

تأثير تمرينات الأيروبيكس في بعض محيطات الجسم لطالبات المرحلة الإعدادية

م.د. آمال داود عبد الحسن م.د. لينا صباح متي
المديرية العامة لتربية بغداد / الرصافة الثالثة

الملخص:

استخدام تمرينات الايروبيكس لتقليل وزن طالبات المرحلة الاعدادية اللواتي يعانن من السمنة من خلال انقاص بعض محيطات الجسم. وتمرينات الايروبيكس هي نوع من انواع التمرينات الرياضية التي تؤدي وتكون مرافقة للأيقاع الموسيقي ويستمر الاداء لفترات طويلة وبكرارات وزمن محدد، اما مشكلة البحث فهي تكمن في البدانه أو السمنة بالنسبة للفتيات لما لها من تأثيرات على الحالة الصحية والنفسية، وقد هدف البحث الى إعداد تمرينات الايروبيكس بما يتلاءم وعينة البحث، وكذلك التعرف على تأثير تمرينات الايروبيكس المعدة في بعض محيطات الجسم لطالبات المرحلة الإعدادية.

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لقد شهدت السنوات الأخيرة انتشارا واسعا لتمرينات الأيروبيكس وأصبحت لها شعبية كبيرة وذلك لخصوصيتها والتي يمكن مزاولتها من قبل الصغار والكبار ولكلا الجنسين كما إنها لا تتطلب توافر أماكن كبيرة للممارسة أو أدوات باهظة. ولطبيعة حركاتها المرافقة للموسيقى فإنها تضيف البهجة والمتعة مع الفائدة الصحية.

ومع التطور العلمي والتكنولوجي الذي رافق الحياة أصبحت حركة الانسان قليلة مما ادى الى الاصابة بالعديد من امراض العصر ومنها السمنة التي تعد من اخطر امراض هذا العصر، لذلك وجب استخدام تمرينات حديثة تزيد من تشويق الممارسين وتعمل على تحفيزهم وزيادة رغبتهم للممارستها لذلك قامت الباحثتان بإستخدام تمرينات الايروبيكس وهي نوع من انواع التمرينات الرياضية التي تؤدي وتكون مرافقة للأيقاع الموسيقي ويستمر الاداء لفترات طويلة وبكرارات وزمن محدد، وبذلك تعمل على انقاص الوزن بالاضافة الى فاعليتها في التخلص من الترهل العضلي والحفاظ على الصحة. ولكون التربية البدنية يقع ضمن اختصاصاتها الجانب الصحي والذي يعد من الأهمية في التخفيف من الاستعمال المفرط للأدوية والمركبات الكيماوية

وراسات تربوية

تأثير تمرينات الأيروبيكس في بعض محيطات الجسم لطالبات المرحلة الإعدادية .

من اجل انقاص الوزن والتخلص من السمنة والتي قد تؤثر سلباً على الحالة الصحية للأشخاص، وبما ان تمرينات الايروبيكس انتشرت بشكل واسع النطاق في العالم المتقدم واستعملت في مجالات عدة، ومن هنا تظهر اهمية البحث في استخدام هذه التمرينات لتقليل وزن طالبات المرحلة الاعدادية اللواتي يعانن من السمنة.

2-1 مشكلة البحث :

تعد مشكلة البدانة أو السمنة من المشكلات الصحية الخطرة التي تواجه المجتمعات لا سيما الفتيات بصورة خاصة لما لها من تأثيرات على الحالة الصحية والنفسية، ونظراً لعدم ممارسة التمرينات الرياضية بصورة مستمرة سواءً في المدارس او في قاعات اللياقة البدنية، وكذلك عدم الحركة نتيجة التطورات التكنولوجية الحديثة مما أدى الى زيادة عدد الاشخاص الذين يعانون من السمنة، لذلك ارتأت الباحثتان اعداد تمرينات الايروبيكس لطالبات المرحلة الاعدادية للتخلص من السمنة والتعرف على ذلك من خلال التغيير الذي يحصل في بعض محيطات الجسم.

