

صفحات ۶۷-۷۸

اثر درمانی ورزش بوکس در کاهش وزن زنان

شاهین کلاتری^{۱*}

۱. دکترای روانشناسی حرکتی، دانشگاه ازاد اسلامی واحد خوارسگان، مربی برتر بوکس بزرگسالان و جوانان

چکیده:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر درمانی ورزش بوکس در کاهش وزن در بین زنان بود. این پژوهش از دسته پژوهش های کاربردی به روش شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پیگیری با گروه کنترل و آزمایش بود. شیوه مطالعه بصورت کتابخانه- ای (بررسی کتب، مقالات و پایان نامه)، میدانی (استفاده از پرسشنامه افزایش وزن) و آزمایشگاهی (انجام آزمایش های تشخیصی تعیین میزان قند، چربی و آب بدن) بود. جامعه آماری مورد مطالعه ۱۰۰ نفر مراجعه کننده به باشگاه وحدت واقع در میدان شهدا استان تهران بود که از این تعداد ۳۰ نفر (در دو گروه ۱۵ نفری که، ۱۵ نفر اول: گروه آزمایش (انجام فعالیت های باشگاهی و آموزش بوکس) و ۱۵ نفر دوم گروه کنترل (فقط انجام فعالیت های باشگاهی) انتخاب شدند و در بازه زمانی ۸ ماهه مورد مطالعه قرار گرفتند. گروه اول مهارت های آموزش بوکس طی جلسات توسط مربی خبره آموزش داده شد. گروه دوم هیچ مداخله ای انجام نپذیرفت. در نهایت مجدداً دو گروه بر اساس میزان وزن و عوارض عضله سازی مورد بررسی قرار گرفتند و نتایج تحلیل با نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام و با آزمون (t) تی جفتی و اندازه گیری مکرر در سطح ۰,۰۰۱ مورد مطالعه قرار گرفت. نتایج آزمون اندازه گیری مکرر وزنها در گروه آزمایش در سطح ۰,۰۰۱ معنادار شد که نشان از تاثیر ورزش بوکس در افزایش روند لاغری بدون برگشت و از دست دادن عضله داشت ($P < 0.001$). کاهش وزن و عضله سازی و زیبایی بدن از جمله مسایل مهم روز زنان می باشد. می توان با ایجاد و باز کردن دریچه باشگاهی پیشرفته این ورزش بوکس در این امر کوشا بود و هم در سلامتی مادران و زنان و خانواده ها و هم از هزینه های سنگین کاهش وزن و عوارض بعدی آن جلوگیری کرد. و از جذابیت این ورزش استفاده کرد.

واژگان کلیدی: بوکس، کاهش وزن، زنان.

*ایمیل نویسنده مسئول: Shahinkalantari54@yahoo.com

مقدمه:

ریشه ورزش بوکس به سال ۱۵۰۰ قبل از میلاد مسیح و در منطقه مدیترانه بر می‌گردد، که بعدها و در اوایل قرن هجدهم میلادی در کشور انگلستان دوباره ظاهر گشت (دودجیون، آرتون، توماس، کیلی و اسپیت^۱، ۲۰۱۵). در سال ۱۸۳۹ اولین قانون این رشته ورزشی تدوین گردید. در سال ۱۸۶۷ قوانین مارکس^۲ به جامعه قهرمانی آمریکا موسوم به جانل^۳ معرفی گردید (دولاتی، گزالیان و ابیدناتزی^۴، ۲۰۱۷). از بزرگترین فایترهای بوکس جایزه بزرگ لندن تا تغییر مقررات آن می‌توان به سولیوان اشاره کرد (دودجیون و همکاران، ۲۰۱۵). در سال ۱۹۰۴ ورزش بوکس سرانجام به المپیک هم راه یافت (کنگ، راتامیس، کاپر، گردی، ایلیس و همکاران^۵، ۲۰۱۹). در دهه ۱۹۲۰ اولین جرقه‌های پیشرفت و شهرت این ورزش در جهان زده شد. و البته در این میان رقابت در رده‌های سنگین وزن معروفیت و محبوبیت بیشتری در بین علاقمندان داشت (دودجیون و همکاران، ۲۰۱۵). بعد از پایان جنگ جهانی دوم، این ورزش به سرعت در شرق آسیا و در دهه ۱۹۵۰ در سراسر آفریقا گسترده شد (کنگ و همکاران، ۲۰۱۹). در نیمه دوم قرن بیستم میلادی، این رقابتهای تنها در رده سنگین وزنها انجام می‌شد. ورود این ورزش به ایران با شکلی مدرن توسط هوارد باسکرویل، مدرس آمریکایی کالج مموریال در تبریز در دوران مشروطه‌ای بود. او نخستین فردی بود که این ورزش را به ایران آورد و با ارائه وسایل و تدریس تکنیک‌های این ورزش تأثیرگذاری بسیاری بر جوانان این دوره داشت (دولاتی و همکاران، ۲۰۱۷). پس از آن با ورود مهندسان و کارگران اروپایی به ایران در دوره کشف نفت مسابقات در بعضی از شهرها برگزار شد و جوانان ایرانی با این ورزش آشنا شدند. با تأسیس فدراسیون بوکس در سال ۱۳۲۳ و با حمایت اولیه مقامات ارتش آمریکایی این ورزش به‌طور رسمی جزو برنامه مدارس و دانشکده‌ها شد (اسلیمانی، چابین، میارکا، فرنچینی، چماری و چیور^۶، ۲۰۱۷). با پیگیری‌های متعدد و تأسیس انجمن‌ها و باشگاه‌ها در سرتاسر کشور این ورزش در ایران به تدریج رشد کرد و تاکنون ادامه دارد. این ورزش یکی از هنرهای رزمی و ورزش‌های جسمانی است که در آن دو نفر به نام "مشتزن" یا "بوکسور" در یک رینگ به همراه داور شرکت می‌کنند. هدف اصلی این ورزش مغلوب کردن حریف به وسیله ضربات محدود به قسمت بالای بدن و صورت او است. قوانین بسیار دقیقی برای اجرای مسابقات وجود دارد تا از ایمنی ورزشکاران حفاظت و از هرگونه ضربه غیرقانونی جلوگیری شود. مهارت‌های بوکسینگ شامل تکنیک‌های ضربه زدن (مثل جابجایی و حرکات سریع)، دفاع شخصی و استراتژی‌های تاکتیکی است (حسنوند، حبیبی، رنجبر و گاراپی، ۱۳۹۷). همچنین ورزشکاران باید دارای استقامت و قدرت بدنی مناسبی باشند. این ورزش نه تنها یک ورزش فیزیکی است بلکه تقویت کننده اراده و ذهن نیز بوده و می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس و توانایی مدیریت استرس کمک کند (صوری، خسروی، رضاییان، منتظری و طالقانی، ۱۳۹۰). ورزش بوکس به عنوان یک فعالیت فیزیکی پرنرژی و همچنین هنر مبارزه‌ای به تازگی در بین بانوان جا افتاده و اثرات

