



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية و الرياضة



قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة ماستر في
تخصص الصحة و الرياضة عند كبار السن

**أثر وحدات النشاط البدني المكثفة في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية
المرتبطة بالصحة لدى كبار السن رجال (55-60 سنة)**

بحث تجريبي اجري على عينه من كبار السن بمنطقة وادي رهيو

(قاعة متعددة الرياضات بلعاليما عبد القادر)

تحت إشراف الدكتور:

زبشي نور الدين

من إعداد الطالبان:

حطابي محمد

العبيد علي

أعضاء لجنة المناقشة:

- الرئيس:

- العضو:

السنة الجامعية: 2012/2013

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ :

قال تعالى :

" وَنَبَّأَهُمْ عَنْ ضَيْفِ إِبرَاهِيمَ (51) إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ إِنَّا مِنْكُمْ وَجِلُونَ

(52) قَالُوا لِمَ تُوَجَّلَ إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ عَلِيمٍ (53) قَالَ أَبَشَّرْتُمُونَ عَلَى أَنْ مَسَّنِيَ

الْكَبِيرُ فَبِمَ نُبَشِّرُونَ (54) قَالُوا بَشِّرْنَاكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُنْ مِنَ الْفَانِطِينَ (55)

قال تعالى :

قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاسْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا (4)

وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا (5)

يَرْتُبِي وَيَرِّثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا (6) يَا زَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ

اسْمُهُ يَحْيَى لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِنْ قَبْلُ سَمِيًّا (7) قَالَ رَبِّ إِنِّي يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَكَانَتِ

امْرَأَتِي عَاقِرًا وَقَدْ بَلَغْتُ مِنَ الْكِبَرِ عِتِيًّا (8).

- صدق الله العظيم -

الإهداء

- الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله (ص) خير الهدى محمدا أنار الدنيا ودروب الحياة بالدين وسمتا بالأمة وجعل نبراسها العلم المنير.
- يحلو لي أن أقدم هذه الثمرة الحلوة والقطرة المضيئة التي أدلو بها إلى البحر الزاخر إنه بحر العلم الذي أنطق الله به الكائنات.
- أهدي ثمرة جهدي إلى الحضن الدافئ والقلب الحي إلى العين التي قاطعت النوم للسهر على راحتي، إلى من أدفأنتني بدفء حضنها أغمرتني بموجات حنانها الفياض، إلى التي لا مثيل لها في حياتي وخلف لها أبدا إلى الاسم الطيب الغالي الذي يخفي حقيقة نجاحي أُمي العزيزة.
- إليك من كنت لي منبع الثقة والصبر الخلق أبي الكريم الذي أبت سواعده التوقف عن العمل من أجل إكسابي حياة طيبة سعيدة.
- إلى من أتمنى لهم السعادة الدائمة إخوتي: "إبراهيم، عبد القادر، فتيحة، لعبيد" حفظهم الله وأطال عمرهم.
- إلى جميع الأساتذة والمعلمين الذين كانوا مصباح معرفتي من الابتدائي إلى المتوسطة، الثانوية إلى غاية التخرج وإلى كل الأصدقاء والمحبين لي في الله.
- إلى جميع زملاء الدرب وأصدقائي في المعهد وإلى كل من لديه حب وشوق في الرياضة.
- " الدنيا مدرسة أستاذها العلم ودروسها التجارب".

حطابي محمد

الإهداء

أهدي عصارة جهدي و حوصلة فكري إلى أعز وأقرب إنسانة إلى قلبي، إلى
التي لم يسعفني الحظ في رؤيتها و لا التشبع من حنانها، إلى من تشحن بطارية
إرادتي في مواصلة مشواري الدراسي و تحقيق تحصيلي هذا كلما دخل الشك
يقيني، إلى أمي العزيزة "سعدة علي حمزة" رحمها الله و أسكنها فسيح جنانه و أرجوا
كل من يطلع على هذه المذكرة أن يدعو لها بالرحمة و المغفرة.
قال رسول الله صلى الله عليه و سلم " الجنة تحت أقدام الأمهات "
أهدي ثمرة نجاحي إلى رمزي في الحياة وقدوتي في الصالحات إلى الذي
رباني أحسن تربية، إلى المصباح الذي ينير دربي ما حييت إلى من له الفضل في

نجاحي في دراستي بعد الله عز و جل، حيث لم يبخل علي بأي شيء طلبته إلى
أبي الغالي " علي " أطال الله في عمره و أمدّه بالصحة و العافية.
إلى من كبرت معهم أيام عمري إخوتي و أخواتي.
إلى كل الأهل و الأقارب.
إلى من درست معهم طيلة مشواري الدراسي.
إلى طلبة الرياضة و الصحة دفعة 2012-2013 وكل من تجاوزهم قلّمي و
كل من يعرفني.
إلى وطني الجزائر إيماناً و إعترافاً.

العبيد علي

شكر وتقدير

- نحمد الله تعالى على توفيقنا في إتمام هذا البحث فنعمى المولى ونعم النصير
والحمد لله والشكر لله على فضله وجوده ونعمته فبفضله تتم الصالحات وتزيد
النعمة وتقوى البركات سبحانه وتعالى جلت قدرته وعظمته.

- أتقدم بجزيل الشكر والعرفان بجميع عبارات الاحترام والموودة إلى المشرف الدكتور "زيشي نور الدين" على المعلومات القيمة والتوجيهات والإرشادات الهامة، شكرا لك بما جاءت وأجادت قريحتك علينا لانجاز هذا البحث.
- كما أتقدم باسمي وباسم جميع أسرة المعهد بالشكر والتقدير إلى السيد مدير معهد التربية البدنية والرياضية.
- وإلى كل المؤطرين من الأساتذة ودكاترة المعهد.
- ولا يفوتني التقدم بالشكر والعرفان إلى السيد "غزال محمد" والأستاذ "حمزاوي" والطبيب "ماليكي" حفظهم الله وزادهم في العلم.
- الشكر والتقدير إلى جميع عمال وموظفين المعهد خاصة عمال المكتبة وعلى رأسهم "الأخ قديرو" حفظه الله وأعانه في حياته.
- كما لا يفوتني أن أشكر جميع أفراد العينة خاصة الأستاذ "حبي محمد" عمال القاعة المتعددة الرياضات.
- وفي الأخير أقول للجميع جزاكم الله عن كل خير.

الفهرس

الصفحة	المحتويات
أ	إهداء.....
ب	التشكرات.....
قائمة المحتويات	
ج	قائمة الجداول.....
د	قائمة الأشكال.....
تعريف بالبحث	
01	مقدمة
02	الإشكالية.....
03	أهداف.....
04	الفرضيات
05	أهمية البحث.....
06	مصطلحات البحث.....
الجانب النظري	
الباب الأول	
الفصل الأول: دراسات السابقة والبحوث المشابهة	
11	1-تمهيد
12	1-2- دراسة مني أحمد عبد الحكيم عام 1991
16	1-2-2- دراسة فريد عبد الفتاح خشبة- حسيني سيد أيوب - وليد مصطفى سيد درويش 1993
17	1-3- دراسة سلوى عبد الهادي شكيب 1993
20	1-4- دراسة خالد بن صالح المزيني . أجريت الدراسة سنة 2000
22	1-5- دراسة خالد بن ناصر الخريجي 2001

23	6-1- دراسة ماهر أحمد عاصي 2006
25	7-1- دراسة ماهر أحمد عاصي 2000
26	8-1- دراسة صادق الحايك و عبد السلام جابر 2000
27	9-1- دراسة محمد بني ملحوم 2011
30	10-1- دراسة علقي إيمان 2011
34	خلاصة
الفصل الثاني: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
37	1- تمهيد.....
38	2-1- تعريف اللياقة البدنية.....
39	3-1- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....
39	1-3-1- التحمل الدوري التنفسي.....
40	2-3-1- أهمية التحمل الدوري التنفسي.....
40	3-3-1- أنواع التحمل.....
41	4-3-1- التحمل العام.....
41	5-3-1- التحمل الخاص.....
42	6-3-1- تحمل السرعة.....
43	7-3-1- تحمل القوة.....
43	8-3-1- تحمل القوة المميزة بالسرعة.....
44	2- القوة العضلية.....
44	1-2- أهمية استخدام القوة العضلية.....
45	2-2- أنواع القوة العضلية.....
45	1-2-2- القوة المميزة بالسرعة.....
46	2-2-2- القوة الانفجارية.....
47	3-2-2- تحمل القوة.....
47	3- المرونة.....
49	1-3- أقسام المرونة.....

