

تأثير استخدام ريجيم (الكاربوهيدرات) المنخفض المصاحب لتمارين الايروبيكس في التخلص من السمنة

م. د. شيماء رضا علي الاعرجي

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

الملخص:

هدف البحث إلى إعداد برنامج ريجيم (الكاربوهيدرات) وتمارين ايروبكس تتلاءم وعينة البحث . ومعرفة علاقة برنامج ريجيم (الكاربوهيدرات) وتمارين الايروبيكس في علاج السمنة لعينة البحث. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهي النساء اللاتي يعانين من السمنة و يترددن على مركز حواء للرشاقة والتي تتراوح أوزانهن من (75- 120) كغم وبواقع (10) نساء بأعمار (25-35) سنة. و عمدت الباحثة إلى وضع برنامجين احدهما غذائي والبرنامج الثاني رياضي حيث يتم في البرنامج الأول ريجيم (كاربوهيدرات) الغذاء لمدة 9 أسابيع 3 أسابيع منها بدون ممارسة الرياضة حتى نزول الوزن 10 كغم وبعدها يتم ممارسة تمارين الايروبيكس مع الريجيم لمدة 6 أسابيع . في ضوء النتائج التي توصلت إليها من قبل الباحثة تم استنتاج : إن نظام ريجيم الكاربوهيدرات قد اثر بشكل مباشر في إنقاص الوزن بالاشتراك مع تمارين الايروبيك من خلال تقليل الشحوم في مختلف مناطق الجسم إذ ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

الكلمات المفتاحية : ريجيم الكاربوهيدرات ، الايروبيكس ، البدانة

1- 1 المقدمة :

إن السمنة التي يُعاني منها الكثيرون عادةً ناتجة من انعدام الوعي الصحي الغذائي وزيادة كمية الطعام مع الإساءة في اختيار الأصناف الغذائية وقلة الحركة والمجهود، فنحن نأكل أكثر مما تحتاجُ إليه أجسامنا ، ونتحرك قليلاً وبالتالي تُخزن في الجسم الطاقة الزائدة الناتجة عن الطعام على هيئة شحوم تتراكم في أجزاء متفرقة من الجسم .

مُصطلح السمنة هو مُصطلح طبي يحصل عندما يزداد وزن الإنسان عن الحد الطبيعي بشكل ملحوظ مع زيادة في تجمع الدهون بالجسم (Jack H. Wilmore & David: 1994: 492)

وتُعرف على أنها "زيادة في تجمع الدهون بمقدار أعلى مما يُعتبر طبيعياً بالنسبة للسن والجنس ونمط الجسم والطول، تُعتبر السمنة حالة من الدهن الزائد (Over Fat) وليس فقط حالة الوزن الزائد (Over Weight)" (الين وديع فرج : 2009: 283) .

وان تمارينات الايروبيك من أشهر التمارينات التي تقدمها الأندية والصالات الخاصة بالرشاقة وتخفيض الوزن للنساء وهي عبارة عن حركات رياضية تؤدي على إيقاع موسيقي تشبه الرقص، وكلمة (Aero) هي يونانية الأصل وتعني (Air) الهواء وكلمة (Boic) تعني (Life) الحياة، إذ يحتاج الإنسان إلى الأوكسجين الموجود في الهواء طوال الوقت لتصنيع الطاقة والبقاء حياً . (ساري احمد ، نورمان : 2001: 56)

وهذه التمارين عبارة عن حركات متسلسلة منتظمة مع الإيقاع الموسيقي، وهي حركات قفز وحجل وحركة الأطراف والشد والمد العضلي التي تؤدي على إيقاع الموسيقي، إذ أصبحت في السنوات الأخيرة شكلاً من أشكال التمارين الرياضية ذات الشعبية العالية المتصفة بجاذبية كبيرة وخاصة مع النساء بسبب طبيعة أدائها مع الموسيقي والمتعة التي توفرها في أثناء الممارسة. (ماهر احمد : 2000: 6)

ومن هنا تأتي أهمية البحث في محاولة تجريبية لعلاج مرض السمنة التي يعاني منها الكثير من النساء بواسطة الرجيم الكربوهيدراتي وتمارين الايروبيكس معا .