¹ Dudgeon WD, Herron JM, Aartun JA, Thomas DD, Kelley EP, Scheett

² Marquess

³ Johl

⁴ Dolati M, Ghazalian F, Abednatanzi

⁵ Kang J, Ratamess NA, Kuper J, O'Grady E, Ellis N, Vought I, et al

⁶ Slimani M, Chaabene H, Miarka B, Franchini E, Chamari K, Cheour

بسیار مثبتی بر روی سلامت فیزیکی و روحی آنان داشته است (حسنوند و همکاران، ۱۳۹۷). این ورزش نه تنها به افزایش قدرت عضلات و توان بدنی زنان کمک می‌کند بلکه اعتماد به نفس و استقلال روحی نیز راه یافته است. تأثیر ورزش بوکس بر قدرت فیزیکی بانوان به عنوان یک جنبه اصلی مورد توجه قرار گرفته است. با انجام حرکات متنوع بوکس عضلات بدن تقویت می‌شوند و توان بدنی افراد افزایش می‌یابد (کاظمی، خسروی و کاظمی، ۱۴۰۱). این ورزش نه تنها باعث افزایش استقامت و تحمل بدن می‌شود بلکه به بهبود کارکرد سیستم قلب و عروق نیز کمک کرده و بهبود عملکرد سیستم تنفسی را ایجاد می‌کند (اسلیمانی و همکاران، ۲۰۱۷). تاریخچه حضور زنان در بوکس نیز امروزه جلب توجه فراوانی دارد. در گذشته بوکس به عنوان یک ورزش مردانه شناخته می‌شد. اما با پیشرفت فرهنگ و تغییر نگرش‌ها زنان نیز به این ورزش روی آورده‌اند (دولاتی و همکاران، ۲۰۱۷). این تغییر در دیدگاه‌ها نشان‌دهنده تلاش زنان برای شکست تبعیض جنسیتی و حق انتخاب در فعالیت‌های ورزشی است (اسمیت، فراگو، باچانان و دالیک^۱، ۲۰۱۶). مزایای بهداشتی ورزش بوکس برای زنان به عنوان یک بعد دیگر از این ورزش مطرح می‌شود. افزایش سطح انرژی، کاهش وزن، بهبود کیفیت خواب و کنترل استرس از جمله مزایای بهداشتی این فعالیت ورزشی است (کاظمی و همکاران، ۱۴۰۱). بوکس به عنوان یک راه برای خروج از روزمرگی و تنوع در سبک زندگی به شمار می‌آید و به زنان این امکان را می‌دهد تا با استفاده از این ورزش جسم و ذهن خود را تقویت کنند. نقش ورزش بوکس در افزایش اعتماد به نفس بانوان نیز بسیار مهم است. آموزش مهارت‌های مبارزه و پیروزی در موقعیت‌های چالش‌برانگیز افراد را به یادآوری قدرت و استقلال شخصی خود می‌اندازد (تبریزی و گلیپور، ۱۳۹۵). این افزایش اعتماد به نفس در زنان خودباوری را افزایش می‌دهد و ایشان را به رسیدن به اهداف شخصی و حرفه‌ایشان تشویق می‌کند. ورزش بوکس علاوه بر اینکه یک ورزش فیزیکی فوق‌العاده است. برای بانوان نیز فرصتی فوق‌العاده برای تقویت عضلات، افزایش اعتماد به نفس و یادگیری هنر رزمی محسوب می‌شود (تاجیک، رشیدی و حسینی، ۱۳۹۴). با توجه به اینکه بانوان نقش بسیار مهمی در خانه و محیط اجتماع دارند و سلامت و آرامش روحی آنها از نقاط و امتیاز مثبت آرامش خانواده‌ها است، توجه به نقش و خواسته زنان اهمیت بیشتری دارد. از سویی برخی زنان جهت مبارزه با استرس‌های مختلف زندگی و فشارهای درگیر بسمت لاغری و سبک‌های متنوع کاهش وزن رجوع می‌کنند و گاهی این روش و شیوع زندگی در تعادل سیستمی و زندگی تاثیر بسزایی دارد. با توجه به مطالعات بسیاری از متخصصان تغذیه و ورزش در جهت برخورد با اضافه وزن زنان در این پژوهش با معرفی ورزش بوکس و ایجاد جایگاه آن در زندگی افراد بدنبال پاسخ به این سوال هستیم که آیا ورزش بوکس در کوتاه مدت در بین زنان در کاهش وزن و رسیدن افراد به وزن ایده آل کمک می‌کند؟