49	1-1-3- مرونة إيجابية.....
49	1-3-2-- مرونة سلبية.....
49	1-3-3- مرونة إستاتيكية.....
49	1-3-4- العوامل المؤثرة على المرونة.....
50	1-3-5- أهمية المرونة.....
51	1-3-6- تمارينات الإطالة والمرونة.....
51	1-3-7- طرق تنمية المرونة.....
52	1-3-8- تمارين المرونة الثابتة.....
52	1-3-9- تمارين المرونة المتحركة الثابتة.....
52	4- التكوين الجسمي.....
53	4-1- مؤشر كتلة الجسم.....
54	خلاصة.....
الفصل الثالث: الرياضة والتمارين المميزة لكبار السن وتأثيرها على الصحة الجسمية والنفسية	
56	1- تمهيد.....
57	1-2- الرياضات المناسبة لكبار السن.....
57	1-2-1- نموذج الرياضة كبار السن.....
58	2- أنشطة رياضية أخرى.....
59	4- تمارين تحسين اللياقة البدنية لدى المسنين.....
60	5- الطرق الفيسيولوجية لممارسة الأنشطة.....
60	5-1- التدريب بالطريقة الهوائية.....
60	6- محمد عجرمة نموذج للممارسة عند كبار السن.....
60	6-1- البداية برياضة المشي.....
61	6-2- التمرينات البدنية.....
61	6-3- التدريب بالدمبلز.....
62	7- الصفات البدنية الأساسية لدى كبار وكيفية تطويرها.....
63	7-1- القوة ويتم تحسينها من خلال.....
63	8- نموذج 02 لحنفي محمود مختار، برنامج تدريبي لكبار السن.....

64	9-أهمية النشاط البدني في المرحلة الثالثة من العمر: الجانب الفسيولوجي والنفسي.....
65	9-1-الجانب الفسيولوجي.....
68	9-2-الجانب النفسي.....
69خلاصة
الفصل الرابع:المرحلة العمرية لكبار السن (55-60)سنة	
71	1-تمهيد
72	1-1- مفاهيم خاصة بالشيخوخة.....
73	1-2-مميزاتها (التغيرات الجلدية والمرفولوجية).....
73	2-الخصائص المميزة لكبار السن
74	2-1 القلب
74	2-2 دفع الدم وضغطه
75	2-3- السكري.....
75	2-4 الكوليسترول
75	2-5 معدل الأيض
76	2-6 الجهاز الهضمي.....
76	2-7 الجهاز العظمي (الهيكل العظمي).....
76	2-7-1 ترقق العظام وهشاشتها.....
77	2-8 القوة العضلية
77	2-9 سرعة رد الفعل
78	2-9-1 قياس سرعة رد الفعل
78	2-10 الجهاز البولي
78	3- تأثير التقدم في العمر على جميع الوظائف الحيوية
78	3-1 الكبد
79	3-2 السمع
79	3-3 البصر
79	3-4 الجلد
79	3-5 الدم والدورة الدموية
80	3-6 أسباب الاضمحلال التدريجي للخلايا ذات الأهمية للحياة

80	7-3 العوامل الخارجية التي تسبب الشيخوخة.....
81	4- تقسيم مراحل النمو
81	4-1 تقسيم المراحل
83	5- الخصائص المميزة لمرحلة الشيخوخة
83	6- نظريات الشيخوخة
83	6-1 نظرية الوراثة
84	6-2 نظرية الضغط والإجهاد
84	6-3 نظرية التغيير العضوي
85	6-4 نظرية التسمم
85	7- الخصائص النفسية عند كبار السن
86	7-1 الإحساس بالإنجاز (الإتمام).....
86	7-2 الإحساس بالفشل
86	7-3 مخاوف كبار السن
87	7-4- الاكتئاب عند كبار السن
87	7-4-1 أعراضه
87	7-4-1-1 أعراض المزاج
87	7-4-1-2 أعراض بدنية
87	7-4-1-3 أعراض الدافعية
88	7-4-1-4 أعراض معرفية
88	8- الخصائص العقلية
88	8-1 الذكاء

88 1-1-8 الذكاء السيال
89 2-1-8 الذكاء البلوري
89 2-8 الإدراك
89 3-8 التذكر
90 1-3-8 اثر العمر على مدى التذكر
90 4-8 الدقة
90 5-8 التعلم
91 1-5-8 تعليم الكبار
92 خلاصة
الباب الثاني	
الجانب التطبيقي	
مدخل الباب الثاني	
الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية	
95 تمهيد
96 1-- الغرض من الدراسة
96 1-1-1 الدراسة الاستطلاعية
96 1-2-1 - دراسة استطلاعية لبرنامج الوحدات المقترحة
97 3-1-3- الأسس العلمية للأداة
97 1-3-1- ثبات الاختبار
98 2-3-1- صدق الاختبار
99 3-3-1- موضوعية الاختبار
100 4-3-1- القياسات الجسمية
101 الخلاصة

الفصل الثاني :منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

104	1- تمهيد
104	2- الدراسة الأساسية.....
104	2-1- المنهج.....
105	2-2- المجتمع وعينة البحث.....
105	2-3- عينة البحث.....
106	3-1- مجالات البحث.....
106	3-1-1- المجال البشري.....
106	3-2- المجال المكاني.....
107	3-3-1- المجال الزماني
108	4-1- متغيرات البحث
108	4-1-1- المتغير المستقل.....
108	4-2-1- المتغير التابع.....
108	4-3-1- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
109	5-1- أدوات البحث.....
111	6-1- مواصفات الاختبارات البدنية.....
111	6-1-1- اختبار كوبر (12 دقيقة).....
111	6-2- اختبار المرونة.....
112	6-3- اختبار القوة.....
112	6-4- اختبار خاص بالتركيب الجسمي (B.M.I).....
113	7-1- أسس بناء البرنامج.....
113	7-1-1- محتوى البرنامج.....
115	7-2- أهداف البرنامج المسطرة تحت شعار "لياقة دائمة خلال حريف العمر".....
116	7-3- برنامج وحدات النشاط البدني المقترحة.....
118	7-3-1- محتوى البرنامج.....
124	8-1- الدراسة الإحصائية.....
125	9-1- صعوبات البحث.....

126 خلاصة
الفصل الثالث: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
128 تمهيد
129 2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
129 1-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث
130 2-2 عرض ومناقشة وتحليل الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث
131 1-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبارات المرونة ثني الجذع من وضع الوقوف
132 2-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار تحمل الدور التنفسي " كوبر "
135 3-2-2: عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة العضلية لاختبار الانبطاح من الوضع المائل "المضخات"
137 4-2-2- عرض ومناقشة اختبار الوثب
140 5-2-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار مؤشر الكتلة الجسمية (BMI)
142 3-2- عرض وتحليل مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث
143 1-3-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار المرونة "ثني الجذع من وضع الوقوف"
144 2-3-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لفئتي البحث في اختبار التحمل "كوبر" ..
146 3-3-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار القوة "اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل"
148 4-3-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار الوثب الطويل من الثبات
150 5-3-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار (BMI)
151 خلاصة
152 3- الاستنتاجات
152 1-3: مناقشة فرضيات البحث
152 1-1-3: مناقشة الفرضية الأولى

153 مناقشة الفرضية الثانية. 2-1-3
154 مناقشة الفرضية الثالثة. 3-1-3
155 مناقشة الفرضية الرابعة. 4-1-3
156 - الخلاصة العامة.
157 3-3- التوصيات.
	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الأشكال

الرقم	المحتويات	الصفحة
01	صورة للدكتور علاء الدين عبد الجواد (تمارين القوة)	62
02	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة في اختبار المرونة	132
03	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة في اختبار التحمل	135
04	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة في اختبار القوة-المضخات	137
05	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة في اختبار الوثب الطويل من الثبات	139
06	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديّة لعينة في اختبار مؤشر الكتلة الجسمية	141
07	الفرق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبار المرونة	143
08	الفرق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبار التحمل	145
09	الفرق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبار القوة-المضخات	147
10	الفرق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبار الوثب الطويل من الثبات	149
11	الفرق بين المتوسطات البعدية لعينة البحث في اختبار مؤشر الكتلة الجسمية	151

قائمة الجداول

الرقم	المحتويات	الصفحة
01	يوضح مدى تجانس المتغيرات الثلاثة	106
02	ثبات الاختبارات المستعملة	98
03	معامل الصدق للاختبارات المستعملة	99

