

فعالية تطبيق برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الهوائية والزومبا في التقليل من السمنة لدى النساء فئة (35-45 سنة).

The effectiveness of implementing a proposed training program using aerobic exercise and Zumba in reducing obesity among women (35-45 years)

مالك رضا.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة أم البواقي، malek1972@gmail.com

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2021/01/15

تاريخ القبول: 2021/03/21.

تاريخ النشر: 2021/06/10

الكلمات المفتاحية: لبرنامج التدريبي،

التمرينات الهوائية، الزومبا، السمنة.

الباحث المرسل: مالك رضا

الايمل: malek1972@mail.com

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمارينات الهوائية والزومبا في التقليل من السمنة لدى فئة النساء (35-45 سنة) ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي لملائمته للدراسة. على عينة مكونة من 11 امرأة تم اختيارها بشكل قصدي ولجمع البيانات استخدمنا أداة الاختبار والقياس، وبعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل انه هناك فريق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض محيطات الجسم، الكتلة الجسمية ووزن الجسم لصالح القياس البعدي وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة الاعتماد على البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التمرينات الهوائية والزومبا والذي اثر في بعض محيطات الجسم، وزن الجسم ومؤشر كتلة الجسم. ولا بد من إتباع حمية غذائية مصاحبة عند أداء النشاط الرياضي للتقليل من السمنة.

Keywords :

Training program, aerobic exercises, zumba, obesity.

Abstract

The study aims to identify the effectiveness of a proposed training program using aerobic and Zumba exercises in reducing obesity among women (35-45 years). For this purpose, we used the experimental approach to suit it for the study. On a sample of 11 women who were intentionally chosen, and to collect data, we used the test and measurement tool, and after collecting the results and treating them statistically, it was concluded that there is a statistically significant team between the pre and posttest in some body contours, body mass and body weight in favor of post-measurement, On this basis, the study recommended the necessity of relying on the proposed training program in the style of aerobic exercise and Zumba, which affected some body contours, body weight and body mass index. It is imperative to follow an accompanying diet when performing sports activity to reduce obesity.

1. مقدمة:

لقد صنع الإنسان الآلة واعتمد عليها حتى أصبح أسيراً لهيمنتها ولذلك فإن أغلبنا ينجز احتياجاته اليومية الضرورية بأقل جهد ممكن، مما أدى إلى فقدان اللياقة الكاملة نتيجة لأسلوب حياتنا الخاملة حيث كلما زادت وسائل الترفيه التكنولوجية والراحة وقلة الأنشطة الحركية (الخمول البدني)، بالإضافة للعادات الغذائية الخاطئة ذات السرعات الحرارية العالية التي تفتقر للقيمة الغذائية كلما زادت نسبة التعرض للأمراض، من بينها "مرض السمنة والتي تعني زيادة نسبة الشحوم عن الحد الطبيعي في الجسم والذي تم تحديده عن طريق مؤشر كتلة الجسم (BMI) من قبل منظمة الصحة العالمية (DouglasWilson,1988). الذي أصبح مشكلة يعاني منها كثير من شعوب العالم، بل يعتبر كأحد أمراض العصر الخطرة التي يجب التحذير منها، كونها تعد من الأسباب المؤدية لداء السكري، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب وغيرها.

ولمواجهة هذه المشكلة والتقليل منها في المجتمعات الصناعية والتقنية المتطورة على المرء الاعتماد على طرق علمية حديثة ومقننة وأهمها البرنامج التدريبي المبني على أسس علمية ومنهجية صحيحة مع ضبط مستوى الحمل التدريبي بالتمرينات الهوائية والرقص الهوائي(الزومبا) تعتبر من الرياضات الحديثة التي انتشرت مؤخراً في منطقة الشرق الأوسط وهي عبارة عن مجموعة من الرقصات اللاتينية التي قام بتصميمها الكولومبي الشهير البيرتو عام1990 (ليلي أحمد محمد، 2018). حيث تعتبر العلاج الوقائي الأقل تكلفة في العالم، أصبحت تمثل دوراً هاماً وشهدت انتشار كبيراً في الوسط النسائي وكذلك الحمية الغذائية حيث أن السلوك الغذائي السليم هو طريق امن للصحة السليمة ويلاحظ أن تراكم الدهون عند النساء أكثر من الرجال وهناك زيادة تدريجية في كمية الدهون كلما تقدم الإنسان في العمر وذلك كله بسبب قلة الحركة.

