعين والساقين، وهنا مقاومة الماء شكلت مقاومة وعبء على الأداء مما أدى إلى تحسن كفاءة العمل، كما أن عمق الماء له تأثير على عضلات الساقين مما يعطي اتزاناً حركياً عالياً وتوازن عضلي يساعد في اداء الحركات عند زيادة الشدة. وأيضاً احتوى البرنامج المقترح على العديد من التمرينات التي أدت إلى تنمية وتحسين المرونة الخاصة بمرونة الفخذين وأسفل الظهر وجميع مفاصل الجسم، بالإضافة إلى تمرينات تساعد على مطاطية العضلات العاملة على هذه المفاصل.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث.
- ٢- حقق البرنامج التدريبي المقترح الاهداف المتوقعة للقدرات البدنية وبنسب تحسن عالية.

٤-٢ التوصيات:

- ١- ساهمة المجتمع المحلي وكذلك المتخصص في مجال التدريب والصحة النفسية في نشر فاعلية البرامج التدريبية لكبار السن.
- ٢- إجراء دراسات مشابهة على عينة البحث تتضمن مشكلات أخرى تعاني منها هذه الفئة.
- ٣- زيادة الاهتمام بالأنشطة الحركية لكبار السن.

المصادر:

- البدري، منى وأدهم، طيبة (٢٠١٥) تأثير تمرينات الإيرويكس في بعض متغيرات اللياقة الصحية لكبار السن من النساء بعمر ٥١-١١ سنة، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد (٢٧) العدد (٤) جامعة بغداد.
- علي يوسف حسين البياتي؛ دراسات متقدمة في علم النفس الرياضي، ط١: (النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، ٢٠١٥).
- عبد المعطي، سماح (٢٠١٦) تأثير تدريبات الوسط المائي على بعض المتغيرات البيولوجية والكفاءة البدنية لدى السيدات المصابات بارتفاع دهون الدم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة المجلد (٧٦) كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- bull, S .et al ; the mental game plan.. 2nd ed, sport dynamics, UK
- Creswell ,S. Key Questions on Mental Toughness. University of Western Australia, 2007.
- john lefkowits, david R. MC DUFF, Corina riismandel ; Mental toughness training manual for soccer. United Kingdom; article sports dynamics ,2003.
- Jolly Ray, Mental toughness, Level III Hockey coadching course Karnataka stat Hochey Association, Bangalors, 2003.
- Karen. A, Mental Toughness, Brain Power for Sport, EBSCO , Publishing.
- kljkljones ,M . and hanton ,S.;mental toughness , cislunar seraspace , inc ,2002.
- yukelson , D. what is mental toughness and how to develop it . penn state university, 2003.