1-2 مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في : كثرة تناول المواد الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات والدهون. وانعدام ونقص في الحركة. والمشاكل النفسية. وبعض الأمراض المتعلقة بالخلل الهرموني. وسوء عادات التغذية في الطفولة. والسمنة الوراثية وزيادة الشهية. والإفراط في الغذاء وسوء التمثيل الغذائي كل هذه الأمور تسبب السمنة.

ولغرض التخلص من السمنة يجب الالتزام بالنظام الغذائي والتمارين الرياضية فالريجيم الكربوهيدراتي المنخفض هو احد أنظمة الرجيم التي تعتمد على تطبيق نظام رجيم منخفض السرعات الحرارية و يعتمد رجيم الكربوهيدرات على الأطعمة الغنية بالسرعات من نوعية الكربوهيدرات المعقدة لان الكربوهيدرات المعقدة تتميز بأنها غنية بالألياف و تحتاج مدة أطول لهضمها فتشعرك بالشبع لمدة طويلة وهي غنية بمواد مغذية وألياف غذائية وتؤدي إلى ارتفاع بطني نسبيا في مستوى السكر في الدم وتحرير القليل من الأنسولين من أطعمة الكربوهيدرات المعقدة الشوفان الخبز الأسمر الأرز البني البقوليات بأنواعها تتميز هذه الأطعمة بارتفاع محتواها

تأثير استخدام ريجيم (الكاربوهيدرات) المنخفض المصاحب لتمارين الايروبكس في التخلص من السمنة
..... م. د. شيما رضا علي الاعرجي

من الطاقة التي تعد عنصرا مهما للجسم و في نفس الوقت الحماية من تراكم الدهون وزيادة الوزن غير المبررة ريجيم الكاربوهيدرات كنظام يومي يقدم حصصاً كبيرة من البروتين و الخضراوات و يقلل كمية الكاربوهيدرات إلى اقل قدر ممكن هذا الأمر الذي يجعل كميات السعرات المقدمة إلى الجسم قليلة الأمر الذي يجبر الجسم على حرق مخزونه من الدهون لتعويض النقص في السعرات و زيادة معدل الميتابوليزم بزيادة تقديم البروتينات . لذلك عمدت الباحثة للخوض في تجربة عملية على عينة من النساء باعطائهم ريجيم الكاربوهيدرات المنخفض المصاحب لتمارين الايروبكس الذي يساعد على تقليل نسبة الشحوم وبالتالي التخلص من السمنة فعمدت الباحثة بتجربة عملية للخروج بنتائج لتعميمها في المستقبل .

1-3 أهداف البحث :

- 1- أعداد برنامج ريجيم (الكاربوهيدرات) وتمارين الايروبكس تتلاءم وعينة البحث .
- 2- التعرف على البرنامج ومدى تأثيره في التخلص من السمنة لعينة البحث.

1-4 فرض البحث :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين علاقة برنامج ريجيم (الكاربوهيدرات) وتمارين الايروبكس في التخلص من السمنة لعينة البحث.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عينة من (10) نساء باعمار (25- 35) سنة اللاتي يعانين من السمنة و يترددن على مركز حواء للرشاقة.

1-5-2 المجال الزمني : من 6 / 2 / 2017 ولغاية 16 / 5 / 2017.

1-5-3 المجال المكاني : مركز حواء للرشاقة بغداد / المأمون / قرب تقاطع سيد الحليب .

2- إجراءات البحث :

منهج البحث :

عمدت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة لملاءمته طبيعة الدراسة.

عينة البحث :

لقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهي النساء اللاتي يعانين من السمنة و يترددن على مركز حواء للرشاقة والتي تتراوح أوزانهن من (75- 120) كغم وبواقع (10) نساء بأعمار (25- 35) سنة .

أدوات البحث :

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2. الملاحظة والتسجيل.

3. فريق العمل المساعد.

4. جهاز المسمك لقياس طيات الشحوم .

5. ميزان طبي .

6. مقياس متري لقياس الطول .