فعالية تطبيق برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الهوائية والزومبا في التقليل من السمنة لدى النساء فئة (35-45 سنة).

وفي هذا الصدد أجريت العديد من الدراسات التجريبية تؤكد أهمية التدريب الهوائي المصاحب لموسيقى الزومبا للخفض من الوزن ونسبة الشحوم وهذا بالاعتماد على برامج تدريبية مقننة ومنظمة، وهذا ما توصلت إليه دراسة منى طالب ثابت (2002) حيث أسفر المنهاج العلمي المقرر لمادة الأيروبيك على خفض نسبة الشحوم ووزن الجسم على عينة قوامها 18 امرأة، وأوصت الباحثة بالنظر بعين الاعتبار إلى أهمية تدريس مادة الأيروبيك لكافة المراحل الدراسية والاستعانة بنظام غذائي خاص (حمية) إضافة إلى تمارين الإيروبيك عند الرغبة في تخفيف الوزن الزائد (منى ثابت 2002). كما أن نشوة جبارة الله (2018) توصلت إلى أن البرنامج التدريبي المصاحب للموسيقى أدى إلى إنقاص الوزن عكس البرنامج الغير مصاحب للموسيقى لم يساهم في تخفيض الوزن للسيدات (25-30 سنة) وتوصلت الباحثة أن للموسيقى أثر كبير في تحسين المزاج والحالة النفسية مما يؤدي إلى ممارسة الرياضة بأحسن صورة، وعدم الالتزام ببرنامج غذائي أثناء فترة التدريب يؤدي إلى نتائج عكسية (نشوة جبارة الله، 2018). في دراسة قام بها بقشوط أحمد وآخرون (2017) حول " أثر برنامج تدريب هوائي على بعض المتغيرات الأنتروبومترية والتكوين الجسمي لدى المراهقات ذات الوزن الزائد في عمر (18-15 سنة)" والهدفة من الدراسة هو تحديد أثر برنامج تدريب هوائي على بعض المتغيرات الأنتروبومترية والتكوين الجسمي لدى المراهقات على عينة تتكون من 30 تلميذة ذات وزن زائد متمدرسات في الطور الثانوي وفق برنامج شمل 12 أسبوعا بواقع 3 حصص في الاسبوع. وقسمت العينة الى 3 مجموعات (العينة الضابطة 10، التجريبية 14 والاستطلاعية 06) حيث قام بتقييم، محيط الخصر (IMC) بواسطة معادلة Quetelet ، نسبة الشحوم في الجسم بواسطة معادلة slaughter، حيث اتضح تطور دال في جميع المتغيرات قيد الدراسة لدى العينة التجريبية مع عدم تطور لدى العينة الضابطة، وأوصى الباحثون بضرورة

تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة البدنية في المؤسسات التربوية او خارجها، ووضع برنامج وطني للرفع من اللياقة البدنية من أجل مكافحة البدانة والحد منها (بقشوط أحمد وآخرون، 2017).

وهدفنا دراسة (berliana 2017) إلى تحديد تأثير تمارين الزومبا للرقص والتمارين الرياضية عالية الشدة لتقليل الوزن والدهون في الجسم، بالإضافة إلى تقييم الاختلافات في تأثير كل من أشكال التمرين على النسبة المئوية لوزن الجسم والدهون، ومنه استنتجت الباحثة أن هناك اختلاف كبير بين تدريب زومبا للرقص والتمارين الرياضية عالية التأثير في إنقاص الوزن (berliana, 2017).

