

# تأثير تمارينات خاصة مصحوبة بالحماية الغذائية والمقاومات وتأثيرها على بعض القدرات الحركية لدى النساء بأعمار ٢٥-٣٠

المشرف  
ا.د جبار علي جبار  
جامعة ذي قار كلية التربية وعلوم الرياضة  
[dr.jabbarsport@gmail.com](mailto:dr.jabbarsport@gmail.com)

الباحث  
الاء باسم دوشان  
جامعة ذي قار كلية التربية وعلوم الرياضة  
[Allaalhameedawi@yahoo.com](mailto:Allaalhameedawi@yahoo.com)

## ملخص البحث

وتكمن أهمية البحث في استخدام تدريبات خاصة مصحوبة بالحماية الغذائية في معرفة مدى تأثيرها على بعض القدرات الحركية للنساء بأعمار ٢٥-٣٠ سنة من خلال متابعة الباحثة لتمرين النساء بأعمار ٢٥-٣٠ سنة في مراكز الرشاقة لاحظت انخفاض وضعف مستوى اللياقة البدنية لدى النساء. وهذه المشكلة تعتبر أحد التحديات الرئيسية للصحة العامة، ولعل السبب في ذلك يعود الى بعض العوامل، مثل التغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني والعوامل الوراثية والبيئية. فالتغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني هما العاملان الرئيسيان وراء انخفاض عناصر اللياقة البدنية في هذه الفئة العمرية. وتؤدي هذه الأسباب واستعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين واستعملت كذلك الوسائل والأدوات الاتي ساعدت في انجاز البحث وفي الفصل الثالث تم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها استنادا الى المصادر العلمية وتضمن الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات التي توصل اليها الباحث من خلال النتائج

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يتجلى التقدم العلمي الحاصل في مختلف مجالات الحياة من خلال تجميع الخبرات والتجارب والأبحاث، وذلك بهدف تحقيق المزيد من الفوائد للإنسانية بشكل عام. ولا يختلف الوضع في المجال الرياضي، حيث فُتحت آفاق جديدة للباحثين والدارسين في مختلف الألعاب الرياضية لاستكشاف كل جديد. إن اكتساب الفرد الرياضي

للمعرفة العلمية يسهم مباشرة في تنمية نتائج التعلم والمهارات الحركية، ويساعد على تحقيق أفضل النتائج من خلال اتباع الأساليب والابتكارات في العلوم الرياضية.

وكان علماء الرياضة والمدربون في العقود الأخيرة حريصين على إيجاد أساليب جديدة وخلقة لتحسين العملية الرياضية حيث واجهت هذه الجهود الحواجز باستمرار لذلك تملي الحاجة إلى زيادة عمل البحوث التي تزيد من انتعاش هذه العملية (p20) . 210 (KellmannM)

أحد أنواع التدريبات الرياضية المستخدمة لتعزيز الصحة واللياقة البدنية هو التدريبات المصحوبة بالحمايات الغذائية . يُنفَّذ هذا النوع من التدريبات لزيادة القوة العضلية واللياقة البدنية، بالإضافة إلى تعزيز القدرة على التحمل والقدرة البدنية والسرعة. وباستخدام هذه التدريبات، يمكن للأفراد تعزيز قوتهم العضلية واللياقة البدنية، وتحسين قدرتهم على تحمل التمارين البدنية بشكل عام. كما يساهم هذا النوع من التدريبات في زيادة المرونة وتحسين التوازن والتنسيق الحركي.

تعد التدريبات المصحوبة بالحماية الغذائية، من الأساليب الفعالة التي ينصح باتباعها من قبل الناس لتحسين لياقتهم البدنية وتطوير قدراتهم الحركية وتحسين القدرة على التحمل والمرونة والتوازن والتنسيق بين الجسم والعضلات. وتتميز هذه التدريبات بالتنوع والإثارة والتحدى، حيث يتطلب التدريب استخدام الأوزان والأثقال والحبال والجهاز العضلي.