3-1 هدف البحث :

- 1- إعداد تمرينات الايروبيكس بما يتلاءم وعينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات الايروبيكس المعدة في بعض محيطات الجسم لطالبات المرحلة الاعدادية.

4-1 فرضية البحث:

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في بعض محيطات الجسم ولصالح الاختبارات البعديّة.

5-1 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري: عينة من طالبات المرحلة الاعدادية في تربية الرصافة الثالثة/ اعدادية النجاة .
- 2- المجال الزمني: المدة من 2013/12/1 ولغاية 2014/6/1 وتشمل جميع الإجراءات ومن ضمنها مدة التجربة الرئيسة والقياسات القبلية والبعديّة.
- 3- المجال المكاني:- قاعة (Miss Jim) للياقة البدنية

6-1 تحديد المصطلحات

1-6-1 تمرينات الايروبيكس

هي حركات متسلسلة منتظمة مع الإيقاع الموسيقي، هذه الحركات متكونة من قفز وحجل وتحريك أطراف ومد عضلي تؤدي على تردد موسيقي، وفي السنوات الأخيرة أصبحت شكلاً

دراسات تربوية تأثير تمرينات الأيروبيكس في بعض محيطات الجسم لطالبات المرحلة الإعدادية .

من أشكال التمارين الرياضية ذات الشعبية العالية المتصفة بجاذبية كبيرة خاصة مع النساء بسبب طبيعة أدائها مع الموسيقى والمتعة التي توفرها أثناء الممارسة (1).

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية

1-2 مفهوم الأيروبيكس:-

في عام (1986) قدم (كوبر كينيث) كلمة جديدة ومفهوما جديدا إلى الشعب الأمريكي هو الأيروبيكس عندما كان طبيبا للقوة الجوية الاميريكية ونشره في كتابه، إذ كان قلقا بشأن تزايد نسب الأمراض بسبب نقص في معدلات الأنشطة الطبيعية للأفراد، فبدأ ملايين الناس بممارستها بحثا عن الوقاية والعلاج من هذه الأمراض، وفي السنة نفسها أخذت (جاكى) مبادئ تدريب برامج كوبر ودمجتها بالحركات الطبيعية والموسيقى وأصبح الرقص الهوائي حركة جماهيرية تستقطب الأفراد في العالم كافة، وفي سنة (1981) نشرت الممثلة (جين فوندا) كتابها وشريطها السينمائي الأول كأداة للمساعدة الذاتية في تعليم الأسس الصحيحة لهذه البرامج (1) وعرفها (دوكلاس) بأنها (تشكيلة من تمارين المرونة والإطالة وتمارين جمبازية وحركات رقص من تمارين الهرولة والقفز في المكان) (2).

كما تعرف تمرينات الايروبيكس بأنها "مجموعة من الحركات المتسلسلة والمنتظمة والمتكررة تؤدي على وفق تردد موسيقي معين وهذه الحركات تكون إما رقصات معروفة بأسماء شعوبها أو خطوات وقفزات أو المد العضلي، كذلك هو موديل لتمرين رياضي يمتلك الكثافة والكمية الضرورية لإنتاج التكيفات والتعديلات الفسيولوجية الانثروبومترية والبدنية والنفسية والاجتماعية المفيدة (3). ويلاحظ أن ممارسة تمرينات الأيروبيكس لا تحتاج إلى أجهزة أو ملاعب وإمكانات بدنية عالية المستوى، وإنما تعتمد على الحركات البدنية الطبيعية للإنسان (4).

وقد تصنف الأحمال في (الأيروبيكس) إلى عدة أنواع هي:- (1)

أ- الأيروبيكس ذات الأثر الواطئ: وهي تلك الحركات التي تلامس فيها كلتا القدمين الأرض طوال مدة الأداء، هذا النوع مناسب لكل الناس وعلى مستوياتهم الصحية ولياقتهم البدنية كافة خصوصا للأشخاص البدينين، فلا يسبب إجهادا كبيرا لهم.