114	التوزيع الزمني والنسبة المئوية لمحتوى البرنامج في الوحدة التدريبية	04
116	الأهداف الأسبوعية المبرمجة خلال مدة تطبيق البرنامج	05
122	التوزيع الزمني والنسبة المئوية لمحتوى الوحدات التدريبية	06
122	مكونات عناصر التدريب خلال فترة تطبيق الوحدات	08
123	التوزيع الزمني في الوحدة التدريبية	09
124	ممارسة الاجمالية خلال مدة تطبيق الوحدات	10
129	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبارات القبليية	11
130	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبارات القبليية والبعديية لعينة البحث	12
131	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبار المرونة في ثني الجذع من وضع الوقوف	13
133	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبار التحمل الدوري التنفسي كوبر	14
135	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبار القوة العضلية (انبطاح من وضع المائل)	15
137	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبار الوثب الطويل من الثبات	16
140	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبار الكتلة الجسميية	17
142	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبارات البعديية لعينة البحث	18
143	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبار المرونة في ثني الجذع من وضع الوقوف	19
144	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبار التحمل الدوري التنفسي كوبر	20
146	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبار القوة العضلية (انبطاح من وضع المائل)	21
148	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبار الوثب الطويل من الثبات	22
150	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الاختبار الكتلة الجسميية	23

تعريف بالبحث

مقدمة

الإشكالية:

التساؤل العام:

* التساؤلات الفرعية:

المهدف العام:

* أهداف فرعية:

الفرض العام:

الفرضيات الفرعية:

* أهمية البحث:

1- مقدمة:

لقد توسع الاهتمام باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في السنوات الأخيرة في الكثير من البلدان المتقدمة والغنية خاصة ، لما لها من أهمية كبيرة على صحة الفرد وصحة المجتمع بأكمله وكذلك ارتباط اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالجانب الاجتماعي والاقتصادي وتأثيره على تقدير الذات والتمكين من الثقة بالنفس من خلال إعطاء الأفراد القوام الجيد ليكون المظهر مقبولاً وتشير العديد من الدراسات العلمية حول تأثير ممارسة النشاط البدني على وظائف الجسم ومدى الآثار السلبية الناتجة عن الحمل البدني وبالإضافة إلى ما سبق فقد تراكمت الدلائل والمؤشرات العلمية الإضافية خلال العقد الماضي التي أكدت على أهمية ممارسة النشاط البدني المنتظم على صحة الفرد العضوية والبدنية والنفسية مما عزى العديد من الجمعيات والهيئات العلمية المتخصصة إلى إصدار وثائق التي تحث الناس على ممارسة النشاط الرياضي بانتظام وتشجيعهم على تنمية لياقتهم البدنية ولعل من أهم الوثائق نذكر ما صدر عن الخبراء من المركز القومي الأمريكي للطب الرياضي (ACSM) في سنة 1995 ومن هذا المنطلق فقد اهتمت العديد من الدول بتنمية اللياقة البدنية لمواطنيها خاصة فئة كبار السن تزامناً مع عصر النهضة العلمية وتطور في جميع وسائل الاتصال والنقل والعمل مما يستوجب الوقوع في مشاكل صحية ناتجة عن الحمل والتقاعس عن الحركة قد تؤدي إلى الوقوع في أمراض نذكر منها : السمنة ، السكري ، الكوليستيرول ، ناهيك عن الضعف البدني المنبثق عن الهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

ويضيف عائد فضل ملحوم بعض الإحصائيات أن الأعمال البدنية والحركية من مجموع ما يبذله الإنسان من الطاقة خلال سنة إلى أخرى قد ينخفض بمعدل 20-30% أي أصبح يقضي ما يعادل

1200 ساعة من حياته حاملاً وكسولاً (عائد فضل ملحوم ، 1999، ص3)

وتضيف سميرة محمد خليل أن الاهتمام بالنشاط البدني يعني الاهتمام بالصحة العامة الأكثر مما هو لياقة بدنية وممارسته بطريقة منتظمة وممنهجة قد تساعد على التقليل من عوامل الخطورة من الإصابة وحصول تغيرات ايجابية وبالتالي اكتساب صحة (سميرة محمد خليل، 2006، ص20)

2- الإشكالية:

- إن اللياقة البدنية تعتبر كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها، باعتبارها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل.

وهناك مستويات مثالية للياقة تبعاً للمرحلة السنوية فالرجل أو المرأة في الخمسينات يحتاجان إلى نوعية ودرجة من اللياقة تختلف عن الشاب أو الفتاة في سن الثانية عشرة.

وقد أصبحت الجمعيات والنوادي بصفة عامة تهتم بالفئات الشابة (النخبة) من خلال إنشاء البرامج والوحدات وغيرها، فحين نرى الإهمال الكلي لفئة كبار السن، إذ هي الشريحة الأوسع والمخصصة للممارسة الأنشطة والحركية حيث بانت تعاني من الانحطاط في معظم عناصر اللياقة البدنية خاصة المرتبطة منها (الصحة).

ونظراً لعدم وجود برامج علمية مقننة خصيصاً لهذه الفئة للمجتمع وهذا ما يظهر من خلال انعدام تمارينات وانشطة مكبفة على حسب ميكانزمات والقدرات الجسمية لهذه الشريحة بالإضافة الى عدم وجود مشرفين على هذه الفئة وهذا ما يظهر للممارسة العشوائية والغير المنتظمة والتي قد تؤل بالسلب على الصحة البدنية واللياقة بصفة عامة لهؤلاء الافراد.

وهذا ما أكدته الإتحاد الأمريكي للصحة والتربية والترويح (AAHPERD) ، بأن حملة من الأدلة البحثية تشير بدرجات مختلفة من التأكيد بأن نقص النشاط البدني واللياقة، قد يسبب الكثير من الأفراد خاصة من تجاوز سن 60 سنة ويصبحون عرضة للإصابة بأمراض العصر نذكر: السمنة (obe sity) ومسامية النظام (التخلخل العظمي)، (ostéoporoses)، ومشاكل ألام الظهر وأمراض القلب الوعائية

(cardiovasculaire) بجانب الاختلال الكربوهيدراتي (السكري والدهني) وهناك يبرز تشر النشاط وأهميته بالنسبة للكبار كدالة للصحة لكل جهاز من أجهزة الجسم هذه من جهة.

أما من ناحية أخرى فقد لوحظ بأن مسألة اللاوعي وعدم الاهتمام بالجانب البدني من طرف كبار السن أنفسهم وهذا ما قد يؤدي بالكثير يهم إلى ما يعرف بالاعتلال الصحي والصنف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

وعليه يمكن طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل وحدات النشاط البدني المقترحة لها تأثير ايجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة لدى كبار السن (55-60) سنة.

التساؤلات الفرعية:

- هل تمارينات المرونة المنتقاة تساهم في تحسين عنصر المرونة لدى كبار السن؟
- هل تمارينات التحمل الهوائي تساهم في تحسين عنصر التحمل الدوري التنفسي لدى كبار السن؟
- هل تمارينات القوة العضلية المقترحة تساهم في تحسين عنصر القوة لدى كبار السن؟
- هل تمارينات البدنية المقترحة تساهم في تحسين مؤشر الكتلة الجسمية لدى كبار السن؟

الهدف العام:

اقتراح وحدات النشاط البدني في المحافظة على البعض من العناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن (55-60) سنة

3- أهداف فرعية:

- توظيف أنشطة المرونة ومعرفة مدى تأثيرها على المرونة لدى كبار السن؟
- توظيف أنشطة التحمل الهوائي وما مدى تأثيرها على التحمل عند كبار السن؟
- توظيف أنشطة القوة العضلية ومعرفة ما إن كان لها الأثر الإيجابي على القوة العضلية عند كبار السن؟
- توظيف أنشطة بدنية مقترحة ومعرفة تأثيرها الموجب على المؤشر الكتلة الشحمية.

الفرض العام:

وحدات النشاط البدني المكيفة لها تأثير إيجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى

كبار السن (55-60 سنة)

4-الفرضيات الفرعية:

- وحدات النشاط البدني المكيفة لها تأثير إيجابي على عنصر المرونة لدى كبار السن؟
- وحدات النشاط البدني المكيفة لها تأثير إيجابي على العنصر لتحمل لدى كبار السن
- وحدات النشاط البدني المكيفة لها تأثير إيجابي على عنصر القوة لدى كبار السن؟
- وحدات النشاط البدني المكيفة لها تأثير ايجابي على معدل الكتلة الشحمية في الجسم لدى كبار

السن؟

5-أهمية البحث:

يعتبر كمرجع علمي للمكتبة تنتقى منه المعلومات لتساعد في إنجاز إشكاليات علمية لباحثين آخرين في هذا التوجه من الاختصاص

إحداث أنشطة وبرامج مكيفة تحسن من ميكانيزمات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن.