ويعتبر هذا النوع من التمارين ذو أهمية كبيرة للنساء، خاصةً في فئة الأعمار من ٢٥ إلى ٣٠ سنة، حيث يمكن أن يساهم في تحسين اللياقة البدنية للجسم وتنمية العضلات. إن التمرين يساهم في تحسين قوة العضلات وتحسين مظهرها، كما يساعد على حرق الدهون وتكمن أهمية البحث في استخدام تمارين خاصة المصحوبة بالحماية الغذائية في ومعرفة مدى تأثيرها على بعض القدرات الحركية للنساء باعمار ٢٥-٣٠ سنة

#### ٢-١ مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثة لتمرين النساء باعمار ٢٥-٣٠ سنة في مراكز الرشاقة لاحظت انخفاض وضعف مستوى اللياقة البدنية لدى النساء. وهذه المشكلة تعتبر أحد التحديات الرئيسية للصحة العامة، ولعل السبب في ذلك يعود الى بعض العوامل ، مثل التغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني والعوامل الوراثية والبيئية. فالتغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني هما العاملان الرئيسيان وراء انخفاض عناصر اللياقة البدنية في هذه الفئة العمرية. وتؤدي هذه الأسباب

وبالتالي، التدريبات الخاصة المصحوبة بالحمية الغذائية يمكن أن يكون حلاً فعالاً للتغلب على هذه المشكلة، إذ يساعد التمرين الرياضي المكثف في تحسين مستوى اللياقة البدنية. ولذلك، فإن دراسة تأثير التدريب الرياضي على بعض القدرات الحركية لدى النساء في فئة الأعمار ٥-٣٠ سنة هي ذات أهمية كبيرة، وتستدعي البحث والتحقق منها.

### ٣-١ أهداف البحث:

١. إعداد تمارين خاصة مصحوبة بالحمية الغذائية للنساء بأعمار ٢٥-٣٠.
٢. التعرف عن الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في (التمرينات الخاصة المصحوبة بالحمية الغذائية) في بعض الصفات الحركية للنساء بأعمار ٢٥-٣٠ سنة .
٣. التعرف على أفضلية الفروق في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات الحركية للنساء بأعمار ٢٥-٣٠ سنة .

### ٤-١ فروض البحث:

١. هناك فروقاً قابلة للقياس بين الاختبارات القبلية والبعديّة لكل من المجموعتين، وسنسى للتحقق من هذه الفروق وتحديدّها بشكل دقيق.
٢. هناك فروقاً قابلة للقياس بين الاختبارات والبعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، مجالات

### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري :النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٢٥-٣٠ سنة، واللواتي يتدربن على التمارين الرياضية والمقاومات، في مركز بمحافظة ذي قار.
- ١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من (٢٠٢٢/١/٣) ولغاية (٢٠٢٢/٥/٣).
- ١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة مركز فتنس ( Fitness)مركز للرشاقة وكمال الأجسام, في محافظة ذي قار.

٣-١ منهج البحث

يعتمد اختيار منهج البحث لحل المشكلة على أساس طبيعة المشكلة لذا تم اعتماد التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة المشكلة

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث " مجموع المفردات التي يستهدف الباحث دراستها لتحقيق نتائج الدراسة ويمكنه تعميم نتائج الدراسة على كل مفرداته (محمد ٢٠٠٠. ١٣٠)، "أما عينة البحث " تمثل عدداً من الأفراد أو الأشياء التي يتم اختيارها وفقاً لقاعدة أو أسلوب معين من المجتمع الإحصائي الذي يمثل هذا المجتمع (الفرطوسي، ٧٧، ٢٠٠٧) " ومن هنا تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثل النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين ٢٥-٣٠ سنة، واللواتي يتدربن على التمارين الرياضية والمقاومات، في مركز بمحافظة ذي قار وكانت العدد المجتمع ٢٥ لاعبة للعام ٢٠٢٢

أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة والبالغ عددهم (٢٠) لاعبا وهم يمثلون ما نسبته (٨٠٪) من مجتمع الأصل قسمت الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع ١٠ لكل مجموعة ،

٣-٢-١ تكافؤ العينة

لغرض التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات (في الصفات الحركية) قامت الباحثة بأجراء التكافؤ باستخدام اختبار اختبارات للعينات المستقلة المتساوية بالعدد والجدول (٥) يبين تكافؤ مجموعات البحث. جدول (١) يبين تكافؤ مجموعات البحث بمتغيرات (الرشاقة - المرونة - التوافق) باستخدام اختبار (t) للعينات

المستقلة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	قبلي تجريبية		قبلي ضابطة		وحدة القياس	الاختبارات	ت
			(ع±)	(س <sup>-</sup> )	(ع±)	(س <sup>-</sup> )			
غير معنوي	0.345 6	0.613	0.93148	10.8980	.89020	10.7510	ثا	الرشاقة	1
غير معنوي	0.323	0.724	0.66667	14.000	1.22927	14.2000	ثا	التوافق	2
غير معنوي	0.368	0.857	.87560	5.1000	0.67495	5.3000	سم	المرونة	3

٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

ينبغي توصيف الأدوات التي يتم استعمالها في البحث لتعطي مدلولاً عن احتياجات الدراسة منها، إذ يذكر محمد خليل وآخرون " تتحدد الأداة المناسبة في ضوء أهداف البحث وفرضياته والأسئلة التي يسعى إلى الإجابة عنها والأدوات هي الوسائل التي تستخدمها الباحثة في حصوله على المعلومات (خليل، ٢٠١١، ٢٣٧) ". لكي تتمكن الباحثة من إنجاز بحثه على أتم وجه ، لابد له أن يستعين بأدوات ووسائل تساعد في إكمال عمله.

١- المصادر والمراجع العربية والاجنبية :

٢- الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) :

٣- الاختبارات والمقاييس :

#### ٣-٤ الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

١- جهاز لقياس الوزن والطول.

٢- جهاز (الجري) السير متحرك (Treadmill) عدد ١٠ صيني الصنع .

٣- جهاز الدراجة الهوائية الثابتة (البايسكل) عدد ١٠ صيني الصنع .

٤- جهاز الشد.

٥- جهاز حرق الدهون بالاهتزاز.

٦- شريط قياس جلدي لقياس محيطات الجسم.

٧- كاميرة تصوير فوتوغرافي نوع sone صيني المنشأ .

٨- كاميرا تصوير فيديو يابانية المنشأ.

٩- جهاز حاسوب الكتروني نوع Acer صيني المنشأ .

١٠- ساعة توقيت عدد ١٠.

١١- حاسبة الكترونية عدد ١٠.

١٢- حبال مطاطية.

#### وتم استخدام الوسائل المساعدة التالية:

- وسيلة جهاز الاضواء: عبارة عن وسيلة مساعدة متكونه من اربع الوان ( الاحمر - الازفر - الاخضر - الازرق ) له قاعدة خشبية مستطيلة الشكل مع وجود اربع قواعد للمصابيح الملونة وهذه المصابيح محاطه بواسطة قطعة بلاستيكية ذات لون ابيض التي تساعد على زيادة اللون واعطائه اكثر وضوح يتصل بالقاعدة سلك كهربائي بطول (٣) متر الذي بدوره متصل بنقطه كهربائية ذات اربع ازرار كل

زر لون معين وهذا النقطة هي الاخرى متصلة بسلك كهربائي بطول (٤٠) متر من أجل التوصيل الكهربائي للجهاز مع وجود (٤) اقماع بنفس الوان المصابيح هذه الوسيلة لها عدة استعمالات منها تعمل على تعليم وتطوير التهديف والمناولة والدرجة بالإضافة الى الاستجابة ورد الفعل وتركيز الانتباه وتحويل الانتباه ,

### - حلق التوافق :

عبارة عن وسيلة مساعدة مصنوع من البلاستيك على شكل دائري نصف قطرها (١٥) سم لها عدة استعمالات في الالعاب ومن اهمها تساعد على تطوير التوافق الحركي .