روش پژوهش

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثر درمانی ورزش بوکس در کاهش وزن زنان بود. که جامعه مورد مطالعه زنان بالای ۱۸ تا ۳۰ سال، ساکن استان تهران پاییز ۱۴۰۱ تا پاییز ۱۴۰۲ بوده که جهت کاهش وزن به باشگاه‌های تناسب اندام مراجعه کرده و در بازه زمانی یکسال بصورت مرتب در باشگاه حضور داشتند. معیار ورود اضافه وزن و علاقه به ورزشهای

¹ Smith LE, Snow J, Frago JS, Buchanan CA, Dalleck LC

رزمی بوکس بود. معیار خروج خستگی و انصراف بانوان از آموزش و ادامه روند بود. بدین منظور به روش نمونه گیری تصادفی و در دسترس ۳۰ نفر از زنان که در بازه زمانی ساعت ۸ تا ۱۰ صبح در باشگاه حضور داشتند، انتخاب و سپس به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. در ابتدای امر شرایط بیولوژیکی و اضافه وزن همه افراد مورد مطالعه از لحاظ سلامتی، عضله و آزمایشهای مورد مطالعه توسط متخصص رژیم درمانی اسکن و نتایج آزمایشهای اولیه قند، چربی و میزان آب بدن این افراد تعیین شد. سپس گروه آزمایش تحت مداخله آموزش بوکس توسط مربیان مطرح در بازه زمانی ۸ ماهه بر اساس جدول ۱ قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای جز حضور در باشگاه و فعالیتهای باشگاهی نداشتند. بعد از بازه ۸ ماه افراد مجدداً از لحاظ بیولوژیکی بررسی گردید و در نوبت سوم مجدداً در بازه ۴ ماهه پیگیری شدند تا میزان تاثیرات بررسی گردد. جهت بررسی این روند از ابزار پرسشنامه نگرانی در مورد وزن و رژیم غذایی کاگان و اسکوایرز^۱ استفاده شد. در نهایت داده های حاصل با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ با آزمون تی و اندازه گیری مکرر تحلیل شد.