6-المصطلحات البحث:

- **النشاط البدني:** تعني بها جملة من التمرينات والحركات التي تنظمها رياضيات مختلفة مثلا كالمشي النشط، الجري البطيء، (الهرولة)، الجري السريع، التمرينات البدنية، ركوب الدرجات، السباحة بإضافة

إلى بعض الرياضيات الترويحية ككرة الطائرة والمضرب وغيرها... (دالين وديع فرج، 2000، صفحة

(12

- اللياقة البدني: يعرفها بونشر (bucher)

" مقدرة الفرد للتمتع بالحياة في توازن وتكامل " ويعرفها الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية "

" Aahperd : اللياقة هي تلك الحالة التي تصف الدرجة التي يستطيع بها الفرد أداء عمل ما (2). "

(إبراهيم أحمد سلامة سنة 200 صفحة 21).

وعلى ضوء هذا فإن اللياقة البدنية هي مقدرة الفرد في حسن استخدام قدراته البدنية في شتى الأعمال ليعيش حياة سعيدة وسليمة خالية من العلل والأمراض.

- الصحة: هي سلامة ونقاء الأجهزة الفيزيولوجية والهيكلية للجسم من الأمراض والعلل من خلال

سيرورة العمل الطبيعي ومنظم من دون خلط بزيادة أو نقصان.

- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: تنقسم إلى ثلاث عناصر هي:

-اللياقة الهوائية (الحدادة الأقصى للاستهلاك (vo2 max)).

-اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، التحمل العضلي والمرونة).

-اللياقة الحركية (التوافق العصبي والإدراك الحركي، السرعة، الرشاقة).

التركيب الجسمي: (نسبة الدهون وتوزيعها في الجسم) (أمين أنور الغولي، سنة 1990).

- مكيف: وتعني معدل أي تكيف الأشياء بمعنى تعديلها حتى تكون مناسبة (جوزيف الياس سنة 200

صفحة 810)

وعلى هذا الأساس أن الأنشطة البدنية يتم تعديلها وفق لضوابط كالسن والحالة الصحية والجسمية وكذا القدرات البدنية والعقلية. بما ويتناسب مع الأفراد الممارسين.

- **كبار السن:** تعني كبار السن الأفراد الذين بلغوا أو تجاوزوا سن 60 سنة ويسمى هذا بالعمر الزمني للأفراد من الولادة إلى غاية الوفاة وتسبق عملية الزيادة في السن، عمليات جد معقدة تتأثر بعوامل سواء فيزيولوجية أو بيئية كانت وتسمى مرحلة إنتاج المتناقص (عفاف عبد المنعم درويش، محمد جابر بريقع

15ص)

الفصل الأول: دراسات والبحوث المشابهة

مقدمة الفصل

مشكلة البحث

هدف البحث

فرض البحث

فهج البحث

عينة البحث

أدوات البحث

- خاتمة الفصل

1- تمهيد :

إن المغزى من الدراسات السابقة و البحوث المتشابهة يمكن من تحديد الوجهة و المسار الذي تناله الطالبان الباحثان و بهذا من أجل إنجاز إشكالية البحث على نحو أفضل إن شاء الله .

و تطرق الطالبان الباحثان في هذا الجزء لأهم الدراسات التي تناولت موضوع بحثنا و تم طرح هذه الدراسات بالعربية من خلال مراعاة التسلسل الزمني و أهم النقاط الخاصة بمجال بكل دراسة هذا من أجل تحسين مشكلة بحثنا الآتية و التأسيس للإشكالية على نحو أفضل يتوجب و متطلبات البحث العلمي .

2-1- دراسة مني أحمد عبد الحكيم، أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات، بالهرم وتأتي

دراسة عبد الحكيم تحت عنوان "تأثير برنامج تمارين باستخدام الأثقال والحبال على بعض

القياسات الأنتروبولوجية وعناصر اللياقة البدنية للسيدات من 35-45 سنة".

مشكلة البحث:

من أبرز ما يميز هذا العصر ذلك التطور السريع والذي نشاهده في مختلف مجالات الحياة بحيث لم يعد

هناك مجالاً للعمل الارتجالي الذي يعتمد على القدرات الطبيعية فقط، بل خضعت جميع الظواهر

والأعمال للبحث العلمي، بهدف التوصل إلى حياة أفضل، لذا كان لزاماً على جميع خاصة المتقدمة

الاتجاه بقوة وسرعة إلى الاهتمام بالحركة لاكتشاف مكوناتها الفعال والصحي، فيرى أحمد عبد الحكيم

أن التطور التكنولوجي قد أضفى لمس روتينية، على الأشخاص مما جعلهم يتعدون على الحركة كالمشي

وغيرها مما انعكس سلفاً على الحالة الصحية والنفسية والاجتماعية بصفة عامة على الفرد وقد أشار كل

من سهام سويام وفريال زهران وآخرون أن التدريب بالأثقال والحبال ينتج عنه تحسن في جميع الصفات

البدنية من خلال تحريك المفاصل لأقصى مدى أثناء الحركة ومن هذا المنطلق جاءت فكرة الباحثة

لإجراء هذه الدراسة التي تهدف إلى تأثير برنامج مقترح باستخدام الأثقال والحبال على بعض عناصر

اللياقة البدنية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف إلى:

- تأثير البرنامج المقترح على بعض القياسات الأنتروبومترية للسيدات من سن (35-45 سنة) في الوزن

ومحيط كل من الرقبة، العضد، الساعد والكتفين والصدر والوسط والحوض والفخذ والساق وسمك الجلد.

- تأثير البرنامج المقترح على بعض من عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والتحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة والقوة العضلية.

فرض البحث:

- توجد فروق بين القياس القبلي والبدني للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في بعض القياسات الأنتروبومترية (وزن، محيطات الجسم، سمك الجلد).
- توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في بعض من عناصر اللياقة البدنية (التحمل، مرونة، رشاقة، قوة).
- توجد فروق بين المجموعة التجريبية (التي مارست البرنامج) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في بعض القياسات البعدية للمتغيرات تقيد البحث.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لتحقيق أهداف البحث.

عينة البحث:

اختيرت العينة بالطريقة العشوائية من السيدات المشتركات في مركز شباب الجزيرة بالقاهرة عام 1991 وقد بلغ عددهن 50 سيدة ممن تتراوح أعمارهم (35-45 سنة)، وبعد تم الكشف الطبي عليهن قبل تطبيق البرنامج التمرينات المقترحة للتأكد من سلامتهن، حيث قام الباحث بتقسيم المجموعة إلى عينيتين متجانستين من ناحية العدد والسن والحالة الصحية.

أدوات البحث:

لقد استخدمت الباحثة أجهزة وأدوات لجمع البيانات وقد تمثلت فيما يلي:

- جهاز الرشاميتير لقياس الطول بالسلم.

- ميزان طبي، شريط قياس (بالسلم)، جهاز قياس سمك طبقات الجلد.

- الاختبارات:

- السرعة: عدو مسافة 50 متر (بالثانية).

- التحمل الدوري التنفسي لمسافة 20 متر.

- الرشاقة بواسطة اختبار الجري المكوكي.

- مرونة ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس، تحمل عام (جري 12 د اختبار كوبر).

- اختبار القوة من خلال الجلوس من وضع الرقود.

- وأخيرا برنامج خاص بتمرينات الأثقال والحبال الذي يهدف إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية.

- أهم النتائج:

يتضح من خلال الدراسة الإحصائية لجملة من الجداول البيانية أن هناك تكافؤ بين المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة قبل تنفيذ البرنامج المقترح في القياسات الأنتروبومترية وعناصر اللياقة البدنية، إلا أنه

وبعد تطبيق كامل وحدات البرنامج وإجراء الاختبارات البدنية تثبت أو وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في القياسات الوزن، ومحيطات الجسم كلها وعناصر اللياقة البدنية المذكورة وهذا ما يتفق مع

دراسات أحمد عبيد علي وبرنهام وماس جيرالد وتترنديل عبد الغفور مدحت وهذا ما أكدته وحدات

البرنامج الخاصة بالأثقال والحبال والتمرينات المقترحة في تحسين الملحوظ الذي حققه البرنامج.

أهم التوصيات:

- إعداد برامج رياضية متقنة على السيدات في المراحل النسبية المختلفة لملها من أثر إيجابي على تنمية اللياقة البدنية وتحسين القياسات الأنتروبومترية لأجسامهن وخاصة قياسات الوزن ونسبة الدهون.

التعليق على الدراسة:

إن دراسة الباحث الدكتور عبد الحكيم تعتبر منبع سيال بالنسبة لدراستنا كونها تتشابه في محتواها وأهدافها العلمية وكذا صميم المشكلة التي تناولها الباحث قد تأخذ قسط 70% من محتوى مشكلة بحثنا الآتية، هذا وقد تم اتباع نفس المنهج التي قامت عليه الدراسة وهو المنهج التجريبي الملائم حيث تم اختيار العينة تطابقاً من نفس الشروط التي أختيرت بها في هذه الدراسة إلا أنه تم وجود اختلاف في الأدوات المستخدمة كون كل دراسة ركزت على عناصر أساسية في البرنامج وتتشابه بعض العناصر فيما يخص (القوة، التحمل، المرونة، الوزن).