ب- الأيروبيكس ذات الأثر العالي: هي تلك الحركات التي يتحرك فيها الجسم خلال المكان إذ تفقد كلا القدمين اتصالها بالأرض كالقفز مثلا ويولد في قوة معتدلة على الجهاز الهيكلي، ويفضل عند أداء هذا النوع استراحة يوم لاستعادة الشفاء ولا يفضل أن يؤديه الأشخاص.

وراسات تربوية تأثير تمرينات الأيروبيكس في بعض محيطات الجسم لطالبات المرحلة الإعدادية .

ج- الأيروبيكس ذات الأثر المتوسط (المركب): هي تلك الحركات المركبة من حركات الأيروبيكس ذات الأثر العالي والواطي، وهذه الحركات تلامس فيها قدم واحدة الأرض طوال مدة الأداء، واغلب الأشخاص يفضلون هذا النوع المتوازن في التأثير فهو مناسب للجميع.

الفصل الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بالاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمة وطبيعة مشكلة البحث، وهذا المنهج "يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية فضلا عن إسهامه في تقدم البحث العلمي".⁽²⁾

3-2 عينة البحث:

تم اختيار العينة بأسلوب العينة العرضية (أو العرضية) Accidental Sampling وهي تعتمد فقد تم انحراط العينة طوعاً بعد ان تم الترويج لموضوع البحث في اعدادية النجاة للبنات ممن يعانون من السمنة، وبلغ عدد المشاركات بالتجربة (20) طالبة وهن غير ممارسات للتمارين البدنية من قبل وبأعمار تراوحت من 16-17 سنة، وقد تم استبعاد 4 طالبات لأشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية، وبذلك يصبح عدد العينة التي تم اشتراكها بالتجربة الرئيسية (16) طالبة.

3-3 تجانس العينة:-

تم اجراء تجانس للعينة فيما بينها في متغيرات الطول والوزن والعمر.

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	159,94	2,08	159,50	0,856
الوزن	كغم	74,25	2,049	75	0,385
العمر	سنة	16,36	0,497	16	0,670

3-4 الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث:

1- الملاحظة.

2- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

3- القياسات.

وراسات تربوية تأثير تمرينات الأيروبيكس في بعض محيطات الجسم لطالبات المرحلة الإعدادية .

- 4- استمارة فردية لجمع المعلومات.
 - 5- ميزان طبي معيّر لقياس كتلة الجسم (الوزن). وحدة القياس (الكيلوغرام وأجزاءه)
 - 6- شريط قياس. وحدة القياس (السنتيمتر وأجزاءه) .
 - 7- جهاز سستم للصوت LG صنع كوريا الجنوبية.
 - 3-5 القياسات المستعملة في البحث:
- شملت قياسات البحث على ما يأتي :

1- قياس الطول :

- وحدة القياس: سم.
- الأداة : ميزان طبي مثبت فيه مسطرة لقياس الطول.
- التعليمات: يقف المختبر على جهاز الميزان حافي القدمين ويتم إنزال مسطرة قياس الطول على رأس المختبر.
- التسجيل: تسجيل الطول لأقرب سم .
- 2- كتلة الجسم (الوزن) :
- وحدة القياس : كغم.
- الأداة : ميزان طبي.
- التعليمات : تقف المتدربة بوضع معتدل وحافية القدمين فوق جهاز الوزن حتى تستقر مسطرة قياس الوزن تماماً .
- التسجيل : يقرأ الوزن لأقرب 100 كغم.

محيطات الجسم:⁽¹⁾

تم اخذ القياس لمحيطات الجسم من النقاط التشريحية التي اتفق عليها العلماء، وباستعمال شريط القياس واتخذ (سم) وحدة قياس. وقد أخذت القياسات في المناطق الآتية:

1- محيط الرقبة:

- وحدة القياس: (سم)
- الجهاز: شريط القياس
- التعليمات: يلف شريط القياس حول الرقبة عند نفاحة ادم.
- التسجيل: يتم التسجيل لأقرب (سم).