### حبل متصل بشاخصين عدد (٢) :

عبارة عن وسيلة مساعدة متكونه من أجزاء , وهذه الاجزاء هي شاخصين كبيرين بارتفاع (١,٥) متر متصل بهذه الشواخص حبل بلاستيكي بطول (٥) امتار مع وجود ثقل متصل بواسطة حبل لثبتيب الشواخص الهدف من هذه الوسيلة تطوير الرشاقة والمرونة,

### حواجز بلاستيكية كبيرة عدد (٤) :

عبارة عن وسيلة مساعدة بلاستيكية تبلغ ارتفاع هذه الحواجز (٨٠) سم وعرض (٧٠) سم مثبتة بواسطة قاعدة بطول (٤٠) سم من أجل إعطائها اكثر ثبات الغرض من هذه الوسيلة تعليم وإتقان المناولة , والمرونة وكذلك بعض نواتج التعلم الاخرى

### حواجز بلاستيكية صغيرة عدد (١٠) :

عبارة عن وسيلة مساعدة بلاستيكية تبلغ إرتفاع هذه الشواخص (٤٠) سم وعرض (٦٠) سم مثبتة بواسطة قاعدة بطول (٣٠) سم من أجل إعطائها أكثر ثبات والغرض من هذه الوسيلة تطوير القوة المميزة بالسرعة الصورة (١٥) توضح ذلك

### سلم عدد (٢):

عبارة عن وسيلة مساعدة مكونه من حبلين بطول (٢,٥) متر متصل بالحبلين قطع بلاستيكية عدد (٨) بطول (٤٠) سم مكونة بذلك (٧) مربعات الغرض من هذه الوسيلة تطوير القوة المميزة بالسرعة بالإضافة الى الرشاقة, الصورة (١٧) توضح ذلك

### -٣٥ التجارب الاستطلاعية :

استكمالاً لمتطلبات البحث العلمي فقد تم إجراء التجارب الاستطلاعية بتاريخ (٢٠٢٢/١/٢٠) في أحد النوادي الرياضية (في قاعة (Fitness) للرشاقة وكمال الأجسام), الموجودة في بغداد.

وكانت أهداف التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- ١- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ٢- التأكد من كفاءة فريق العمل ومدى تفهمه لتنفيذ القياسات والاختبارات.
- ٣- معرفة المعوقات التي تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتداخل في العمل.

٤- معرفة الوقت اللازم لإجراء القياسات والاختبارات لكل فرد.  
٤- معرفة الأخطاء التي تقع في هذه التجربة لتجنبها في التجربة النهائية.

### ٣٦- القياسات القبلية:

لقد تم إجراء القياسات القبلية على أفراد عينة البحث بمساعدة فريق العمل، وتم إجراء القياسات الجسمية الخاصة بالبحث وشملت كل من الطول وعرض الزند والخصر والبطن وأسفل البطن والورك والخصر والساق لكل سيدة مشاركة في التدريبات.

### ٣-٧ القياسات المستخدمة في البحث :

٣-٧-١ القياسات الجسمية:

٣-٧-١-١ الطول (بالسنتمتر):

٣-٧-١-٢ الوزن (كغم):

### ٣-٨ تصميم المنهج البدني المقترح :

لقد عمدت الباحثة ومن خلال اطلاعه على العديد من المناهج البدنية المُعدّة لتخفيف الوزن بإعداد المنهج البدني وتم عرضه على بعض الخبراء والمختصين في هذا المجال من أجل تقديم ملاحظاتهم على ما يحتويه من مفردات ومدى ملائمة هذه المفردات عينة البحث.