- ويطمح الطالبان الباحثان إلى تحقيق نتائج ملحوظة كما حققها الباحث في هذه الدراسة وهو التحسن في عناصر اللياقة البدنية وهي نقطة مشتركة بين الدراستين.

نقد الدراسة:

من المعلوم إلى جملة من الدراسات التي سبق ذكرها أتت من النتائج والمردود الحركي وبعثت على التحسن الجيد في جملة من عناصر الصحة البدنية إلا أن هذه الدراسات لن تعتنى بالمرحلة العمودية الخاصة بكبار السن ولم تقدم برامج خاصة لخدمة هؤلاء الذين كانوا إطارات بالأمس وهاهما الآن في أمس الحاجة لمديد الإعانة والمساعدة لتحسين الجانب البدني والصحي وحتى النفسي في ذلك، بإضافة إلى إحداث ترمينات مكيفة ومناسبة للقدرات البدنية والصحية لكبار السن (55-60 سنة).

1-2-دراسة فريد عبد الفتاح خشبة- حسيني سيد أيوب - وليد مصطفى سيد

درويش 1993 تأثير برنامج تدريبي مقترح على كفاءة بعض المتغيرات المورفولوجية والفسولوجية

لدى كبار السن

- مشكلة الدراسة :

تحدد مشكلة الدراسة في معرفة تأثير ودور البرنامج المقترح في تحسين بعض المتغيرات المورفولوجية و

الفسولوجية لدى عينة من كبار السن

- أهداف الدراسة :

1- تأثير البرنامج التدريبي على معدلات نبض القلب لدى ضغط الدم لدى العينة.

2- تأثير البرنامج التدريبي على معدلات وزن الجسم لدى ومعدلات نسب كتلة الجسم لدى العينة.

3- تأثير البرنامج التدريبي على معدلات تخانة الدهن في الجسم لدى العينة .

- فروض الدراسة :

البرنامج التدريبي المستخدم على الأفراد المشتركين في برنامج الرياضة للجميع بنادي أبو كبير الرياضي له

تأثير إيجابي على تحسين معدلات نبض القلب وضغط الدم وانخفاض معدلات الوزن ومستوى كتلة

الجسم و تخانة الدهن لدى الأفراد المشتركين .

- منهج الدراسة:

استخدم المنهج التجريبي على عينة واحدة باستخدام طريقة القياس القبلي البعدي

- عينة الدراسة

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و بلغت (40) فرداً من الأفراد الأصحاء المشتركين في مشروع الرياضة للجميع بنادي أبو كبير تتراوح أعمارهم (35 - 45 سنة) نفذ عليهم البرنامج الذي يتوى على (36) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً ولمدة (3) أشهر .

- الاستنتاجات :

- 1- يؤثر البرنامج الرياضي المقترح على زيادة كفاءة القلب والجهاز الدوري التنفسي لدى أفراد عينة البحث
- 2- يؤثر البرنامج الرياضي المقترح إنقاص الوزن لدى أفراد عينة الدراسة .
- 3- يؤثر البرنامج الرياضي المقترح على إنقاص نسبة الدهون في الجسم لدى أفراد عينة الدراسة .

التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام بالبرامج الرياضية المخصصة لكبار السن .
- 2- أهمية ممارسة البرنامج الرياضي المقترح قيد الدراسة على العينات المماثلة من كبار السن في أوجه المجالات المختلفة.
- 3- الاهتمام بمزيد من الدراسات المتنوعة في مجال إعداد البرامج الرياضية لكبار السن .

3-1-3-دراسة سلوى عبد الهادي شكيب 1993 برنامج تمارينات مقترح و أثره على بعض المتغيرات

الفسولوجية و مستوى الداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن

- مشكلة الدراسة :

إن عدم تبصير كبار السن بأهمية ممارسة الرياضة و فوائدها الصحية و التي تساهم في الرفع من كفاءة الوظيفة و البدنية و التقليل من الإصابة بالعديد من الأمراض و تأخير أعراض الشيخوخة المبرة التي يعاني

منها الكثير في هذا العصر نتيجة الضغوط الواقعة على الفرد الأمر الذي دفع الباحثة إلى وضع برنامج تمارين مقترح للسيدات المسنات و معرفة تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الداء للأنشطة الحركية اليومية لديهن.

- أهداف الدراسة:

- وضع برنامج تمارين مقترح للسيدات كبار السن.
- التعرف على تأثير ممارسة برنامج التمارين المقترح على :
- بعض القياسات الفسيولوجية لكبار السن (النبض - ضغط الدم - سرعة التنفس - السعة الحيوية - و المعامل الحيوي للسعة الحيوية)
- قياس الجانب النفس باستفتاء ماسلو للطمأنينة النفسية
- قياس مستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية

- فروض الدراسة:

- تؤثر ممارسة برنامج التمارين المقترح إيجابيا على بعض القياسات الفسيولوجية لكبار السن.
- تؤثر ممارسة برنامج التمارين المقترح إيجابيا في درجات القياس للطمأنينة النفسية لكبار السن.
- تؤثر ممارسة برنامج التمارين المقترح إيجابيا على تحسين مستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية للسيدات كبار السن.

- منهج الدراسة:

اتبعت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة الدراسة بطريقة القياس القبلي و ابعدي لمجموعة واحدة.

- عينة الدراسة:

بلغ حجم العينة 20 سيدة مسنة و بلغ متوسط أعمارهم 61 سنة

- الاستنتاجات:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات النفسية.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي في اختبار الأنشطة الحركية اليومية.

- التوصيات:

- توصي اباحثة بتطبيق برنامج التمرينات المقترح على نزيلات مؤسسات إيواء كبار السن.
- العمل على تثقيف كبار السن بصفة خاصة بأهمية ممارسة التمرينات البدنية وما يمكن أت تقدمه من مختلف الفوائد للمساهمة في تحسين الحالة الوظيفية لأجهزة كبار السن عن طريق وسائل الإعلام و الدعوة لممارسة الرياضة للجميع.

- العمل على تثقيف الأفراد عن أهمية ممارسة التمرينات البدنية طوال مراحل العمر من الطفولة إلى

الشيخوخة. (شكيب، 1993)

4-1- دراسة خالد بن صالح المزيني : أجريت الدراسة سنة 2000 تحت عنوان " تأثير إستخدام

الأسلوب الدائري في درس التربية البدنية في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة " .

مشكلة البحث :

إن تدهور الحالة البدنية للطلاب مفاده إعادة النظر في مستوى الصفات البدنية المرتبطة بالصحة كوت هذه الأخيرة قد أصبحت في هبوط و تدني لعدم الإهتمام بالرياضة و إتباع برامج صحية في نوادي أو جمعيات ما أدى إلى ضعف في جملة من العناصر اللياقة البدنية لطلاب الصف السادس ابتدائي ما إستدعى إعادة النظر في هذا الأمر و التركيز على أهمية النهوض باللياقة البدنية في مثل هذه المرحلة الحساسة .

- هدف البحث :

التعرف على إستخدام أسلوب التدريب الدائري في الجزء التمهيدي من درس التربية البدنية و الرياضة في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

-فرض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأسلوب التدريب الدائري المقترح من طرف الباحث في تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الإختبارات البدنية لدى العينة التجريبية .

- منهج البحث :

- لقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي كون هذا الأخير هو الأجدر كل هذه الإشكالية و الإجابة

على الفرض المطروح .

- عينة البحث :

تكونت عينة البحث من 44 طالبا من طلاب الصف السادس ابتدائي ثم تقسيمهم عشوائيا إلى

موعين مكافئتين في العدد ، إحداهما تجريبية طبقت البرنامج المقترح و الأخرى ظابطة عملت بنفس البرنامج المؤلف لديهم .

- أداة البحث :

- تم إستخدام مجموعة من الإختبارات المقننة بعناية تم عرضها على أساتذة من أجل تحكيم أداة من أجل لإجراء الإختبارات القبليّة و البعدية لعينيّ البحث .

- إستخدام أدوات من أجل الحصول على النتائج المطلوبة .

- إستخدام قياسات الوزن - الطول - مؤشر الكتلة الشخصية والعمر لدراسة مدى التجانس بين الأفراد

- أهم نتيجة متوصل إليها :

- لقد أسخرت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقدار التحسن في جميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين المجموعتين ما عدا قوة القبضة التي تفوقت فيها المجموعة .

- أهم توصية متوصل إليها :

- إستخدام أسلوب التدريب الدائري الموجه لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تنفيذ

حصّة التربية البدنية لدى الصفوف العليا في المرحلة الإبتدائية .