اختبارات البحث :

1- اختبار مؤشر كتلة الجسم وهو نسبة الوزن بالكغم إلى الطول بالمتر مربع التي يمكن بها

الاستدلال على نسبة الشحوم المتراكمة بالجسم . (ابراهيم فريد : 1999: 17)

2- المكون الشحمي (الثنايا الشحمية) تتم عملية القياس باستعمال جهاز (المسمك) والمناطق

التي تم قياسها : (وديع ياسين ، ياسين طه : 1986: 334)

1- الثنايا الشحمية في لوح الكتف:

2- الثنايا الشحمية في العضلة ذات الرأسين العضدية:

3- الثنايا الشحمية في العضلة ذات الرؤوس الثلاثة العضدية:

4- الثنايا الشحمية في الخصر:

5- الثنايا الشحمية في البطن:

6- الثنايا الشحمية في الفخذ:

التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (4) نساء من ضمن العينة الأصلية

للبحث . وذلك لتجاوز المعوقات التي ممكن أن تصادف الباحثة إذ تم التأكد من سلامة الأدوات

ومدى ملاءمة المنهج المعد وكفاية فريق العمل المساعد . وقد أجريت الاختبارات بتاريخ (7 / 2 /

2017) المصادف يوم الثلاثاء في مركز حواء للرشاقة النسوية الساعة الثانية ظهرا .

الاختبارات القبلية :

أجريت القياسات الملائمة لعينة البحث في يوم (11 / 2 / 2017) الساعة الثانية ظهرا في

مركز حواء للرشاقة .

تأثير استخدام ريجيم (الكاربوهيدرات) المنخفض المصاحب لتمارين الايروبكس في التخلص من السمنة
..... م. د. شيما رضا علي الاعرجي

التجربة الرئيسية :

بدأت التجربة الرئيسية في يوم الأربعاء 2017/2/15 حيث عمدت الباحثة إلى وضع برنامجين احدهما غذائي والبرنامج الثاني رياضي (تمارين الايروبكس) حيث يتم إعطاء ريجيم (كاربوهيدرات) الغذاء لمدة 8 أسابيع ويتم ممارسة تمارين الايروبكس مع الرجيم. ويجب الالتزام بتعليمات الرجيم وكما يأتي : يمكن حذف أي شيء من الرجيم بدون أي تعويض ، يمكن أكل الخضروات في أي وقت وبأي كمية ماعدا (الجزر) ، يستعمل الملح بكميات قليلة جدا ، الدهون ممنوعة ، الفاكهة الممنوعة هي : (الموز ، المانجو ، التمر ، المشمش ، العنب) ، يسمح بشرب القهوة والشاي لكن بدون سكر ، يجب شرب الماء من (8- 12) قدح يوميا .

نموذج للريجيم الكاربوهيدرات المنخفض :

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع
السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
الفطور : حليب خالي الدسم + ملعقة صغيرة عسل + 2 شريحة توست + جبنة بيضاء + نصف كاس عصير برتقال	الفطور : 2 توست مع لبننة + عصير طازج + خضار	الفطور : 2 توست مع ملعقة صغيرة لبننة + شاي أو حليب خالي الدسم	الفطور : حليب خالي الدسم + ملعقة صغيرة عسل + شريحة توست واحدة + لبننة	الفطور : حليب خالي الدسم + طازج + شريحة توست مع ملعقة لبننة	الفطور : حليب خالي الدسم + 1 توست مع بيضة مسلوقة أو جبنة بيضاء	الفطور : عصير برتقال + طازج + ملعقة عسل + 2 توست مع ملعقة لبننة	الفطور : شاي مع حليب خالي الدسم + 2 توست مع ملعقة لبننة	الفطور : عصير كريب فروت + 2 توست مع لبننة
الغذاء : سلطة بدون زيت + صدر دجاج مشوي + نصف شريحة توست	الغذاء : معكرونة + صلصة طماطم + سلطة طازجة مع خل التفاح	الغذاء : قطعة ستك مشوية + خضار مسلوقة	الغذاء : سلطة طازجة + قطعة دجاج مسلوقة أو مشوية + 1 توست	الغذاء : كاس رز مسلوقة + كاس لبن	الغذاء : سلطة طازجة + شوربة خضار + 1 توست	الغذاء : سلطة خضار + ستيك مشوية + 1 توست	الغذاء : سلطة تونة بدون زيت + 1 توست	الغذاء : بيضة (أومليت) نصف ملعقة زيت نباتي + 1 توست
العشاء : خضار + 2 توست مع لبننة	العشاء : عصير طازج أو	العشاء : 2 توست مع جبنة	العشاء : حليب خالي	العشاء : حليب خالي	العشاء : سلطة خس مع جبنة	العشاء : بطاطا مسلوقة +	العشاء : سلطة فاكهة +	العشاء : سلطة لبن بالخيار +