هذا ما يدفع المرأة على التوجه إلى قاعات اللياقة البدنية والرشاقة ومع فترة استمرارية طويلة في الممارسة وإتباع الحمية الغذائية الصحية، تسمح بإحداث مجموعة من التغيرات كالتخفيض من وزن ودهن الجسم للتقليل من ظاهرة السمنة ومن هنا تبلورت مشكلة البحث:

- ما مدى فعالية تطبيق برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الهوائية والزومبا في التقليل من السمنة لدى النساء فئة (35-45 سنة)؟

II. الطريقة وأدوات الدراسة:

1- العينة وطرق اختيارها.

تمثل مجتمع البحث في مجموعة من النساء يتراوح عددهن 75 امرأة الممارسات للنشاط البدني داخل القاعات الرياضية على مستوى ولاية ام البواقي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتتكون من 11 امرأة تتراوح أعمارهن بين (35-45 سنة).

2- إجراءات الدراسة: وشملت ما يلي:

1-2 - المنهج: مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه

وتم اختيار المنهج التجريبي.

فعالية تطبيق برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الهوائية والوزومبا في التقليل من السمنة لدى النساء فئة (35-45 سنة).

2-2 - تحديد المتغيرات:

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الهوائية والوزومبا.
- المتغير التابع: السمنة.

2-3 - الأدوات:

- اختبار الأجهزة: يستعمل في هذا النوع من الاختبارات أجهزة القياس المختلفة سواء في التجارب أو البحوث العلمية أو في عمليات الفحص والتشخيص (محسن علي، سلمان الحاج، 2013)، وعلى ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة وطبقا لمنظمات البحث ثم استخدام بعض الأجهزة والوسائل لجمع البيانات وهي كالآتي:

- **الطول Height:** يقاس الطول للمفحوص من وضع الوقوف معتدلا في مواجهة تسطح قائم، بحيث يلمس بعقبه ولمقعدة الظهر هذا المسطح، الرأس عمودية على الجذع، العينان والأذنان في مستوى أفقي، العقبان ملتصقان معا على اللوحة الخشبية وعلى المفحوص أخذ شهيق عميق والاحتفاظ به، بعدها يتم القياس لأقرب مم.

- **الوزن weight:** يتم وزن المفحوص من وضع الوقوف في منتصف الميزان مرتديا أقل الملابس ويتم بتسجيل الوزن لأقرب 1/10 كجم (مصطفى السايح، صلاح أنس، 2009).

- **مؤشر كتلة الجسم Body Mass index (BMI):** هي إحدى الطرق المستخدمة لتحديد درجة البدانة، وذلك بقسمة وزن الجسم بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتري. (علاء الين، محمد، 2013).

2-4 - الأدوات الإحصائية:

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات على الحزمة الإحصائية (SPSS) المطبقة في العلوم الإنسانية والاجتماعية نسخة رقم (24)، وقام الباحث

بالإجراءات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار T Student، استخدام برنامج EXCEL 2007.

III. النتائج:

- عرض وتحليل نتائج القياسات القبليّة والبعدية:

الجدول 1: يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعد في قياس محيط الصدر

المتغير	قبلي		بعد		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الصدر	110,63	9,57	98,00	4,381	4,528	1,812	0,001	دال

يتضح من خلال الجدول رقم (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,001 بين القياسين القبلي والبعد في قياس محيط الصدر ولصالح القياس البعد، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 110,63 سم بإنحراف معياري 9,56 أما القياس البعد بمتوسطه حسابي قدره 98 سم وانحراف معياري 38178,4 فكانت قيمة "ت" المحسوبة 4,528 أكثر من "ت" الجدولية 1,812 عند درجة الحرية 10.

الجدول 2: يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعد في قياس محيط العضد

المتغير	قبلي		بعد		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
العضد	36,54	5,27	32,09	3,38	2,488	1,812	0,032	دال

يتضح من خلال الجدول رقم (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,032 بين القياسين القبلي والبعد في قياس محيط العضد ولصالح القياس البعد، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 36,54 سم بإنحراف معياري 5,27، أما القياس البعد بمتوسط حسابي قدره 32,09 سم وانحراف معياري

فعالية تطبيق برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الهوائية والزومبا في التقليل من السمنة لدى النساء فئة (35-45 سنة).