5-1- دراسة خالد بن ناصر الخريجي 2001 : تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري في الجزء

التمهيدي من درس التربية البدنية على تطوير عناصر اللياقة البدنية بالصحة

- أهداف الدراسة :

- التعرف على تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري في الجزء التمهيدي من درس التربية البدنية في

تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 44 تلميذا من الصف السادس تم تقسيمهم إلى مجموعتين

متكافئتين إحداهما الضابطة والأخرى التجريبية .

- أهم الاستنتاجات:

إن البرنامج المقترح أدى إلى تحسن في جميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حيث انخفضت نسبة

الشحوم في الجسم بمقدار 24.11% وتحسن زمن جري /مشي 1200 م بمقدار 18.4 % وعدد

مرات الجلوس من الرقود 48.59%.

- وجود فروق دالة إحصائية في نسب التحسن في جميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين

المجموعتين ماعدا في قوة القبضة والتي تفوقت فيها المجموعة التجريبية لإلا أن الفارق في التحسن بين

المجموعتين لم يكن دالا إحصائيا على الرغم من وجود حجم للتأثير متوسط.

- أهم التوصيات:

- يوصي الباحث باستخدام أسلوب التدريب الدائري الموجه لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة عند تنفيذ حصة التربية البدنية لدى الصفوف العليا من المرحلة الابتدائية. (الخريجي، 2001)

1-6- دراسة ماهر أحمد عاصي 2006 تأثير منهج اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في بعض القدرات

الوظيفية.

مشكلة الدراسة:

تعدد أعراض اللياقة بالاستناد إلى طبيعة الغاية المراد تحقيقها جعل الصحة أحد أهم الأعراض التي تهدف إليها و التي يعتبر من الصعب تحقيقها إلا من خلال برامج علمية تحتوي على جميع عناصرها فاقترار المناهج على أسلوب واحد لا يعتمد على التنوع في مفرداته لا يعمل على الاستمرارية في الممارسة و نظرا لما تشكله القدرات الوظيفية من أهمية بالغة للصحة عمد الباحث إلى بناء منهج يشمل مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة.

- أهداف الدراسة:

- بناء منهج تدريبي بدني صحي مقترح يشمل مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة يتلائم و عينة البحث.
- معرفة تأثير المنهج المقترح في بعض القدرات الوظيفية.

- فروض الدراسة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار معدل ضربات القلب أثناء الراحة
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار القابلية القصوى لاستهلاك الأكسجين
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار الحالة التدريبية للقلب.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمؤشر الطاقة القلبية.

- منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة

- عينة الدراسة :

شملت عينة الدراسة على عينة من الطالبات الجامعيات غير الممارسات للرياضة (18-22) سنة وبلغ حجم العينة 18 طالبة و تم اختيارهم بأسلوب العينة العرضية.

- الاستنتاجات:

- ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القلبية و البعدية و لصالح الاختبارات البعدية في متغيرات معدل ضربات القلب أثناء الراحة و القابلية القسوى لاستهلاك الأكسجين و الحالة التدريبية للقلب و مؤشر الطاقة القلبية.

- حصول بعض التغيرات الوظيفية المهمة المرتبطة بالصحة كما كان مستوى العينة ضمن الحدود العادية في بعض المتغيرات و خصوصا في مؤشر الطاقة القلبية.

- كان لإدخال فعاليات الترويح ضمن فقرات المنهج الأثر البالغ في إضفاء جو المرح.
- نجاح المنهج المعد من قبل الباحث في إحداث التطور في الصحة من خلال تأثيره.

- التوصيات:

- ضرورة الاهتمام باللياقة الصحية كونها تمثل الأساس في البناء الرياضي و الاستفادة من المنهج المقترح لتحقيق تلك الغاية.

- استعمال الشدد التدريبية المعتدلة و المتوسطة على وفق معدل ضربات القلب و التكرارات المتعددة في تمارين المقاومة أثناء تنفيذ مناهج اللياقة الصحية.

- إدخال التمارين الترويحية ضمن الوحدات التدريبية تساهم في إضفاء جو من المتعة. (عاصي،

(2008)

7-1- دراسة ماهر أحمد عاصي 2000: تأثير برنامج اللياقة البدنية من أجل الصحة في بعض

القدرات الجسمية و الوظيفية و البدنية.

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة إلى وضع برامج تدريبية للياقة البدنية من أجل الصحة و معرفة تأثير هذه البرامج في بعض القدرات الجسمية و الوظيفية و البدنية لعينة البحث و معرفة أي البرامج التدريبية أصلح من أجل الصحة و الأكثر تأثيراً على عينة البحث.

- عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من 30 طالبة جامعية بأعمار (18-22) سنة مقسمين إلى ثلاث مجموعات متكافئة استناداً إلى القابلية القصوى لاستهلاك الأكسجين و بلغ حجم كل مجموعة 10 طالبات.

- الاستنتاجات:

- هناك تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي في عناصر اللياقة من أجل الصحة.
- هناك تأثير ايجابي على كل من خفض المكون الشحمي ،إنقاص الوزن ، تحسن محيطات الجسم،تحسن القابلية القصوى لاستهلاك الأكسجين و معدل ضربات القلب أثناء الراحة.

- التوصيات:

- ضرورة الاهتمام ببرامج اللياقة البدنية من أجل الصحة .
- ضرورة التمييز بين عناصر اللياقة من أجل الصحة و العناصر المرتبطة بالألعاب الرياضية مع عدم إغفال أي من مكونات اللياقة من أجل الصحة عند وضع البرامج التدريبية. (عاصي م.، 2000)

8-1- دراسة صادق الحايك و عبد السلام جابر بعنوان أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على

بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر.

- مشكلة الدراسة:

وضع برنامج تعليمي مقترح يتضمن تمارين مخطط لها وفق أسس علمية سليمة تتناسب مع خصائص وميول وحاجات الرجال من متوسطي العمر، وتطبيقه باستخدام أساليب وطرق تعليم متنوعة مع الاستعانة بوسائل تعليمية لمساعدتهم على تعلم مهارات السباحة وتطوير المهارات الاجتماعية والتخلص من المخاوف المرتبطة بالماء.

- هدف الدراسة:

- وضع برنامج تعليمي مقترح مبني على أسس علمية لتطوير المهارات الأساسية في السباحة لدى الرجال متوسطي العمر .
- التعرف على أثر البرنامج المقترح على مستوى الأداء المهاري لدى أفراد عينة الدراسة.
- التعرف على أثر البرنامج المقترح على التخلص من الخوف من الماء لدى أفراد عينة الدراسة .
- التعرف على مفهوم الذات الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة .

- منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية و بلغ عدد أفراد العينة 24 مشاركا ممن ليس لديهم أي خبرة سابقة في السباحة وتراوح أعمارهم من 29-56 سنة .

- الاستنتاجات:

- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير مستوى الأداء المهاري في السباحة لدى الرجال من متوسطي العمر.
- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير مستوى مفهوم الذات الاجتماعي لدى الرجال من متوسطي العمر.
- البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على تقليل درجة الخوف المرتبطة بتعلم السباحة لدى الرجال من متوسطي العمر.

- التوصيات:

- استخدام هذا البرنامج التعليمي المقترح لهذه الفئة العمرية .
- تجريب هذا البرنامج التعليمي المقترح لتعليم فئة الشباب و كبار السن للتأكد من مدى صلاحيته .
- إجراء دراسات تهم بوضع برامج تعليمية قائمة على أسس علمية سليمة تناسب مع الخصائص النفسية و البدنية و المهارية لباقي الفئات العمرية. (جابر، 2004)

9-1-دراسة محمد بني ملحم 2011: أثر بعض التدريبات الرياضية على بعض القدرات البدنية

الأوكسجينية و اللاأوكسجينية و المتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة جامعة اليرموك.

- مشكلة الدراسة :

إن القدرات البدنية تعتبر من أهم أهداف التدريب الرياضي كما أن طرق قياسها و تنميتها يعد من أهم اهتمامات العاملين في المجال التربوي الرياضي و من خلال عمل الباحث كمدرس لمساق اللياقة البدنية

للجميع وجد ضعف في مستوى القدرات البدنية للطلاب ، هذه المشكلة استوجبت وضع برنامج للتدريبات الرياضية التي من شأنها تطوير مستوى القدرات البدنية و تحسين الجوانب الوظيفية .

- أهداف الدراسة :

- أثر بعض التدريبات الرياضية على القدرات البدنية واللاأوكسيجينية(القوة المميزة بالسرعة ،السرعة الانتقالية و القدرة الانفجارية و تحمل السرعة و تحمل القوة).
- أثر بعض التدريبات الرياضية على التحمل الدوري التنفسي.
- أثر بعض التدريبات الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية(معدل القلب ،ضغط الدم الانقباضي،ضغط الدم الانبساطي ومعدل التنفس).