تأثير استخدام ريجيم (الكاربوهيدرات) المنخفض المصاحب لتمارين الايروبكس في التخلص من السمنة
..... م. د. شيما رضا علي الاعرجي

نوع فاكهة	عصير برتقال طازج	عصير برتقال	بيضاء + 2 توست + برتقالة	الدهن + بيضة مسلوقة + 2 توست + 2 فاكهة	الدهن + 1 توست مع ملعقة لبن + 2 فاكهة	بيضاء + خيار + حبنتين فاكهة	حليب خالي الدهن + 2 توست مع جبنة بيضاء + تفاحة	+ نوعين من الفاكهة
-----------	------------------------	----------------	--------------------------------	--	--	--------------------------------------	--	-----------------------

راعت الباحثة في تطبيق البرنامج الرياضي الأسس الآتية :-

بدأ البرنامج يوم الاثنين (2017/2/6) وكانت آخر وحدة تدريبية يوم (2017/3/30) المصادف يوم الخميس .

لقد استغرقت مدة برنامج الايروبكس (8) أسابيع وبواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع وللايام من (الأحد والاثنين والأربعاء والخميس) وكان عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (32) وحدة تدريبية.

اعتمدت الباحثة مبدأ التدرج في إعطاء الشدة وبما أن العينة من المبتدئين فقد بدأ البرنامج بالشدة (45%) من أقصى تكرار وتزداد الشدة من الأسبوع الأول حتى الأسبوع السادس ليصل إلى (70%).

يحتوي البرنامج على بعض الحركات المتنوعة بحيث تتناسب وقدرات المتدربات في هذه المرحلة العمرية، إذ أن الايروبكس يتميز بالتنوع بالتمارين لذا لم تشعر العينة بالملل. ويكون الأداء مستمراً بمصاحبة الموسيقى .

الزمن الكلي للوحدة التدريبية الواحدة بالنسبة لتمارين الايروبكس (30-40) دقيقة.
تمارين الايروبكس المستخدمة :

الأثر الواطئ

- 1- (الوقوف) هرولة بالمكان (مع رفع الذراعين أماما، مع رفع الذراعين جانبا ، مع تقاطع الذراعين أماما أسفل ، مع رفع الذراعين جانبا - عاليا ، مع رفع الذراعين أماما - عاليا)
- 2- (الوقوف) ثني الرجلين ومدهما (مع تقاطع الذراعين أماما أسفل ، مع رفع الذراعين عاليا وتقاطعهما ، مع رفع الذراعين أماما وتقاطعهما) .

- 3- (وقوف فتحة، تخصر) ثني الرجلين ومدهما .

الأثر المتوسط

- 1- ثني الرجلين ومدهما مع تقاطع الذراعين أعلى .

