

مستخلص الأطروحة باللغة العربية

تدريبات المقاومة المصحوبة بالحمية الغذائية وتأثيرها في بعض القدرات الحركية

والقياسات الأثروبومترية ومؤشر الكتلة لدى النساء بأعمار 25-30

المشرف : أ.د. جبار علي جبار

الباحثة : الاء باسم دوشان

2024 م

1445 هـ

الحمية الغذائية الصحيحة تساهم بشكل كبير في تحسين القدرات الحركية والوظائف الحيوية المختلفة في الجسم، بما في ذلك مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون في الجسم. وتتضمن الحمية الغذائية الصحيحة استهلاك كميات كافية من البروتينات والكربوهيدرات والدهون الصحية، ومما تقدم تكمن أهمية البحث في محاولة إيجاد أسلوب تدريبي أكثر فاعلية في تطوير القدرات الحركية وزيادة تنزيل الوزن والتخلص من الدهون الزائدة عن طريق التدريبات بالمقاومات والحمية الغذائية للنساء بأعمار من 25-30 سنة فضلا عن الكشف عن أثر استخدام هذه البرامج في عدد من المتغيرات الحركية ومؤشر الكتلة، إذ أن نتيجة هذا البحث سوف تكون من الحقائق العلمية التي سوف تضاف الى المعلومات التي تحملها مراكز الترشيق واللياقة البدنية والأندية الرياضية والصحية ، اما مشكلة البحث يعود سبب زيادة نسبة السمنة وضعف مستوى اللياقة البدنية لدى النساء إلى العديد من العوامل، مثل التغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني والعوامل الوراثية والبيئية وتزداد مشكلة السمنة وضعف مستوى اللياقة البدنية بشكل كبير في فئة الأعمار 25-30 سنة ويأتي التدريب بالمقاومات المصاحب للحمية الغذائية كحلاً فعالاً لتحسين مستوى اللياقة البدنية والحد من نسبة السمنة. فالتمارين الرياضية المكثفة تساعد في التحكم بالوزن وزيادة حجم العضلات وتحسين نظام القلب والأوعية الدموية والتنفسية ، وكانت أهداف البحث هي إعداد تدريبات (تدريب المقاومات) مصحوب بحمية غذائية ، و التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في (تدريب المقاومات) المصحوبة بالحمية الغذائية ، والتعرف على أفضلية الفروق في الاختبارات البعديّة في تدريب المقاومات مصحوبة بالحمية الغذائية ، وكان منهج البحث في هذا البحث، تم اختيار المنهج التجريبي الذي يتضمن مقارنة بين ثلاث مجموعات: المجموعات ضابطة وتجريبيتين ، وتم تحديد مجتمع البحث من مجموعة من النساء المترددات على مراكز اللياقة البدنية للعام (2021-2022) والبالغ عددهن (30) ، اما عينة البحث فقد تم تحديدها بالطريقة العمدية وهم النساء التي تعاني من السمنة وبأعمار (25-30) والبالغ عددهن (30) وهن يشكلن نسبة (100%) من مجتمع البحث، ومن اهم الاستنتاجات ان التمرينات المعدة من قبل الباحثة الأثر في تحسين مؤشر كتلة الجسم وبعض القياسات الانثرومترية وكذلك بعض القدرات الحركية .