2- محيط الخصر:

- وحدة القياس: (سم)
- الجهاز: شريط القياس

وراسات تربوية تأثير تمرينات الأيروبيكس في بعض محيطات الجسم لطالبات المرحلة الإعدادية .

- التعليمات: يلف شريط القياس حول الجزء الذي يبعد 2(سم) فوق الصرة.
- التسجيل: يتم التسجيل لأقرب (سم).

3- محيط الورك:

- وحدة القياس: (سم)
- الجهاز: شريط القياس
- التعليمات: تقف المختبرة وكعب القدم يلامس الكعب الآخر ويلف شريط القياس حول أكبر محيط للورك.
- التسجيل: يتم التسجيل لأقرب (سم).

4- محيط الفخذ:

- وحدة القياس: (سم)
- الجهاز: شريط القياس
- التعليمات: يلف شريط القياس عند أعلى الفخذ وتحت الورك مباشرة.
- التسجيل: يتم التسجيل لأقرب (سم).

3-5 الأسس العلمية للاختبارات :

- 1- الثبات: يقصد بثبات الاختبار " أن الاختبار ثابتا إذا حصلنا منه على النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم وفي ظل الظروف نفسها.⁽¹⁾ استعملت الباحثتان طريقة الاختبار وإعادة الاختبار بفواصل زمني قدره (7) أيام إذ طبق الاختبار بتاريخ 2014/1/15 وأعيد بتاريخ 2014/1/12 وبعد معالجة النتائج إحصائيا عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) تبين إن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية على النحو الموضح في الجدول (2).

2- الصدق:

- بما أن معامل صدق الاختبار يتوقف على معامل الثبات إذ إن ((الاختبار الذي يتميز بثبات عال يتميز بصدق عال)).⁽¹⁾
- لذا استعملت الباحثتان طريقة الصدق الذاتي لاستخراج قيمة معامل الصدق لكل اختبار على النحو المبين في الجدول (2) وعلى حسب القانون الآتي:-⁽²⁾

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

وراسات تربوية تأثير تمرينات الأيروبيكس في بعض محيطات الجسم لطالبات المرحلة الإعدادية .

3- الموضوعية:

من صفات البحث الجيد أن يكون موضوعيا في قياس الظاهرة التي اعد أصلاً لقياسها، إذ أن الموضوعية بمفهومها العام تعني (التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيها).⁽³⁾

إذ تم حسابها عن طريق (الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين يقومان بوضع الدرجات لمجموعة واحدة من الأفراد وفي الوقت نفسه).⁽⁴⁾

إذ دلت النتائج بعد معالجتها إحصائيا على أن جميع الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين معامل الثبات والصدق الذاتي والموضوعية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	محيط الرقبة	سم	0.84	0.91	0.95
2	محيط الخصر	سم	0.89	0.94	0.93
3	محيط الورك	سم	0.90	0.94	0.93
4	محيط الفخذ الايمن	سم	0.85	0.92	0.91
5	محيط الفخذ الايسر	سم	0.86	0.92	0.87

3-5-1 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثتان بأجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها 4 طالبات للمدة من 2014/1/14 ولغاية 2012/1/16 . وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي :-

1- تحديد الوقت اللازم لإجراء القياسات.

2- تعريف أفراد فريق العمل المساعد(*) بالواجبات الموكلة اليهم.

3-6 اجراءات التجربة

3-6-1 الاختبارات والقياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث في قاعة Miss Jim وذلك للأيام 19-21 /1/ 2014 وفي تمام الساعة الرابعة عصراً.