- فرضيات الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على مستوى اختبارات القدرات اللاأوكسيجينية لدى طلبة جامعة اليرموك.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على مستوى اختبارات التحمل الدوري التنفسي لدى طلبة جامعة اليرموك.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على المتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة جامعة اليرموك.

- منهج الدراسة :

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

- عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية ، وضمت العينة جميع طلبة مساق اللياقة البدنية للجميع و البالغ

عددهم 38 طالبا.

الاستنتاجات:

- أظهر برنامج التدريبات الرياضية تحسنا على نتائج اختبارات القدرات البدنية الأوكسجينية

واللاأوكسجينية لدى فئة الدراسة.

- برنامج التدريبات الرياضية كان بمثابة تغيير لمستويات الضعف في القدرات البدنية الأوكسجينية و

اللاأوكسجينية إلى خبرات أكثر نجاحا ونموا في مستويات اللياقة .

- أظهر برنامج التدريبات الرياضية دورا فعالا في تحسين المتغيرات الفسيولوجية المتعلقة بالجهازين

الدوري و التنفسي (معدل القلب ، ضغط الدم الانقباضي ، و معدل التنفس)

- توصيات الدراسة : يوصي الباحث بما يلي

- تعميم استخدام برنامج التدريبات الرياضية المقترح في ضوء الدراسة الذي أثبت فاعليته وكفاءته في

تحسين القدرات البدنية الأوكسجينية و اللاأوكسجينية و المتغيرات الفسيولوجية على الأفراد ذوي

الخصائص المشابهة لأفراد عينة الدراسة.

- الاهتمام باجراء الاختبارات البدنية الخاصة بالقدرات البدنية الأوكسجينية و اللاأوكسجينية و

القياسات الفسيولوجية بشكل دوري لرفع مستويات الأداء البدني و الصحي لدى الطلبة. (ملحم،

(2012)

10-1- دراسة علقي إيمان 2011 بعنوان أثر تمرينات بدنية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة لدى النساء (40-49) سنة

مشكلة الدراسة: -

تحدد مشكلة الدراسة في :

- هل النشاط البدني يؤثر على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية.

- أهداف الدراسة:

- اقتراح برنامج من التمرينات البدنية و معرفة مدى تأثيره على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

لدى عينة البحث.

- فرضيات الدراسة:

- برنامج التمارين المقترح يؤثر ايجابيا على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى العينة .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية

لصالح العينة التجريبية.

- منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

- عينة الدراسة:

- الاستنتاجات:

- افتقار الوعي و الثقافة عند جل مجتمعنا الجزائري .

- اظهر العمل وفق استخدام برنامج مقترح عند العينة المستهدفة أثر ايجابي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى العينة التجريبية .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث في نتائج الاختبارات القبلية و البعدية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية.

- الاهتمام بإعطاء العاملات فترة راحة أثناء العمل وذلك لممارسة البرامج الرياضية و الاهتمام بصحتهم وخاصة الأساتذة.

- التوصيات:

- الاعتراف بالتمارين البدنية كوسيلة مساعدة لعلاج بعض الأمراض التي تؤثر على النشاط البدني و تعطي نتائج ايجابية .

- الإجماع على أن فترة سن اليأس فترة تستحق معاملة خاصة لذا على المدرب أن يراعي التأثيرات السلبية التي تحدث خلال هذه الفترة . (إيمان، 2011)

بعض النقاط المشتركة :

- التأكيد و التوعية بأهمية الأنشطة و البرامج الرياضية و دورها في العمل على رفع كفاءة أجهزة الجسم من الناحية البدنية و الفسيولوجية و النفسية.

- استخدام طرق التدريب بشتى أنواعها التي تهدف إلى تنمية التحمل و استخدام البرامج المناسبة لتخفيف الوزن.

- الاهتمام بإجراء الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية و الفسيولوجية بشكل دوري و فعال لرفع مستوى الأداء البدني و الصحي.

- استخدام وسائل القياس الخاصة و المناسبة لمعرفة مستويات ممارسة النشاط البدني لدى مختلف شرائح المجتمع.

- الاهتمام بفئة كبار السن و إقناعهم بضرورة مواولة الأنشطة الترويجية الرياضية مع إقامة دورات للعاملين في هذا المجال .

- العمل على التمييز بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و العناصر المرتبطة بالألعاب الرياضية مع ضرورة إعداد تمارين خاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن تمارين و قائية صحية.

- نقد الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الطالبان الباحثان للدراسات السابقة استخلص الباحثان بأنه بالرغم من تناول هذه دراسات للأنشطة الرياضية ودورها في تحسين عمل أجهزة الجسم ، وممارسة كبار السن للأنشطة الترويجية الرياضية مع تناول بعض الدراسات لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة إلا أنها لم تعط الاهتمام الكافي لجوانب تحسين القدرات البدنية و الفسيولوجية المرتبطة بالصحة و بالأخص لدى فئة كبار السن (50-60) سنة و على هذا عمد الطالبان الباحثان إلى تقنين أنشطة التحمل الهوائي في تحسين بعض القدرات البدنية و الفسيولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن(50-60)سنة.

- التعليق على الدراسات :

- من خلال ما تقدم به الطالبان الباحثان من الدراسات السابقة و المتشابهة تبين أن هناك دراسات ذات إرتباط و طيد بدراستنا الحالية في بعض الجوانب النظرية و الميدانية فذكر دراسة أحمد حسن ياس بعنوان: تأثير إستخدام تمارين مقترحة لبعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لتفادي أمراض قلة الحركة لأعمار (50-55 سنة) و نذكر على سبيل المثال دراسة خالد بن صالح المزيني و التي كانت بعنوان : تأثير إستخدام الأسلوب الدائري في درس التربية و الرياضة في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، و دراسة ماهر أحمد عاصي تحت عنوان : تأثير برنامج اللياقة البدنية من أجل الصحة في بعض القدرات الجسمية و الوظيفية و البدنية ، و نذكر دراسة الطالبة علقى إيمان و التي كانت بعنوان : أثر التمارين

البدنية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى النساء (40 - 45 سنة) هذا فيما يخص الدراسات السابقة أما الدراسات المتشابهة فتتناول الطلاب دراسة كل من : الدكتور منى أحمد عبد الحكيم بعنوان : تأثير برنامج باستخدام الأتقال و الحبال على بعض القياسات الأنتربولوجية و عناصر اللياقة البدنية للسيدات من (35 - 40 سنة)، كما نذكر دراسة صادق الحايك و عبد السلام جابر بعنوان : أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر ن إضافة إلى دراسة سلوى عبد الهادي شكيب سنة 1993 تحت عنوان : برنامج تمارينات مقترحة و أثره على بعض المتغيرات الفيسولوجية و مستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن .

خلاصة :

من خلال ما تم التطرق إليه في عرض الدراسات ثم عرض نقاط كل دراسة على حدى بدءا بالدراسات السابقة ثم تلي ذلك حملة من الدراسات المشابهة ، ليأتي الباحثان إلى التعليق على الدراسات من مختلف الجوانب الشركة التي تجمع بين الدراسات من حيث المنهج ، العينة وكيفية إختبارها الأدوات المستخدمة و أهم النتائج المتوصل إليها ، ليتم في نهاية الأمر إلى عرض خاص بنقد الدراسات من خلال إبراز ما هو جديد الذي جاءت هذه الدراسة مقارنة بالدراسات السابقة .

الفصل الثاني: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تمهيد:

1- مقدمة

تعريف اللياقة البدنية:

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1- التحمل:

أهمية التحمل:

أنواع التحمل:

التحمل العام:

التحمل الخاص:

تحمل السرعة:

تحمل القوة:

تحمل القوة المميزة بالسرعة:

2- القوة العضلية:

أهمية استخدام القوة العضلية:

أنواع القوة العضلية:

القوة المميزة بالسرعة:

القوة الانفجارية:

تحمل القوة:

3- المرونة:

أقسام المرونة:

أ- مرونة إيجابية:

ب- مرونة سلبية:

ج- مرونة إستاتيكية:

العوامل المؤثرة على المرونة:

أهمية المرونة:

تمارين الإطالة والمرونة:

طرق تنمية المرونة:

تمارين المرونة الثابتة:

تمارين المرونة الحركية:

تمارين المرونة المتحركة الثابتة:

4- التكوين الجسمي:

1- مؤشر كتلة الجسم:

2- قياس سمك الشايبا الدهنية تحد الجلد بواسطة ملقط دهني

3- العلاقة بين الوزن والطول

خاتمة:

1- تمهيد:

لقد أصبحت اللياقة البدنية أمر ضروري ومهم بالنسبة لجميع البشر وخاصة فئة كبار السن، فاللياقة مسألة فردية تتضمن قدرة الفرد على حسن استخدام قدراته من أجل حياة أفضل وأكثر تأثيراً. ثم إن اللياقة البدنية تتضمن جملة من الصفات والعناصر وقد تكون إما بدنية أو متعلقة بالصحة ولقد ظهر خلاف في هذا الصفات خاصة بين المدارس الأوربية كونها لا تتعلق فقط بعدد المكونات ولكن إلى ماذا يمكن تصنيف هذه الصفات.