- 2- ثني الرجلين ومدهما مع تقاطع الذراعين أماما .
 - 3- ثني الرجلين ومدهما مع تقاطع الذراعين أماما أسفل .
 - 4- ثني الرجلين ومدهما مع رفع الذراعين بالتعاقب للأعلى .
 - 5- (الوقوف) خطوة للجانب (مع رفع الذراعين جانبا ،مع رفع الذراعين عاليا ، مع مرجحة الذراع أماما- خلفا ، مع رفع الذراعين عاليا بالتعاقب ، مع ثني الذراعين ومدهما للجانب)
 - 6- (الوقوف) 2خطوة للجانب مع رفع الركبة للأعلى ومس مرفق الذراع المعاكسة .
 - 7- (الوقوف) 3 خطوات للأمام وللخلف .
 - 8- (الوقوف) 3 خطوات للأمام مع دفع الرجل للأمام .
 - 9- (الوقوف) 3 خطوات للجانب بالتقاطع خلفا مع تقاطع الذراعين أماما .
 - 10- (الوقوف) 4 خطوات للأمام و4 خطوات للخلف مع رفع الكعب عند الخطوة .
 - 11- (الوقوف) 4 خطوات للأمام مع رفع الركبة للأعلى والرجوع للخلف ورفع الركبة الأخرى للخلف .
 - 12- (وقوف، تخصر) 2خطوة للجانب مع ثني الرجلين ورفع الذراعين جانبا .
 - 13- (وقوف، انثناء) خطوة للجانب مع ثني الذراعين ومدهما للجانب .
 - 14- (وقوف فتحا) رفع الركبة ومس المرفق للذراع المعاكسة بالتعاقب .
- الأثر العالي :
- 1- (الوقوف) (القفز على البقعة ، القفز بالرجلين للأعلى ، القفز بالرجلين بالتقاطع ، القفز مع فتل الجذع للجانبين ، القفز بالرجلين أمام- خلف ، القفز مع رفع الذراعين للجانب ، القفز مع فتح الرجلين وضمهما) .
 - 2- (نصف الوقوف) القفز برجل ومد الرجل الأخرى للجانب .
 - 3- (نصف الوقوف) القفز برجل ومد الرجل الأخرى للأمام .
 - 4- (الوقوف) القفز في المكان مع رفع الذراعين أماما - عاليا .
 - 5- (الوقوف) القفز في المكان ثم الوثب عاليا مع ثني الركبتين نحو الصدر .
- الاختبار البعدي :

تم إجراء القياسات يوم الأحد (1 / 4 / 2017) في نفس الظروف للاختبار القبلي .

تأثير استخدام ريجيم (الكربوهيدرات) المنخفض المصاحب لتمارين الايروبكس في التخلص من السمنة
..... م. د. شيماء رضا علي الأعرجي

الوسائل الإحصائية :

تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وتم ألياً حساب كل من الوسط الحسابي ،
الانحراف المعياري ، وقيمة ولكوكسن .

3- عرض النتائج ومناقشتها :

الجدول (1) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ولكوكسن للاختبارات القبلية
والبعدية لمتغيرات البحث المبحوثة لعينة البحث .

الإحصائيات المتغيرات	القياسات	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ولكوكسن	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي					
الوزن	كغم	87.59	75.48	11.93	17.41	5.5	55	2.8	0.005	دال معنوي
BMR	م/كغم	24.12	21.11	3.1	2.3	5.5	55	2.8	0.005	دال معنوي
سمك الثنايا الشحمية في لوح الكتف	ملم	22.93	20.58	5.94	6.74	5.11	46	1.8	0.059	دال معنوي
سمك الثنايا الشحمية في العضلة الثنائية	ملم	21.44	18.01	3.55	3.81	5.5	55	2.8	0.005	دال معنوي
سمك الثنايا الشحمية في العضلة الثلاثية	ملم	25.04	21.16	5.04	4.9	5.5	55	2.8	0.005	دال معنوي
سمك الثنايا الشحمية في الخصر	ملم	25.77	22.38	5.66	5.61	5.5	55	2.8	0.005	دال معنوي
سمك الثنايا الشحمية في البطن	ملم	29.71	25.08	5.02	4.16	5.5	55	2.8	0.005	دال معنوي
سمك الثنايا الشحمية في الفخذ	ملم	30.68	27.84	6.3	6.47	5.5	55	2.8	0.005	دال معنوي

يبين الجدول (1) أن الوسط الحسابي لمتغير الوزن بلغ في الاختبار القبلي (87.59) و
بانحراف معياري (11.93) وفي الاختبار البعدي بلغ (75.48) وبانحراف (17.41) وبلغ
متوسط الرتب (5.5) وبمجموع الرتب (55) ، وكانت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2.8) وقيمة
احتمالية لنسبة الخطأ (0.005) وهي أقل من المحسوبة وبذلك يوجد فروق معنوية ذات دلالة
إحصائية ولصالح القياس البعدي .