واحتوى المنهج (١٢ أسبوع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت، الاثنين، الأربعاء) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (٣٦ وحدة تدريبية).

تراوحت مدة الوحدة التدريبية في قسمها الرئيسي من (٩٠ دقيقة إلى ٦٠ دقيقة) وبمبدأ التدرج. وتضمنت مجموعة تمارين متنوعة لتجنب الشعور بالملل.

وقامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة بموضوع البحث وذلك بهدف تصميم البرنامج الرياضي والنظام الغذائي للسيدات ذات الوزن الزائد، وتم ذلك كما يلي:

١- تحديد الهدف من البرنامج المقترح حيث البرنامج الرياضي المقترح والنظام الغذائي إلى:

٢- تحديد أسس البرنامج المقترح: إن تحديد أسس البرنامج المقترح يعد خطوة حاسمة في إعداد البرنامج

وتصميمه. من أهم هذه الأسس: ضمان أن محتوى البرنامج يحقق الأهداف المحددة بدقة، حيث يجب

أن يكون هناك توافق تام بين الهدف المطلوب ومحتوى البرنامج. وضرورة ملائمة البرنامج لعينة البحث

المستهدفة، مع مراعاة الأسس العلمية والنظريات المعترف بها. ويجب أيضاً أن يكون البرنامج قابلاً

للتنفيذ بشكل فعال، وينبغي أن يكون مروناً بحيث يمكن تكيفه مع متطلبات التطبيق العملي. ويجب أن

يكون مناسباً للزمن الكلي المتاح وعدد الوحدات المحددة، لضمان تنفيذه بفعالية. وكذلك ينبغي مراعاة

ترتيب تمارين البرنامج بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلي بين مجموعات العضلات في مختلف أجزاء الجسم. بالإضافة إلى أنه يجب أن تكون سلامة المشاركين في البرنامج من الأولويات، وعليه يتعين مراعاة عوامل الأمان والسلامة في تصميم البرنامج.

وقد تنوعت وسائل التدريب المستعملة في المنهج التدريبي. إذ شملت العصي والكرات الطبية والحبال المطاطية فضلا عن الوسائل المستعملة في تدريبات الأثقال من (أثقال مختلفة الأوزان وحبال مطاطية). لطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد تم تحديد الشدة الملائمة والتدرج بها من (الخفيف إلى المعتدلة والمتوسطة وفوق المتوسط ودون القصوى).

وقد تم مراعاة ما يلي:

- ١- زمن الوحدة التدريبية (٦٠ - ٧٠) دقيقة .
- ٢- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (٣) وحدات .
- ٣- عدد الوحدات التدريبية في الشهر (١٢) وحدة .
- ٤- تم تقسيم عدد الوحدات التدريبية في المنهج كما يلي :
- ١- زمن تنفيذ القسم التحضيري خلال المنهج (٦٠٠) دقيقة ما يعادل (١٠) ساعة .
- ٢- زمن تنفيذ القسم الرئيس خلال المنهج (١٨٠٠) دقيقة ما يعادل (٣٠) ساعة .
- ٣- زمن تنفيذ القسم الختامي خلال المنهج (٣٠٠) دقيقة ما يعادل (٥) ساعة .