3,38، فكانت قيمة "ت" المحسوبة 2,488 أكثر من "ت" الجدولية 1,812، عند درجة الحرية 10.

جدول 3: يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قياس محيط الورك

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	بعدي		قبلي		المتغير
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0,001	1,812	4,335	7,55	104,63	7,57	113,27	الورك

يتضح من خلال الجدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,001 بين القياسين القبلي والبعدي في قياس محيط الورك ولصالح القياس البعدي، فكانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 113,27 سم بإنحراف معياري 7,57، أما القياس البعدي بمتوسط حسابي قدره 104,63 سم وانحراف معياري 7,55، فكانت قيمة "ت" المحسوبة 4,335 أكثر من "ت" الجدولية 1,812 عند درجة الحرية 10.

الجدول 4: يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قياس محيط الفخذ

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	بعدي		قبلي		المتغير
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	0,029	1,812	2,556	4,43	61,45	3,81	65,81	الفخذ

يتضح من خلال الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,029 بين القياسين القبلي والبعدي في قياس محيط الفخذ ولصالح القياس البعدي، نتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 65,81 سم بانحراف معياري 3,81، أما القياس البعدي بمتوسط حسابي قدره 61,45 سم وانحراف معياري 4,43 فكانت قيمة "ت" المحسوبة 2,556 أكثر من "ت" الجدولية 1,812، عند درجة الحرية 10.

الجدول 5: يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قياس محيط الحوض

المتغير	قبلي		بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الحوض	102	10,10	89,40	4,59	3,917	1,812	0,003	دال

يتضح من خلال الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,003 بين القياسين القبلي والبعدي في قياس محيط الحوض ولصالح القياس البعدي، نتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 102 كلف بإنحراف معياري 10.10، أما القياس البعدي بمتوسط حسابي قدره 89.40 كلف وانحراف معياري 4.59، فكانت قيمة "ت" المحسوبة 3.917 أكثر من "ت" الجدولية 1.812، عند درجة الحرية 10.

الجدول 6: يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قياس محيط السمانة

المتغير	قبلي		بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
السمانة	40,63	4,05	35,63	3,07	7,569	1,812	0,000	دال

البعدي، فنتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 40,63 سم بإنحراف معياري 4,05، أما القياس البعدي بمتوسطه حسابي قدره 35,63 سم وانحراف معياري 3,07 فكانت قيمة "ت" المحسوبة 7,569 أكثر من "ت" الجدولية 1,812، عند درجة الحرية 10.

الجدول 7: يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قياس الكتلة الجسمية

المتغير	قبلي		بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الكتلة الجسمية	32,38	3,53	28,44	3,22	5,034	1,812	0,001	دال

يتضح من خلال الجدول رقم (07) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,001 بين القياسين القبلي والبعدي في قياس الكتلة الجسمية ولصالح القياس البعدي، فنتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 32,38 بإنحراف معياري 3,53 أما

فعالية تطبيق برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات الهوائية والزومبا في التقليل من السمنة لدى النساء فئة (35-45 سنة).

القياس البعدي بمتوسطه حسابي قدره 28,44 وانحراف معياري 3,22 فكانت قيمة "ت" المحسوبة 5,034 وهي أكثر من "ت" الجدولية 1,812، عند درجة الحرية 10. الجدول 8: يبين دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قياس وزن الجسم

المتغير	قبلي		بعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
وزن الجسم	7,13	77,45	6,51	77,45	4,98	1,812	0,001	دال

البعدي، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 88,18 كلغ بإنحراف معياري 7,13، أما القياس البعدي بمتوسطه حسابي قدره 77,45 كلغ وانحراف معياري 6,51، فكانت قيمة "ت" المحسوبة 4,98 أكثر من "ت" الجدولية 1,812، عند درجة الحرية 10.