این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی جهت ایجاد و فعالیت باشگاه بوکس برای زنان بود. تا با مطالعه و اثرات مثبت ورزش بوکس بتوانیم این ورزش را به صورت حرفه‌ای در باشگاههای دولتی و خصوصی راه اندازی و معرفی کنیم. از این رو با هدف اصلی باشگاههای تناسب اندام در راستای کاهش وزن و عضله سازی استاندارد بدون هیچ گونه عوارضی به انجام این مطالعه پرداخته شد. جهت این مطالعه ابتدا از فدراسیون بوکس ایران نامه ای خطاب به باشگاههای تناسب اندام زنان مورد نظر اقدام و سپس باشگاه وحدت و منطقه مد نظر شناسایی شد. سپس طی جلسه ای در باشگاه از زنان مراجعه کننده به باشگاه دعوت شد تا در این طرح شرکت نمایند و در چندین جلسه (۴ جلسه) (۱۲۰ دقیقه‌ای) توضیحات لازم جهت این موضوع به افراد داده شد. و به سوالات و ابهامات مورد نظر پاسخ داده شد. که از ۱۰۰ نفر افراد واجد شرایط تقریباً ۴۵ نفر اعلام آمادگی جهت مطالعه کردند. معیار ورود به مطالعه اضافه وزن، علاقه به بوکس، رعایت قوانین باشگاه، موافقت افراد در راستای افزایش زمان مطالعه و همچنین شرکت در تمام جلسات، حضور بموقع و عدم غیبت در جلسات همچنین برخوردار بودن از سلامت جسمانی بود. معیار خروج غیبت بیش از یک جلسه، بارداری، بیماری و خستگی، عدم تمایل به ادامه و موارد دیگر بود. سپس در ابتدای امر همه ۴۵ نفر از افراد مورد آزمایش بالینی (قند، چربی خون، توده بدنی و سایر موارد) قرار گرفت. که از این تعداد ۳۰ نفر در حد نرمال و از لحاظ وضعیت سلامتی و بازه مطالعه همخوانی و همگنی داشتند. که این مطالعه با همین ۳۰ نفر ادامه پیدا کرد. و پرسشنامه نگرانی در مورد وزن و رژیم غذایی بین افراد توزیع شد. سپس با قرعه کشی و تمایل خود این افراد دو گروه مساوی ۱۵ نفره تقسیم شدند. که در یک بازه زمانی مساوی به باشگاه مراجعه و ۱۵ نفر اول علاوه بر تمرینات باشگاه فعالیت و آموزش مهارت بوکس دیدند و گروه دوم تنها فعالیت باشگاهی داشتند. از لحاظ رژیم غذایی مواد غذایی مورد استفاده این افراد یکسان و همچنین طول بازه استراحت یکسانی داشتند. و هر ماه آزمایش بالینی و تحت بررسی پزشک رژیم خانوم دکتر پوران اسعدی (فوق تخصص رژیم و تغذیه ورزشکاران و تناسب اندام دارای بورس تخصصی فرانسه) قرار می‌گرفتند. همچنین آزمایشها و مشاوره پزشک بالینی (تعیین سطح غلظت خون، چربی، فشارخون، شاخص توده بدنی و وضعیت رشد و عضله و ریزش مو و سایر موارد تخصصی) هر ماه در بیمارستان فوق

¹ Concern Over Weight and Dieting Scale

تخصصی مردم واقع در میدان شهدا، خیابان شکوفه، خیابان کرمان استان تهران انجام و توسط کارشناسان بررسی می‌گردید. و در نهایت توسط کارشناسان آمار نتایج تحلیل و استخراج گردید.

پرسشنامه نگرانی در مورد وزن و رژیم غذایی کاگان و اسکوایرز (COWD^۱)

پرسشنامه نگرانی در مورد وزن و رژیم غذایی کاگان و اسکوایرز توسط دونا ام. کاگان^۲ و رزال. اسکوایرز^۳ (۱۹۸۴) ساخته شده است که از ۱۴ گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش میزان نگرانی در مورد وزن و رژیم غذایی بکار می‌رود. این مقیاس از یک طیف لیکرتی ۵ درجه ای تشکیل می‌شود. اگر چه طبقه‌های متفاوتی از جواب‌ها برای گزینه‌های مختلف وجود دارد، اما همه گزینه‌ها با یک مقیاس ۵ نقطه‌ای درجه بندی می‌شوند. حروف استفاده شده در درجه بندی جواب-های یک شخص به ارزشهای عددی زیر تبدیل می‌شود: الف = ۱، ب = ۲، ج = ۳، د = ۴، ه = ۵. نمره این ابزار جمع همه گزینه‌ها است که دامنه‌ای بین ۱۴ تا ۷۰ دارد. نمرات بالاتر نگرانی بیشتری در مورد وزن و رژیم غذایی را نشان می‌دهد. این ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای همسانی درونی آزمایش شد. این ابزار با ضریب همبستگی ۰/۸۸ دارای پایایی خوبی است. شواهد پایایی از طریق بازآزمایی در دسترس نیست. شواهد روایی از طریق گروه‌های شناخته شده، با تفاوتی در امتیازهای کاگان و اسکوایرز برای طبقه‌های افراد عادی، مرزی و دچار اختلال، تشخیص داده شد. همچنین این ابزار شواهد خوبی برای روایی همزمان با خویشتنداری و تمرد (سرکشی) دارد.

جدول ۱: آموزش بوکس

آموزش	کاربرد	موضوع	هدف
استنس ^۴	آمادگی و انعطاف	فرد برای حمله یا دفاع از آن استفاده می‌کند.	برای دفاع یا حمله بهتر است که پنجه پای جلو با پاشنه پای عقب در یک راستا قرار بگیرند.
			دست غالب را عقب نگه دارید تا در زمان مناسب ضربه های قوی تری وارد کنید.
			فاصله کمی (به اندازه عرض شانه) بین پاها ایجاد کنید.
			سر خود را پشت مشت هایتان پنهان کنید و به حریف اجازه ضربه زدن به سر خود را ندهید.
			مشت‌های خود را کمی پایینتر از چشم‌هایتان نگه دارید تا بتوانید به راحتی حرکت‌های حریف را مشاهده کنید.

¹Concern Over Weight and Dieting Scale

² Dona M. Kagan

³ Rose L. Squires

⁴ Stance

سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید و روی حرکات حریف تمرکز کنید.