٣-٩ القياسات البعدية والوسائل الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام نظام SPSS الإحصائي لاستخراج البيانات ومعالجتها على وفق القوانين الآتية.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T-test) المحسوبة ، ودلالاتها الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث (المجموعة الضابطة )

ت	الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			( $\pm$ ) ع	( $-$ ) س	( $\pm$ ) ع	( $-$ ) س			
1	الرشاقة	ثا	10.7510	.89020	9.4830	.66883	5.613	0.000	معنوي
2	التوافق	ثا	14.2000	1.22927	12.5500	2.08766	2.724	0.023	معنوي
3	المرونة	سم	5.3000	0.67495	6.2000	0.63246	3.857	0.004	معنوي

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T-test) المحسوبة ، ودلالتهما الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث (المجموعة التجريبية)

ت	الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			( $\pm$ ) ع	( $-$ ) س	( $\pm$ ) ع	( $-$ ) س			
1	الرشاقة	ثا	10.8980	0.93148	8.8490	0.47400	6.965	0.000	معنوي
2	التوافق	ثا	14.000	0.66667	11.4640	0.60844	11.107	0.000	معنوي
3	المرونة	سم	5.1000	.87560	7.3000	0.48305	8.820	0.000	معنوي

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T-test) المحسوبة ، ودلالتهما الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث (بعدي بعدي)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T) المحتسبة	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		وحدة القياس	الاختبار	ت
			(ع±)	(س <sup>-</sup> )	(ع±)	(س <sup>-</sup> )			
معنوي	0.000	7.654	0.47400	8.8490	.66883	9.4830	ثا	الرشاقة	1
معنوي	0.000	9.785	0.60844	11.4640	2.08766	12.5500	ثا	التوافق	2
معنوي	0.000	10.856	0.48305	7.3000	0.63246	6.2000	سم	المرونة	3

من مراجعة الجداول (٢-٣-٤) الخاص بنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للقدرة البدنية لكل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، ويتبين تطور ملحوظ لهذه المتغيرات لكل من المجموعتين ، ومن مراجعة جدول المقارنة البعدية (٤) يتبين تفوق النساء في المجموعة التجريبية في هذه المجموعة على المجموعة الضابطة ، وتعزو الباحثة ظهور هذه النتائج إلى التدريبات الخاصة المصحوبة بالحمية الغذائية المصممة من قبل الباحثة وملائمتها للمستوى التدريبي للعينة المستهدفة من حيث الشدة والتكرارات والتدرج بذلك الحمل التدريبي وكذلك التموج في تخطيطها ، إذ كان لطريقة التدريب دوراً واضحاً في ملائمتها لتمرينات هذه القدرة (بالأدوات والوسائل المساعدة) والذي أثبت فاعليتها بحسب هذه النتائج في ملائمة طرائق التدريب وتقنين التمرينات فيه فضلاً عن مراعاتها بالأوزان لكل فرد من افراد المجموعة مما يتيح الفرصة للتدريبات بشكلٍ يتناسب مع قابليتها بغية تطويرها ، من خلال استهداف العضلات العاملة والتي كان التوجه عليها ، فضلاً عن خصوصية هذه التمرينات في التبادل والتوزيع في عمل المجموعات العضلية لتجنب التعب والملل لدى النساء ، إذ ساعدت هذه التمرينات على حدوث تكيف نوعي في الجهاز العصبي من خلال زيادة سرعة وصول الإيعاز وزيادة عدد الوحدات الحركية العاملة في تلك العضلات ، والتي أظهرت النتائج استجابتها لهذه التدريبات . أما المجموعة الضابطة فقد كان تطورها يعزى إلى التزام النساء فيها بحضور الوحدات بالتدريب المنتظم بالاسلوب والطريقة التي يتبعها مدرب اللياقة البدنية . إذ يذكر (عصام عبد الخالق) إنّ التدرج بالحمل التدريبي يعني " إضافة متطلبات جديدة على أوقات زمنية تسمح بحدوث وتطوير عمليات التكيف " (عبد الخالق ، ١٩٩٠ ، ٢٠٠٣) . ويرى (مروان عبدالمجيد إبراهيم و محمد جاسم) " يعتمد توصيف التدريب الفترتي على عدة عناصر منها " مكونات حمل التدريب والتي تتمثل في شدة مثير التدريب وحجم مثير التدريب و فترة الراحة ، مستوى اللاعب ويتحدد