IV. المناقشة:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (01) اتضح للباحث انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لقياس محيط الصدر حيث قدر الفرق في المتوسط الحسابي للقياسين بـ 110,63 سم، والقياس البعدي 98 سم كما بين تحليل الجداول رقم (02)، (03)، (04)، (05)، (06) لقياس بعض محيطات الجسم (العضد، الورك، الفخذ، الحوض، السمانة) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي فتبين أن تلك الفروقات في نتائج القياسات البعدي تمثل تحسنا نسبيا، وهذا راجع لكون البرنامج التدريبي المعتمد يحتوي على مختلف التمرينات الهوائية والزومبا التي ساهمت وأثرت بشكل ايجابي في التخلص من الدهون في متغيرات (الصدر، العضد، الورك، الفخذ، الحوض، السمانة) مما يؤدي إلى تحسين المظهر الشخصي وتقليل المشكلات الناتجة عن سلبيات مفهوم الذات المرتبطة بالسمنة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة شيلان صديق عبدالله المختار (2012) حول استخدام تمارين الأيروبيك والبرنامج الغذائي للنساء بأعمار (45-35) سنة ساعدني في التخلص من الوزن الزائد، ويتحلى تمارين الأيروبيك بمصاحبة الموسيقى بروح المرحة الذي تميل لها النسوة خاصة وأن البرنامج التدريبي والغذائي للنساء بأعمار (45-35) سنة كان له الأثر الايجابي في التخلص من الشحوم من مناطق (البطن، الكتف، العضد، الورك، الفخذ) لأن القيم كانت معنوية. بالإضافة لدراسة-sang kab (2003) الذي أشار إلى أن التدريب المشترك المتمثل في التدريبات الهوائية والمقاومة أدى إلى انخفاض نسبة الدهون تحت الجلد في منطقة البطن والدهون الحشوية أكثر من التدريبات الهوائية فقط. ويعزز ذلك دراسة كل من (هويدا الصادق عطا الله محمد 2011) و(ماجدة ناجي، مها قباري 2014) المتوصلة إلى أن البرنامج التدريبي له الأثر الايجابي على المتغيرات المورفولوجية والفسولوجية والتخلص من الشحوم في مناطق (البطن، الكتف، العضد، الورك، الفخذ) وهذا يتفق مع رأي (وفاء السيد محمود، هبة محمد سعيد ابو زيد 2017) ان برنامج التدريب الهوائي (لتمرينات الزومبا) أدى الى تحسين في جميع المتغيرات الأنتروبومترية (الوزن-محيط الذراع-محيط البطن-محيط الأرداف-محيط الفخذ).

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (07) اتضح للباحث انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للكتلة الجسمية ولصالح القياس البعدي، حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للقياس القبلي 32,38 سم أما القياس البعدي بمتوسط حسابي قدره 28,44 سم. حيث اتضح جليا للباحث الفرق في المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، ويذكر كل من نايف مقصي الجبوري، صبحي احمد القبلان (2012) انه لتحديد زيادة الوزن بشكل دقيق يعتمد على مقياس يدعى مؤشر كتلة الجسم وهو نسبة الوزن إلى سطح الجسم، فعندما يكون هذا المؤشر بين 30,25 كغم/م² لشخص ما فانه يعاني من زيادة في الوزن،

وعند ما يكون أكثر من 30كغم/م² فإنه يعاني من السمنة على أن هذا الرقم قد يختلف من عرق لآخر.