وهكذا تجري العرض على جميع المتغيرات المبحوثة فتبين أنها جميعاً أظهرت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبارات البعدية .

مناقشة النتائج :

من خلال ما عرض في جدول (1) تبين ان نتائج قياسات واختبارات التركيب الجسمي في الاختبارات القبلية والبعدية لوزن الجسم وكتلة الجسم وللشحوم في لوح الكتف وللشحوم في العضلة الشائبة والثلاثية والخصر والبطن والفخذ أظهرت وجود فرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي. وتعزو الباحثة هذا الانخفاض في الشحوم إلى استهلاك المخزون الشحمي كنتيجة لمتطلبات طبيعة المنهج البدني المتبع والشدة التي تراوحت بين (45 - 70)% مما يسيد نظام الطاقة الهوائي على مجمل المنهج المتبع. وكذلك النظام الغذائي المتبع كما إن التزام العينة بالأداء وأانتظامهم بالغذاء طيلة مدة التجربة كان سبباً في خفض المكون الشحمي الموجود، إذ إن التمارين الاوكسجينية التي تمارس بشكل منتظم ولمدة طويلة تزيد من استهلاك الطاقة مما يؤدي إلى تناقص نسبة الشحوم بالجسم . (Bob D. , Ros B. Jan R : 2000 : 108)

كما أظهرت لنا نتائج قياس وزن الدهون بالجسم ومتغير الوزن فرقاً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي وتعزو الباحثة هذا الفرق إلى طبيعة المنهج البدني وما اشتمل عليه من تدريبات ذات النشاط البدني المنخفض الشدة الذي أدى إلى خفض الشحوم نتيجة لطبيعة نظام الطاقة العامل على وفق هذه التمرينات مما أدى إلى تخفيض الوزن بحيث تمكنت المتدربة خلالها من استهلاك عدد كبير من السعرات الحرارية التي مصدرها المواد المخزونة في الجسم ولاسيما الدهنية الموجودة تحت الجلد والالتزام بالنظام الغذائي الكاربوهيدراتي القليل السعرات وهذا ما أشارت إليه (فاليري) إذ إن التمارين الاوكسجينية يمكن أن تكون وسيلة لتحسين قدرة التمثيل الغذائي وتوازن السعرات الحرارية والسيطرة على كمية الشحوم في الجسم . (Valerie : 1988 : 138)

كما أكد عمار قبع : أن كمية الغذاء الداخلة للجسم يجب أن تساوي كمية السعرات المستهلكة خلال اليوم . (عمار قبع : 1989 : 22)

إذ يؤكد كل من (أبو العلا ومحمد صبحي) إن من المفاهيم السائدة والخاطئة إن النشاط البدني يزيد من الشهية لتناول الطعام، إذ أظهرت نتائج البحوث الحديثة إن التمرينات الرياضية ولاسيما التمارين ذات الشدة الخفيفة أو المعتدلة التي تتطلب الاستمرار لمدد طويلة نسبياً لا تزيد

الشهية ولكن ربما تنقص منها وتقللها بسبب زيادة الهرمونات الهادمة التي تصاحب التمارين . (ابو العلا احمد ، محمد صبحي: 1997)

فإن الحصول على جسم متناسق يحدث نتيجة التدريب الهوائي المستمر الذي يبدأ بالحصول على مصدر الطاقة من الشحوم من الأماكن الأكثر خزنًا إلى الأقل وبذلك تتأثر القياسات الجسمية على وفق ذلك. وحاول العديد من المتخصصين تناول التأثيرات الايجابية للتمرينات البدنية وخاصة تلك التي تتميز باستخدام الطاقة الهوائية (Aerobic) ولمدة طويلة نسبياً بالتحليل والدراسة للوقوف على تلك التأثيرات كافة ومدى فعاليتها وأثرها في المتغيرات الانثروبومترية (المقاييس الجسمانية) والفسيولوجية (كفاءة الأجهزة الداخلية) وكذلك تلك التمرينات ومدى تأثيرها في المتغيرات كافة سابقة الذكر . (Weineckij: 1983: 146)