عن طريق عمر اللاعب البيولوجي و مستوى القدرات البدنية الخاصة و مستوى المهاري "21. (1) و يذكر (طلحة حسام الدين وأخرون) " إنَّ القدرة على تنظيم الشد أو التوتر في أي عضلة من عضلات الجسم تعد القاعدة الأساسية في تنمية كفاءة الأداء لأي نمط حركي (مروان ١٠٦، ٢٠٠٤) "من الضروري العمل على المحافظة على الانسجة العضلية وقابليتها على التحمل في التدريب ومراعاة التكرارات بالمقاومة المطلوب من العضلة التغلب عليها. (Shaffer.17.1999)

وهذا ما يؤكد عبد الرحمن زاهر " في تدريبات القوة تشير العديد من الدراسات الى انه يجب إنَّ تتشابه طريقة أداء التمرينات مع طرق أداء المهارة قدر الإمكان (عبد الرحمن ٢٢٥، ٢٠٠٠) إنَّ تمرينات تغيير المقاومة أو تثبيتها في تدريبات القوة العضلية القصوى بأستخدام الأجهزة يُمكنُ إنَّ تُطوّر من قوة العضلات العاملة والمثبتة والمساعدة إذا ما تم أستخدامها بالشكل الصحيح على وفق أسس ومبادئ التدريب الرياضي الذي يحقق أكثر من هدف في إنَّ واحد (Kaufman.27.1999).

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات

١- ان مفردات التمرينات المستخدمة كان لها الأثر الإيجابي في تطوير بعض الصفات الحركية اذ انها

تطرت بشكل ملحوظ وكما عبرت عنه النتائج في الاختبارات البعدية

٢- ان الصفات الحركية برغم صعوبتها يمكن والاستفاده منها في تطوير اللياقة البدنية العامة

٣- هناك تطور ملحوظ في قيم المجموعة الضابطة التي استخدمت تمرينات المدرب

##### ٢-٥ التوصيات

١- التأكيد على تطوير الصفات البدنية في والحركية في مراحل مبكرة لان تاخيرها يأخذ وقتا كبيرا في التدريب

٢- استخدام التدريبات الكورية لما لها الأثر الكبير في تطوير الصفات الحركية ولمختلف المراحل العمرية

٣- اجراء دراسات وبحوث على صفات بدنية أخرى لما لها أهمية كبيرة في تطوير اللياقة البدنية العامة

#### المصادر

❖ محمد عبد الحميد: البحث العلمي في الدراسات الإعلامية، ط١: القاهرة، عالم الكتب، ٢٠٠٠، ص ١٣٠.

❖ علي الفرطوسي : مبادئ الطرائق الإحصائية في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة المهيمن ، ٢٠٠٧، ص

- ❖ محمد خليل عباس وآخرون : مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس\_، ط٣ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠١١ ، ص٢٣٧ .
- ❖ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط١١ ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٣ ، ص ٩٩ .
- ❖ مروان عبدالمجيد إبراهيم و محمد جاسم: إتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، ط١ : ٢٠٠٤ ، ص١٠٦ .
- ❖ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر :فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٢٥ .
- ❖ Shaffer, R.A., Brodine, S.K., Ito, S.I., and Le, A.H., Epidemiology of illness and injury among U.S. Navy and Marine Corps female training populations, *Mil. Med.*,164, 17, 1999.
- ❖ Kaufman, K.R., Brodine, S.K., Shaffer, R.A., Johnson, C.W., and Cullison, T.R., **The effect of foot structure and range of motion on musculoskeletal overuse injuries**, *Am. J. Sports Med.*, 27, 585, 1999.
- ❖ KellmannM. :Preventing overtraining in athletes in high – intensity sports and stress\recover monitoring. Scandinavian journal of medicine&Science sport.2010.P20(IRAQ.virtual science library)