وتشير إليه دراسة إيمان لطفي عبد الجليل (2017) إلى التأثير الايجابي للبرنامج التأهيلي المتقدم باستخدام الايروزومبا على وزن الجسم ومؤشر كتلته وبعض القياسات الجسمية. ويتفق هذا مع رأي مهند كاظم شعلان كريم (2016) الذي توصل في دراسته إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات (الوزن، مؤشر الكتلة الجسمية، محيط الخصر، محيط الأرداف، محيط الساعد). كما أشارت كذلك دراسة (2017 Guo siqiang) إلى انخفاض الوزن ومحتوى الدهون في الجسم و WHR ومؤشر الكتلة الجسمية BMI ومستوى الدهون في كلا المجموعتين بشكل ملحوظ، ومنه استنتج الباحث أن التمرينات الهوائية تظهر تأثيرا جيدا على فقدان الوزن لدى طالبات الكلية مع تعزيز صحتهن البدنية والنفسية. ومن خلال مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات اتضح للباحث أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الهوائية والزومبا أدى إلى التخفيض من الوزن وساهم في التقليل من نسبة الدهون بالجسم مما أدى التقليل من السمنة لدى النساء.

V. خاتمة:

من خلال الإحاطة النظرية والتمثلة في جمع المعلومات من مختلف مصادرها لخدمة موضوع البحث، وانتهينا إلى طرح الأسئلة وتحليل نتائجها، ولقد كان مجمل هدفنا معرفة مدى فعالية تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الهوائية والزومبا للتقليل من السمنة لدى النساء لفئة العمرية (35_45 سنة) ومما لا شك فيه أن هذه الفئة تكون معرضة بشكل أكبر للحمول البدني والنظام الغذائي غير السليم. حيث تم الاستعانة بهذه الأخيرة في الدراسة الميدانية والتي قمنا من خلالها بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي تضمن 24 وحدة تدريبية بالتمرينات الهوائية

والزومبا بواقع 3 حصص في الأسبوع ، ويندرج هذا الموضوع ضمن المواضيع التي لها أهمية كبيرة في مجال التدريب الرياضي الحديث، حيث تعتبر التمرينات الهوائية والزومبا من أكثر الرياضات التي لها أهمية كبيرة في تسهيل وتحقيق الأهداف، خاصة للفئة النسوية وذلك بممارسة نوع من أنواع الرياضة، ومن الطبيعي أن تتمتع المرأة بممارسة تليق بأنوثتها وحياتها فتجد نفسها في نادي رياضي أو قاعات الأيروبيك بهدف الاستمتاع بالرياضة، وحب الذات والتخلص من جل الضغوطات النفسية خاصة بعد ممارسة رقصة الزومبا.

وبعد تحليل ومناقشة النتائج اتضح جليا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لبعض محيطات الجسم ووزن الجسم والكتلة الجسمية ولصالح القياس البعدي وهذا راجع لمكونات حمل التدريب المتبعة في تمارين الوحدات التدريبية التي وضعت لنتناسب مع مستوى عينة البحث، بالإضافة إلى التنوع في التمرينات الهوائية والزومبا للتأثير على المجموعة المقصودة وتحقيق الأهداف المرجوة للتقليل من ظاهرة السمنة التي أصبحت تشكل ناقوس الخطر بما تسببه من أمراض وهذا ما أكده كثير من العلماء واتفقت معه عدة دراسات.

ويوصي الباحث ضرورة الاعتماد على البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التمرينات الهوائية والزومبا والذي أثر في بعض محيطات الجسم، وزن الجسم ومؤشر كتلة الجسم، ولا بد من إتباع حمية غذائية مصاحبة عند أداء النشاط الرياضي للوصول إلى الهدف المطلوب المتمثل في التقليل من السمنة والتمتع بجسم صحي.

التوعية الصحية عن طريق برامج تلفزيونية وإذاعية إرشادية لأهمية ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية للحد من انتشار الأمراض المزمنة خصوصا ظاهرة البدانة المؤدية لداء السكري، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب وغيرها، التي أصبحت هاجس يؤرق جل شرائح المجتمع خاصة النساء منهم من أجل تجسيد تغيير نمط الحياة.