كما يتفق مع ما أشارت إليه الدراسات إلى أن عملية الموازنة للسعرات الحرارية التي نستخدمها في أي نشاط بدني مع السعرات التي نحصل عليها عن طريق الأكل ستساعد على عملية تخفيض الوزن وإنَّ التمرين البدني يعد عاملاً مساعداً على التحكم في الوزن نتيجة استهلاك السعرات الحرارية التي أن بقيت مخزونة نلاحظ أنَّ الشخص أصبح بديناً . (ماهر احمد: 2000 : 124)

كما أن (تمارين الايروبيكس) التي تمارس بشكل منتظم تزيد من استهلاك الطاقة مما يؤدي إلى تناقص نسبة الشحوم بالجسم . (Bob zd, Ros : 2000 : 108)

وتشير الدراسات إلى أنَّ " عملية إنقاص الوزن أو زيادته نسبة لتلك الأوزان المثالية الموجودة في جداول الوزن والطول قد تعود إلى زيادة في الكتلة العضلية ونقصان في كمية الشحوم عن الحد المطلوب " . (Willians : 1985 : 112)

4- الخاتمة :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها من قبل الباحثة تم استنتاج :

- 1- أن نظام ريجيم الكاربوهيدرات قد اثر بشكل مباشر في إنقاص الوزن بالاشتراك مع تمرينات الايروبيك من خلال تقليل الشحوم في مختلف مناطق الجسم .
- 2- ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي في جميع القياسات المبحوثة .

أما أهم التوصيات

- 1- اعتماد الرجيم المناسب المتكامل غذائيا مثل الرجيم الكاربوهيدراتي الذي لا يؤثر على صحة الفرد في المحافظة على الوزن المثالي .
- 2- ضرورة اعتماد النشاط البدني ذات الشدة الواطئة ذات الطاقة الاوكسجينية للتخلص من الشحوم الزائدة عن المعدل الطبيعي لوزن الجسم .
- 3- إجراء البحث على عينة من النساء بأعمار (40 - 50) سنة والتي تزداد لديهم السمنة .

المصادر

- 1- ابراهيم فريد الدر ؛ الجسم السليم من الوزن السليم ، ط1 : (بيروت ، لبنان ، الدار العربية للعلوم ، 1999) .
- 2- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق؛ اللياقة البدنية والصحية. ط1: (عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2001) .
- 3- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي طرق القياس والتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1997.
- 4- عمار عبد الرحمن قبع ، الطب الرياضي ، دار الكتب للرياضة والنشر ، جامعة الموصل ، 1989.
- 5- ماهر احمد عاصي؛ تأثير برامج اللياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000).
- 6- وديع ياسين ، ياسين طه، الإعداد البدني للنساء، جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986 .
- 7- Bob D. , Ros B. Jan R. , Dennis R. : Physical Education And Study Of Sports, 4ed, Harcou Publishers.2000.
- 8- Willians: sir: nutrition and dietterapy, 5thed. Times mirrorimosby college, publishing,, onis, 1985.
- 9- Weineckij, V. M: Die Korperlichen Eigenschaftenmbh, Erlangen , 1983.
- 10- Valerie, V. : Metabolic Responses To Low – Impact Aerobic Dance, The Physician And Sports Medicine, Amc: Grow – Hill Publication Vol. 9, 1988, No. 10.

Abstract

The research aims to set up a program of diet (carbohydrates) and aerobics exercises adapted to the research sample. And know the relationship diet program (carbohydrates) and aerobics in the treatment of obesity research sample. The researchers used the experimental method with one group has been selected sample a deliberate way of women who suffer from obesity and attending Eve center agility and body weight ranging from (75-120) kg of (10) women aged (25-35 years). And the researchers developed two programs, one diet program and the second athlete where it is the first program in the diet (carbohydrates) diet for nine weeks, including three weeks without exercise until the descent of the weight 10 kg and is then aerobics exercise with the diet for 6 weeks. In light of the findings of the researchers was the conclusion: The carbohydrate diet regime has a direct effect on weight loss in conjunction with aerobics exercises by reducing the grease in the various areas of the body as it appeared significant differences in favor of the post test.
Key words: carbohydrate diet, aerobic, obesity