3-6-2 أعداد تمرينات الايروبيكس (التجربة الرئيسة)

عمدت الباحثتان إلى تصميم مجموعة من التمرينات بالاعتماد على الخبرة المتواضعة بما يسهل الأداء ويناسب عمر عينة البحث كونهن مبتدئات لم يمارسن تمارين الأيروبيكس من قبل. لقد تم تطبيق تمرينات الايروبيكس من 2014/1/25 ولغاية 2014/4/16 ولمدة (12) أسبوعاً وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وللأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء)، وقد بلغ عدد

دراسات تربوية تأثير تمارينات الأيروبيكس في بعض محيطات الجسم لطالبات المرحلة الإعدادية .

الوحدات التدريبية (36) وزمن كل وحدة (60) دقيقة، وقد اعتمدت الباحثتان على مبدأ التدرج في إعطاء الشدة . وتم الاعتماد في التدرج بالشدة التدريبية من خلال الانتقال بالتمارين وأثرها ابتداءً من الاثر الواطيء ثم المتوسط ثم العالي ويبين الجدول (3) طبيعة التمارين وزمن الأداء للوحدة التدريبية.

جدول (3)

يبين طبيعة التمارين وزمن الأداء للوحدة التدريبية

ت	طبيعة التمارين	زمن الأداء	الزمن الكلي
1	تمارين الاثر الواطيء	15 د	60 د
2	تمارين الأثر المتوسط	20 د	
3	تمارين الأثر العالي	25 د	

3-6-3 الاختبارات والقياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث في قاعة وذلك في الأيام 20-22 /4/ 2014 وبالظروف نفسها التي تم إجراء القياسات القبلية فيها.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في محيطات الجسم وتحليلها ومناقشتها:

1-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في محيطات الجسم:

جدول (4)

يبين المؤشرات الإحصائية لنتائج عينة البحث القبلية والبعدية في محيطات الجسم

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة
			س	±ع	س	±ع			
1	محيط الرقبة	سم	38,46	0,289	35,26	0,103	44,991	0,00	معنوي
2	محيط الخصر	سم	90,51	0,325	82,18	0,143	96,891	0,00	معنوي
3	محيط الورك	سم	106,59	0,208	101,44	0,427	34,965	0,00	معنوي
4	محيط الفخذ الأيمن	سم	64,83	7,746	60,39	0,166	111,889	0,00	معنوي
6	محيط الفخذ الأيسر	سم	64,19	8,062	60,21	0,112	124,766	0,00	

*ت الجدولية = 2,120 تحت درجة حرية 15 ومستوى دلالة 0.05

يبين لنا الجدول (4) بان المتوسط الحسابي في اختبار محيط الرقبة في الاختبار القبلي بلغ (38,46) وبانحراف معياري (0,289)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (35,26) وبانحراف معياري (0,102). أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (44,991) وبمستوى

وراسات تربوية تأثير تمرينات الأيروبيكس في بعض محيطات الجسم لطالبات المرحلة الإعدادية .

دلالة (0,00) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,120) مما يدل على ان هناك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

يتبين لنا من الجدول (4) بان المتوسط الحسابي في اختبار محيط الخصر بالاختبار القبلي بلغ (90,51) وبانحراف معياري (0,325)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (82,18) وبانحراف معياري (0,143). أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (96,893) وبمستوى دلالة (0,00) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,120) مما يدل على ان هناك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

يتبين لنا من الجدول (4) بان المتوسط الحسابي في اختبار محيط الورك بالاختبار القبلي بلغ (106,59) وبانحراف معياري (0,208)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (101,44) وبانحراف معياري (0,427). أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (34,965) وبمستوى دلالة (0,00) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,120) مما يدل على ان هناك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

يتبين لنا من الجدول (4) بان المتوسط الحسابي في اختبار محيط الفخذ الأيمن بالاختبار القبلي بلغ (64,83) وبانحراف معياري (7,746)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (60,39) وبانحراف معياري (0,166). أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (111,889) وبمستوى دلالة (0,00) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,120) مما يدل على ان هناك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

يتبين لنا من الجدول (4) بان المتوسط الحسابي في اختبار محيط الفخذ الأيسر بالاختبار القبلي بلغ (64,19) وبانحراف معياري (8,062)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (60,21) وبانحراف معياري (0,112). أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (124,766) وبمستوى دلالة (0,00) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,120) مما يدل على ان هناك فروقا معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في محيطات الجسم:

أظهرت نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمحيطات (الرقبة والخصر والورك والفخذ الأيمن والأيسر) وجود فروق ذوات دلالة معنوية لمصلحة الاختبارات البعدية. وتغزو الباحثتان هذه الفروق في عموم محيطات الجسم إلى تأثر محيطات الجسم بتمرينات الأيروبيكس، إذ أنه "لا يوجد تمرين محدد لإزالة الدهون من منطقة معينة من الجسم دون سواها، لأن الدهون تتحلل من الجسم كله حسب كثافة التراكم، فالمناطق الكثيرة التراكم تتحلل الدهون منها بكميات اكبر من المناطق قليلة التراكم.⁽¹⁾

دراسات تربوية تأثير تمارينات الأيروبيكس في بعض محيطات الجسم لطالبات المرحلة الإعدادية .

وعند النظر الى الاوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبعدي لمحيطات الجسم المبحوثة نجد تراجع قياس المحيطات في القياس البعدي مما يدل على انخفاض كمية الدهون في الجسم. إذ انه عند اداء تمارينات الايروبيكس يبدأ الجسم بالحصول على الطاقة من الشحوم من الاماكن الاكثر خزاناً الى الاقل وبذلك تتأثر القياسات الجسمية على وفق ذلك.

وترى الباحثتان ان كل ما يحدث من تغيرات في محيطات الجسم يكون ناتج عن التغيرات الفسيولوجية الحاصلة في الجسم نتيجة ممارسة تمارينات الايروبيكس وهذا ما يؤكده كلاً من (أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين-2003) ان (انخفاض نسبة الدهون نتيجة البرامج الرياضية المختلفة الموجهة لانقاص الوزن لا تتم إلا بناءً على عمليات فسيولوجية ترتبط بانتاج الطاقة والتمثيل الغذائي الهوائي).⁽²⁾ ونتيجة لانخفاض نسبة الدهون تقل محيطات الجسم.

كما ترى الباحثتان ان الحصول على جسم متناسق يحدث نتيجة اداء تمارينات الايروبيكس التي تعمل على اكسدة الخلايا الدهنية الخازنة للدهون من اجل توليد الطاقة اللازمة لمواصلة اداء التمارينات لمدة اطول وبذلك تتأثر القياسات الجسمية او محيطات الجسم على وفق ذلك. ولكون عينة البحث من النساء اللواتي لم يخضعن من قبل لبرامج تدريبية منتظمة فأن هذا من شأنه أيضاً ان يفسر مقدار الانخفاض الحاصل في محيطات الجسم. وهذا أمر إيجابي على الرغم من عدم احتواء المنهج التدريبي لحماية غذائية بسبب صعوبة إمكانية السيطرة عليها.

الفصل الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- ظهور فروق معنوية بين نتائج القياسات القبلي والبعدي في محيطات الجسم ولمصلحة القياسات البعدي.
- 2- إن طبيعة تمارينات الأيروبيكس الهوائية ساهمت في اكسدة الشحوم من مناطق الجسم كافة مستنفذةً المخازن الأكثر تركيزاً ومستفيدة منها في الحصول على الطاقة للاستمرار في اداء التمارينات .

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد تمارينات الايروبيكس المصاحبة للموسيقى المعدة من قبل الباحثتان في التقليل من محيطات الجسم جميعاً.
- 2- ضرورة إدخال الموسيقى المتنوعة في أثناء التدريب لزيادة عامل التشويق للمتدربات.
- 3- تأكيد اضافة جو من المتعة والفائدة في البرامج التدريبية لما لها من الاثر البالغ في نفسية المتدربين وشدهم لمواصلة التمرين.

دراسات تربوية تأثير تمارين الأيروبيكس في بعض محيطات الجسم لطالبات المرحلة الإعدادية .