تفعيل البرامج التدريبية بأسلوب التمارين الهوائية المصاحبة للموسيقى وفق الأسس العلمية والمبنية على مبادئ التدريب الرياضي والمبادئ الفسيولوجية للتدريب للمساهمة في تخفيض السمنة لفئة النساء كون الحركة مفتاح للصحة وعلاج وقائي أقل تكلفة. ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية فردياً أو جماعياً للتمتع بجسم صحي خالي من الأمراض بإنشاء وتشيد المؤسسات الرياضية الجوارية، للتقليل من الزيارات الطبية العلاجية وكذلك الحد من إنفاق الدولة لتخفيف الأعباء الاقتصادية كبناء مصحات ومراكز التأهيل وغيرها.

VI. الإحالات والمراجع:

- Douglas Wilson. (2018). Sports Medicine. Vol. 15, No. 1 . P.92

- ليلي أحمد محمد أحمد (2018). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات الزومبا المائية (الاكوازومبا) لإنقاص الوزن للسيدات. رسالة ماجستير منشورة في كلية الدراسات العليا التربوية البدنية والرياضية لجامعة الخرطوم. السودان.

- منى طالب ثابت (2001). أثر المنهاج العلمي المقرر لمادة الأيروبيك على خفض نسبة الشحوم ووزن الجسم. بحث منشور في مجلة التربية الرياضية. المجلد العاشر. العدد الرابع.

- نشوة جبارة الله دراج جبارة الله (2018). أثر برنامج تدريبي بمصاحبة الموسيقى وبدونها على إنقاص الوزن للسيدات سن (30-25). رسالة ماجستير منشورة في كلية الدراسات العليا التربوية البدنية والرياضية لجامعة الخرطوم. السودان.

- بقشوط أحمد وأخرون (2019). أثر برنامج تدريب هوائي على بعض المتغيرات الأنتروبومترية والتكوين الجسمي لدى المراهقات ذات الوزن الزائد في عمر (18-15 سنة). بحث منشور بالمجلة

العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية. جامعة مستغانم. المجلد 16. العدد 2.

-berliana (2017). weight reduction and body fat through zumba dance training and aerobic high impact, faculty of sport and health education, university pendidikan Indonesia.

- حسن علي السعداوي (2013). سلمان الحاج عكاب الحياي. أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية. الطبعة الأولى. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. عمان. ص 131. ص 139.

- مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد (2009). الاختبار الأوروبي للياقة البدنية بوروفيت. الطبعة الأولى. دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية، ص 93.
- علاء الين محمد عليوة وآخرون (2013). التربية الصحية في المجال الرياضي. ماهي للنشر والتوزيع. الأردن. ص 99.
- يلان صديق عبد الله المختار (2012). تأثير الأيروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي في بعض القياس الأثروبولوجيا لدى فئة النساء (45-35) سنة. بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد الخامس. العدد الثالث (ج2).
- Sang Kab Park and al (2003). The Effect of Combined Aerobic and Resistance Exercise Training on Abdominal Fat in Obese Middle-aged Women. Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science. Vol. 22 No. 3 P 129-135.
- وفاء السيد محمود، هبة محمد سعيد أبو زيد (2017). تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية لتحسين صورة الجسم وحالة الإكتئاب وبعض متغيرات الشخصية للبدنيات (30-20) سنة. بحث منشور في مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة. كلية التربية الرياضية جامعة السادات. العدد 1.
- نايف مقصي الجبوري، صبحي احمد قبلان (2012). الرياضة صحة ورشاقة ومرونة. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. عمان. ص 82.
- إيمان لطفي عبد الجليل (2017). تأثير برنامج تأهيلي متقدم باستخدام الايروزومبا على تحسين الإمكانيات الحركية لمفصل الركبة. رسالة ماجستير في قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية.
- مهند كاظم شعلان كريم (2016). أثر برنامج تدريبي مقترح لإنقاص الوزن وعلاج تصلب الشرايين باستخدام العلاج الطبيعي والمائية. رسالة دكتوراه في كلية التربية البدنية والرياضية. قسم التدريب الرياضي، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- Guo Sioiang (2017). aerobic exercise on the weight loss effect of obese female college students. college of physical education and health. zhaoqing university, pr china.