در بوکس پاها به صورت ضربدری و بر روی پنجه‌ها قرار می‌گیرند. این حالت اجازه می‌دهد تا شما بتوانید در هر لحظه جا به جا شوید و به حریفان ضربه بزنید. تمرین تغییر جهت پاها فوت ورک شما را بسیار تقویت می‌کند. برهم زدن تمرکز ذهن حریف سبب می‌شود تا شما بتوانید به گارد او حمله‌های بیشتری کنید و این ضربات شما را به پیروزی نزدیک‌تر خواهد کرد.

آشنایی با انواع کاهش استرسها و برهم زدن تمرکز حریف فوت ورک^۱ مقاومت

بوکسورهای مبتدی با تمرین چرخشهای کوچک و چرخشهای بزرگ (زاویه بیش از ۹۰ درجه) می‌توانند قدرت پاها را تقویت کنند.

برای جلوگیری از تداوم حملات حریف

حرکت چرخشی مهارت ورزشی پا^۲

یک بوکسور حرفه‌ای در هنگام مشت زنی، عملیات بازدم را انجام می‌دهد و سپس دستان خود را شل می‌کند. این موضوع سبب استراحت دستان بوکسور حرفه‌ای خواهد شد. پنج اصولی به همراه عملیات دم و بازدم انجام می‌شود. در هنگام پنج پایه‌ای، مشت خود را سفت کنید و در این لحظه از تمام نیروی خود برای ضربه زدن به حریف استفاده کنید.

برای جلوگیری از خستگی و ضربات حریف

مشت زنی صحیح عملکرد (پانچ اصولی)

این ضربات حریفان شما را از نفس می‌اندازند.

خستگی حریف

قوی ترین ضربات تقابل در آموزش بوکس

حرکتها می‌تواند به شما در دفاع یا حمله به حریف کمک کند.

حریف خود ضربه بزنید.

نقش انواع هوک و شناخت موقعیت آپرکات در

¹ FOOTWORK

² PIVOT

انواع دفاع در آموزش مقدمات دفاع برای بوکسورهای مبتدی بسیار حیاتی و لازم می‌باشد. آموزش بوکس در آموزش بوکس حیات و لازم می‌باشد. بیندازید و حرکات او را آنالیز کنید. با دفاع کردن می‌توانید زمان مناسب برای ضربه زدن به حریف را نیز پیدا کنید.

با استفاده از پنچ انعطاف و مهارت تکنیک‌های حمله و دفاع را در کنار برای ضربه زدن به حریف عجله نکنید، به متقابل دفاع را به یکدیگر یاد بگیرید. عبارت دیگر ابتدا ضربه حریف را دفع کنید و در موقعیت مناسب ضربه خود را وارد کنید. پنچ متقابل شما می‌تواند به سمت سر یا بدن حریف باشد. از پنجهای متقابل نهایت استفاده را کنید زیرا این حرکات می‌تواند شما را به پیروزی رساند.

یافته‌های پژوهش:

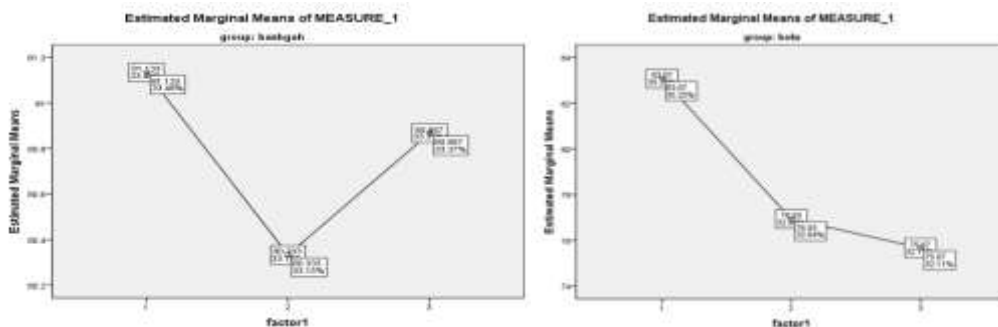
یافته‌ها

در ابتدای امر به بررسی وضعیت دموگرافیکی افراد مورد مطالعه پرداخته شد. از ۳۰ نفر افراد مورد مطالعه میانگین سنی در گروه تمرین بوکس ۲۲/۴۷ با انحراف معیار ۳/۲۰۴ و در گروه دوم با تمرین معمولی باشگاهی میانگین ۲۲/۶۰ و انحراف معیار ۳/۷۵۷ بود. همچنین میانگین قد و وزن در دو گروه بوکس و باشگاهی به ترتیب ۱۴۶، ۶۵ و ۱۵۲، ۶۰ در مرحله شروع مطالعه بود. که تقریباً ۷۵ درصد افراد مورد مطالعه اضافه وزن و ۲۰ درصد چاقی شدید و ۵ درصد در شرایط نرمال بودند (جدول ۱). با پیگیری افراد در یک بازه هر سه ماهه نشان داد که با تمرین بوکس میانگین وزن ثانویه افراد ۷۶/۹۳۳ بدون از بین رفتن عضله و عوارض لاغری بود. و در افراد باشگاهی نیز میانگین وزن ثانویه ۸۰/۳۳ بود که در برخی از افراد مورد مطالعه ریزش مو و از بین رفتن عضله نمایان شد. همچنین میزان وزن پیگیری در سه ماهه بعد نشان داد که با ادامه ورزش بوکس وزن کاهش و افراد به وزن مطلوب نزدیکتر می‌شوند. اما در مورد تمرینات باشگاهی عدم ثابت ماندن وزن در برخی موارد گزارش شد. شکل (۱). همچنین بر اساس آزمون مقایسه تی جفتی حاصل از پژوهش نتایج آزمون تی در افراد با آموزش بوکس با مقدار تی ۴/۳۳۷، ۴/۹۵۲ و ۴/۱۴۱ در سطح ۰,۰۰۱ معنادار شد. و تفاضل میانگین قبل و بعد در این وضعیت کاهشی بود که نشان از تاثیر ورزش بوکس در روند لاغری داشت این گزارش بر اساس شاخص توده بدنی گزارش شد (جدول ۲).

جدول ۱: مشخصات افراد شرکت کننده در مطالعه

انحراف معیار	میانگین	ماکسیمم	مینیمم	تعداد		
۳/۲۰۴	۲۲/۴۷	۲۸	۱۸	۱۵	بوکس	سن
۳/۷۵۷	۲۲/۶۰	۳۰	۱۸	۱۵	باشگاهی	
۶/۳۷۰	۱۵۸	۱۷۰	۱۴۶	۱۵	بوکس	قد
۵/۰۹۶	۱۶۲/۶۰	۱۷۵	۱۵۲	۱۵	باشگاهی	
۴/۴۳	۲۸/۵	۳۵	۲۸	۱۵	بوکس	شاخص توده بدنی ^۱
۴/۴۵	۲۸/۵۲	۳۵	۲۹	۱۵	باشگاهی	
۸/۸۴۴	۸۳/۰۷	۹۶	۶۵	۱۵	بوکس	وزن اولیه
۷/۵۲۰	۸۱/۱۳	۹۰	۶۰	۱۵	باشگاهی	
۶/۱۳۵	۷۶/۹۳۳	۸۵	۶۰	۱۵	بوکس	وزن بعد
۷/۱۸۸	۸۰/۳۳	۸۹	۶۰	۱۵	باشگاهی	
۵/۵۹	۷۵/۶۷	۸۳	۶۰	۱۵	بوکس	وزن پیگیری
۷/۵۹۶	۸۰/۸۷	۹۱	۶۱	۱۵	باشگاهی	
۴/۳۲	۲۴/۷	۲۵	۲۴	۱۵	بوکس	شاخص توده بدنی پیگیری
۵/۳۰	۲۹/۴۴	۳۰	۲۷	۱۵	باشگاهی	

¹ bmi



شکل ۱: روند تغییرات وزن در دوره ۳ ماهه (اولیه، قبل و بعد)

جدول ۲: مقایسه وزن دو گروه در شرایط اولیه تا پیگیری با آزمون t جفتی

سطح معناداری	درجه آزادی	آزمون t	جفت وزنها در دو گروه
۰/۰۰۰	۱۴	۴/۳۳۷**	وزن ۱-وزن ۲
۰/۰۰۰	۱۴	۴/۹۵۲**	وزن ۱-وزن ۳
۰/۰۰۰	۱۴	۴/۱۴۱**	وزن ۲-وزن ۳
۰/۰۰۰	۱۴	۲/۳۴۷**	وزن ۱-وزن ۲
۰/۴۹۹	۱۴	۰/۶۹۵	وزن ۱-وزن ۳
۰/۳۸۹	۱۴	۰/۱۸۸۸	وزن ۲-وزن ۳

**p<0.001

بحث و نتیجه گیری:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر درمانی ورزش بوکس در کاهش وزن زنان بود. نتایج حاصل از مطالعه نشان داد که ورزش بوکس از دسته ورزشهایی می باشد که می تواند در بازه زمانی مطلوب باعث کاهش وزن و حفظ عضله در بانوان گردد. از آنجا که تمرینات بوکس و انجام این ورزش شامل تکنیک های حرکتی، مشت زنی و جابه جا کردن پاها، بدن و جاخالی دادن می شود نیاز به سرعت عمل چابکی دارد. از این رو لازم است ورزشکار از طریق دویدن، طناب زدن و تمرین های کالیستنیک به آمادگی و پیشرفت کار خود بیفزاید. مشت زدن به کیسه بوکس و گوش دادن به آهنگ های هیجانی سرگرم کننده و انرژی بخش است و باعث می شود با انگیزه ی بیشتری ورزش کرده و از ورزش لذت ببرید، آن را به طور منظم انجام می دهید. نتایج این پژوهش با پژوهش کاظمی و همکاران (۱۴۰۱) همخوانی دارد، که نشان دادند ورزش بوکس