4- اختيار نوع الموسيقى المناسبة والتي لا تمثل معنى يحاكي ذات المتدربين يساهم في ضبط الايقاع الحركي وتحقيق الهدف المرجو من التمارين.

5- إجراء بحوث ودراسات متشابهة على عينات أخرى ولمتغيرات مختلفة.

الهوامش:

(1) ماهر احمد عاصي. تأثير برامج للياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص6.

(1)www. Aerobic Exercise -Families. Com).

(2)Douglas H. Richie, J.R, (1985): Aerobic Dances Injuries, The physician And Sports Medicine, A. Mcraw – Hill publication. Vol.13, No. 2.

(3) أحلام طه حسن العبيدي. تأثير برنامجين للايروبك باستخدام التحميل المركب في تنمية بعض مكونات اللياقة الصحية والتصور الجسمي لدى النساء غير الرياضيات بأعمار (35-45) سنة، (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد 2006)، ص11.

(4) ليلي زهران. الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997، ص54.

(1)www. Aerobic ,LES TECHNIQUES

(2) محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص217.

(1) احمد محمد خاطر، علي فهمي ألبيك: القياس في المجال الرياضي، ط 3، القاهرة: دار المعارف، 1984، ص91 – 103.

(1) مروان عبد المجيد. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص70.

(1) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، ط 3، القاهرة: 1988، ص355.

(2) محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995، ص192.

(3) مروان عبد المجيد. مصدر سبق ذكره، 1999، ص44.

(4) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. مصدر سبق ذكره، 1988، ص299.

(*) فريق العمل المساعد:

- ميادة تحسين / ماجستير تربية رياضية (طالبة دكتوراه) / اختصاص ايروبكس.

- سكينه شاكر حسن/ ماجستير تربية رياضية (طالبة دكتوراه) / اختصاص علم النفس الرياضي.

- بان جهاد / ماجستير تربية رياضية/ فلسفة التدريب الرياضي.

(1) عائذ فضل ملحم. الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، ط1، اربد، دار الكندي للنشر والتوزيع، 1999، ص195.

(2) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003، ص72-73.

المصادر

- ❖ أحلام طه حسن العبيدي. تأثير برنامجين للأيروبيك باستخدام التحميل المركب في تنمية بعض مكونات اللياقة الصحية والتصور الجسمي لدى النساء غير الرياضيات بأعمار (35-45) سنة، (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد 2006).
- ❖ احمد محمد خاطر، علي فهمي ألبيك. القياس في المجال الرياضي، ط 3، القاهرة: دار المعارف، 1984.
- ❖ أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين. فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط 2، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003.
- ❖ عائد فضل ملحم، الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، ط 1، اربد، دار الكندي للنشر والتوزيع، 1999.
- ❖ مروان عبد المجيد. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط 1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
- ❖ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، ط 3، القاهرة: 1988.
- ❖ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
- ❖ محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995.
- ❖ ماهر احمد عاصي. تأثير برامج للياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
- ❖ ليلى زهران. الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- ❖ www. Aerobic ,LES TECHNIQUES .
- ❖ www. Aerobic Exercise -Families. Com).
- ❖ Douglas H. Richie, J.R, (1985): Aerobic Dances Injuries, The physician And Sports Medicine, A. Mcraw – Hill publication. Vol.13, No. 2.

Abstract

The effect aerobics in some oceans body for the students of the preparatory stage

Lies the importance of research in the use of aerobic exercises to reduce the weight of middle school students who Ienn of obesity through the oceans lose some body. And aerobics are the kind of exercise that lead and be escorted to the rhythm of the music and the performance continues for long periods and time specified, either the research problem, it lies in obesity or obesity for girls because of their effects on health status and psychological, has been the goal of research to prepare aerobics including fit and the research sample, as well as to identify the effect of aerobic exercises stomach in some oceans body for junior high school students. The search included the hypothesis that there are statistically significant differences between the results of the tests before and after the research sample in some body's oceans and in favor of a posteriori tests.