با کاهش وزن و تنظیم فشار خون باعث کاهش وزن در بانوان می‌شود. ورزش بوکس و سایر ورزش‌هایی که ضربان قلب را افزایش می‌دهند می‌توانند منجر به بهبود سلامت قلب و عروق شوند و جلوی بیماری‌های گوناگون قلبی را بگیرند. کارکرد قلبی و تنفسی را بهبود بخشند. همچنین نتایج این پژوهش با نتایج تاجیک و همکاران (۲۰۱۵) همخوانی دارد که نشان دادند ورزش بوکس باعث کاهش وزن در زنان می‌شود. جلسه‌های مشت‌زنی با شدت بالا منجر به افزایش سطح کالری‌سوزی، کاهش چربی بدن و بهبود ترکیب بدنی می‌شوند. ترکیب بدنی به نسبت میان چربی، ماهیچه و استخوان‌های بدن اشاره دارد برای مشت زدن به پاها و ماهیچه‌های مرکزی نیرومند نیاز خواهید داشت. هر چه بیشتر ورزش بوکس را انجام دهید و به طور منظم مشت‌زنی کنید، می‌توانید این جابه‌جایی نیرو میان اندام‌های بدن را تقویت کنید و ماهیچه‌های قوی‌تری بسازید. با ورزش بوکس می‌توانید به خوبی ماهیچه‌های پا، مرکزی، بازوها و بالاتنه را درگیر کنید و با گذر زمان بدنی نیرومند و استوار بسازید. ورزش بوکس هماهنگی و تعادل بدن را افزایش می‌دهد. در این شرایط بدن به چالش کشیده می‌شود تا استواری بیشتری داشته باشد و با هماهنگی بیشتری حرکت کند. بنابراین، با گذشت زمان می‌توانید جلوی عدم تعادل عضلانی یا به هم ریختن تراز بدن را بگیرید. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند ورزش بوکس به بهبود تعادل در بیمارانی که پس از سکته در حال بهبودی هستند کمک می‌کند (کاظمی و همکاران، ۱۴۰۱). همچنین از این ورزش به‌عنوان روشی برای درمان بیماری پارکینسون هم استفاده می‌شود. این بیماری روی سیستم عصبی و حرکتی بدن تأثیر منفی می‌گذارد و نشانه‌هایی مانند لرزش، خشکی بدن، آرام شدن حرکات و دشواری در راه رفتن را به دنبال دارد. این ورزش با ترشح هورمون‌های حال خوب کن از جمله اندورفین می‌تواند مغز را شاد کند و نشانه‌های استرس و اضطراب را کاهش دهد. پژوهش‌های گوناگون هم این موضوع را تأیید کرده‌اند و نشان داده‌اند کسانی که تمرین‌های هوازی و تمرین‌های تناوبی و تنشی انجام می‌دهند می‌توانند سطح استرس و نشانه‌های افسردگی خود را کاهش دهند (اسمیت و همکاران، ۲۰۱۶). ورزش بوکس هم یک ورزش هوازی است و از آنجا که شامل دوره‌های شدید و متوسط می‌شود و شدت آن ممکن است کم و زیاد شود، در گروه تمرین‌های تناوبی و تنشی قرار می‌گیرد. بنابراین این ورزش راهکار خوبی برای مبارزه با استرس در نظر گرفته می‌شود. ورزش بوکس و تمرین‌های تناوبی و تنشی نشان داده‌اند که می‌توانند فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را کاهش دهند و همچنین به کاهش فشار روی رگ‌های خونی کمک کنند. پژوهش‌ها ثابت کرده‌اند ورزش بوکس راهکار مناسبی برای تنظیم فشار خون است (تاجیک و همکاران، ۲۰۱۵). پژوهش‌گران همچنین پیشنهاد می‌کنند این ورزش را در کنار تمرین‌های هوازی با شدت متوسط انجام دهید تا نتیجه‌ی بسیار بهتری بگیرید و به طور تأثیرگذارتری فشار خون بالا را مهار کنید. از آنجا که زنان بعزت روحیه و فعالیت خود در زندگی نیازمند تنوع هستند از سویی کاهش وزن و عضله‌سازی و زیبایی بدن از جمله مسایل مهم روز زنان می‌باشد می‌توان با ایجاد و باز کردن دریچه باشگاهی پیشرفته این ورزش بوکس در این امر کوشا بود و هم در سلامتی مادران و زنان و خانواده‌ها و هم از هزینه‌های سنگین کاهش وزن و عوارض بعدی آن جلوگیری کرد. از محدودیت‌های مهم انجام این پژوهش گرفتن نامه جهت هماهنگی با باشگاه‌های بانوان بود با توجه به چالش‌های اخیر برای رسمی کردن بوکس و باشگاه‌های بوکس در کشور برای زنان از محدودیت و چالش‌های مهم بود. همچنین عدم همکاری باشگاه‌ها جهت مطالعه و از سویی حجم نمونه و افراد

بازه سنی مراجعه کننده گان و گاهای عدم تمایل برخی زنان در راستای ادامه مطالعه بعزت افزایش زمان مطالعه از موارد دیگر محدودیتها در این مقاله قلمداد می شود.

تشکر و قدردانی:

بدین وسیله، نویسندگان مقاله مراتب سپاس و قدردانی را از کلیه کسانی که در انجام این مطالعه همکاری نمودند، به عمل می آورند.

منابع:

- Dolati, M., Ghazalian, F., & Abednatanzi, H. (2017). The effect of a period of TRX training on lipid profile and body composition in overweight women. *International Journal of Sports Science*, 7(3), 151-8.
- Dudgeon, W. D., Herron, J. M., Aartun, J. A., Thomas, D. D., Kelley, E. P., & Scheett, T. P. (2015). Physiologic and metabolic effects of a suspension training workout. *International Journal of Sports Science*, 5(2), 65-72.
- Ranjbar, R., Hasanvand, H., Habibi, A. H., & Goharpey, S. (2018). Comparison of the effect of TRX and traditional resistance training on some factors of body composition and balance in sedentary men. *Jundishapur Scientific Medical Journal*, 16(6), 621-630. [In Persian]
- Kang, J., Ratamess, N. A., Kuper, J., O'Grady, E., Nicole, E., Vought, I., ... & Faigenbaum, A. D. (2019). Cardiometabolic responses of body-weight exercises with and without vibration. *Kinesiology*, 51(1), 83-91.
- KAZEMI, F., Kazemi, N., & KHOSRAVI, N. (2022). The Effect of a Period of Fitness-Kickboxing and Fitness-TRX Training on Some Anthropometric Indices and Cardiovascular Risk Factors in Overweight Women. [In Persian]
- Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., Franchini, E., Chamari, K., & Cheour, F. (2017). Kickboxing review: anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of sport*, 34(2), 185-196.
- Smith, L. E., Snow, J., Fargo, J. S., Buchanan, C. A., & Dalleck, L. C. (2016). The acute and chronic health benefits of TRX Suspension Training® in healthy adults. *Int J Res Ex Phys*, 11(2), 1-15.
- SOURI, R., KHOSRAVI, N., REZAEIAN, N., & MONTAZERI, T. H. (2011). EFFECTS OF COMBINED ENDURANCE AND RESISTANCE TRAINING ON INTRACELLULAR ADHESION MOLECULE AND LIPID PROFILE IN POSTMENOPAUSAL WOMEN 48-60 YEARS OLD.. [In Persian]
- Tabrizi, A., & Gholipour, M. (2016). Predicting of cardiovascular disease risk factors using obesity indexes and cardiovascular fitness among men and women college students. [In Persian]
- Tajik, M., Rashidlamir, A., & Attarzadeh Hosseini, R. (2015). The Effect of an 8-week Aerobic Training and Weight-loss Diet on the Level of Serum Follistatin in Inactive Middle-aged Women. *SSU_Journals*, 23(5), 411-419.. [In Persian]

Therapeutic effect of boxing exercise in weight loss of women

Shahin kalantari*

1. Ph.D. in movement psychology, Islamic Azad University, Khawaresgan branch, top boxing trainer for adults and youth. Corresponding author.

Abstract:

The purpose of the present study was to investigate the therapeutic effect of boxing in weight loss among women. This research was a quasi-experimental applied research with a pre-test-follow-up design with control and experimental groups. The method of study was library (examination of books, articles and theses), field (use of weight gain questionnaire) and laboratory (diagnostic tests to determine the amount of sugar, fat and water in the body). The statistical population studied was 100 people referring to the Vahdat Club located in Shahada Square, Tehran province, of which 30 people (in two groups of 15 people, the first 15 people: the experimental group (performing club activities and boxing training) and the second 15 people of the group) Control (only doing club activities)) were selected and studied in a period of 8 months. The first group of boxing training skills was taught by an expert trainer during the sessions. The second group did not accept any intervention. Finally, two groups were examined again based on the amount of weight and muscle-building complications, and the results of the analysis were performed with spss software version 23 and studied with paired t-test and repeated measurement at the 0.001 level. The results of repeated measurement of weights in the experimental group $t_{1\bar{x}_1-\bar{x}_2} = 4.337$, $t_{2\bar{x}_1-\bar{x}_2} = 4.951$, $t_{3\bar{x}_1-\bar{x}_2} = 4.141$ was significant at the 0.001 level, which showed the effect of boxing exercise in increasing the process of weight loss without return and muscle loss ($P < 0.001$). Weight loss, muscle building and body beauty are among the important issues of women's day. It is possible to be diligent in this matter by creating and opening an advanced club of this sport of boxing and to prevent the health of mothers, women and families, as well as the heavy costs of weight loss and its subsequent complications. And the attractiveness of this exercise used

Keywords: *boxing, weight loss, women.*

* Correspondence: Shahinkalantari54@yahoo.com