إن اللياقة البدنية ذات الارتباط بالصحة بالنسبة للكبار تعد عاملاً تأهيلي ووقائياً لتفادي العجز وضعف الحركة أي أن المسنين اللذين يتمتعوا باللياقة الكاملة فعلاً هم أصحاب معافين وعلى هذا الأساس تم طرح التساؤلات التالية: ما اللياقة البدنية وما أنواعها من الناحية الصحية وكيف يمكن تطوير كل عنصر على منها.

1-2- تعريف اللياقة البدنية:

من الصعب تعريف اللياقة البدنية ولقد وضعت لجنة من الخبراء تعريفا للياقة البدنية وصلوا إليه بعد عدة

اجتماعات ومناقشات وكان التعريف الذي وصلوا إليه هو: "القدرة على القيام بعمل عضلي كاف

تحت شروط خاصة" (عباس عبد الفتاح, الرملي محمد إبراهيم شحاتة، صفحة 9)

ولقد عرفتها الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية ، اللياقة البدنية بأنها القدرة على إنجاز الأعمال اليومية

بمهمة ويقضها دون تعب لا ضرورة منه، وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي

تتطلبها حالة الطوارئ . (نشوان عبد الله, نشوان، 2010، صفحة 53)

ويعرفها هندي هارسيون كلارك ب: اللياقة البدنية مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على تنفيذ

الأعمال اليومية الواجبة عليه بحيوية ونشاط، بدون حدوث تعب شديد لا يتناسب مع الجهود المبذول في

العمل وبحيث يتبقى للفرد مقدرا للطاقة يستطيع أن يستخدمه في شغل وقت فراغه، ومواجهة متطلبات

حالة الطوارئ غير المتوقعة.

- كما يعرفها الإتحاد الأمريكي للصحة والتربية الرياضية والترويح والرقص "أن اللياقة البدنية تشير إلى

الدرجة التي يستطيع بها الفرد أن يؤدي أعماله بكافية. فهي حالة فردية تدلنا ضمنا على قدرة كل فرد

على أن يعكس أكثر فعالية من خلال إمكانيته واستعداداته الطبيعية." (محمد, نصر الدين رضوان أحمد

الشولي منصور، 2000، الصفحات 13-14)

ومما سبق ذكره يرى الطالبان أن اللياقة البدنية تعني قدرة الفرد على أداء واجباته بكل حيوية ونشاط
محافظ على طاقته وفعاليته البدنية وهي حالة مستمرة من الكفاية لا تحقق إلا بالمتابعة على بذل مجهود
بدني مناسب من حيث الشدة.

1-3-3- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1-3-1- التحمل الدوري التنفسي:

التحمل المتداومة الجلد المطاولة أو التحمل البدني مرادفات المضمون واحد يحمل أكثر من مفهوم وذلك
لارتباطه بكثير من المجالات النشاط الإنساني والبدني والذهني، أما في المجال الرياضي فيعرفه أوزلين بأنه:"
القابلية على الأداء عمل لفترة طويلة تشترك فيه جميع عضلية كثيرة وفق متطلبات عالية لأجهزة القلب
والدوران والتنفس".

وقد عرفها سمكن بأنها تحويل الزمن للمحافظة على قابلية العمل من قبل الإنسان ورفع قابلية مقاومة
الأجهزة الوظيفية ضد التعب أثناء العمل.

ويعرفها ما تفيق بأنها تحمل العمل الذي يتميز بطول الفترة وانعدام الانقطاع وقلة الشدة نسبيًا وعمل
العضلات الكبيرة قابلية مستوى أجهزة القلب والدورات والتنفس." (قاسم حسن, حسين, 1998،

صفحة 225)

أما بالنسبة للدكتور محمد صبحي حسانين "فهو القدرة على أداء عمل متوسط الجهد والاستمرار في
الأداء لفترة طويلة." (محمد صبحي, حسانين, سنة 1990، صفحة 300)

ويعرفه لازوالين بأنه "قدرة الفرد على أداء جهد ديناميكي مستمر بشدة معلومة خلال فترة زمنية

معلومة." (محمود عوض, بسيوني فيصل ياسين الشاطي, 1992, صفحة 903)

كما يعرفه الدكتور أكرم زكي الخطايبية التحمل على أنه: "قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة وقدرته على مقاومة التعب والتغلب على المقاومة والضغط الخارجي دون هبوط في مستوى الكفاءة أو

الفاعلية." (أكرم زكي, الخطايبية وآخرون, 2010, صفحة 37)

ويعرفه تشارلز بيوتشر أنه: "مقدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمرة طويلة باستخدام عدد ممكن من المجموعات العضلية بقوة وهذه كافية لإلقاء العبء على وظائف الجهاز الدوري التنفسي." (تشارلز و صالح, 1964)

ومن التعارف السابقة نستنتج أن التحمل يعني استجابة الفرد ليشير جهد أيا كان نوعه، بدني، لأطول فترة ممكنة من الزمن.

1-3-2- أهمية التحمل الدوري التنفسي:

يعد التحمل من المستلزمات الأساسية التي تعتمد عليها اللياقة البدنية فضلا عن ضروريات الجميع الرياضيين كما أن التحمل يعمل على تأخير ظهور التعب ويساعد على إدامة العمل واستقرار نسبي لفعالية الأداء الحركي ويرجع إلى كفاية الجهازين الدوري والتنفسي أي كلما زادت كفاية الجهازين لفترة زمنية طويلة زادت مقدرته على التحمل العمل الحركي واستمرار لفترة طويلة بسبب إمداد العضلات كما أن التحمل يمنح الرياضي قدرة حركية خاصة على الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة طويلة زمنية في مستوى ثابت دون هبوط فاعلية الأداء كما أنه يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب

وينظم الجهاز الدوري الدموي ويرفع من الاستهلاك الأقصى الأوكسجين كما له أهمية كبيرو من الناحية البيوميكانيكية خاصة ما يتعلق بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب. (قاسم حسن, حسين, 1998, صفحة 223)

1-3-3-أنواع التحمل:

هناك تقسيمات للتحمل فمن منظور مشاركة العضلات نلاحظ أن التحمل العضلي العام والتحمل الخاص ومن منظور إنتاج الطاقة نجد التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي، أما من منظور مدة دوام المنافسة فنجد تحمل قصير المدى تحمل متوسط المدى وتحمل طويل المدى. وأخيرا حسب الإشارة العضلية نميز تحمل القوة تحمل السرعة تحمل القوة المميزة بالسرعة.

1-3-4-التحمل العام:

يعرفه حسن علاوي "بمقدرة اللاعب على استمرار لفترة متصلة من الأداء العمل بدني بمشاركة مجموعة عضلية." (محمد حسن, علاوي, 1992, صفحة 174)

ويعرفه وينيك فيشير إلى انه: "اشترك مجموعة عضلات الجسم في الجهاز الدوري التنفسي العامل المحدد لهذا التحمل." (jurenweinech, manuel, 1997, p. 107)

كما يعرفه محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان أنه: "القدرة العضلية في التغلب على مقومات ذات شدة تتراوح ما بين الشدة الأقل من الأقصى إلى الشدة المتوسطة أو مواجهة هذه المقاومات أثناء الأداء لفترة طويلة نسبيا." (محمد حسن, علاوي محمد نصر الدين رضوان, 1994, صفحة 128)

ومن التعاريف السابقة نستنتج أن التحمل العضلي العام هو عبارة عن مشاركة نسبة معينة من العضلات أي تقريبا 1/3 من وزن الجسم في الاستمرار في أداء العمل.

1-3-5- التحمل الخاص:

يعرف داكشتون التحمل الخاص بأنه: "مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولة لنشاط رياضي محدد."

ويعرفه كرامو أنه: "قدرة اللاعب على أداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة."

ويعرفه آخرون "مقدرة اللاعب على الاستمرار لفترة متصلة في أداء عمل بدني ويشترك في هذا الأداء كثير من المجموعات العضلية ونتيجة ذلك يحدث التأثير الإيجابي في تخصصه الرياضي." (محمد صبحي،

حسانين، سنة 1990، الصفحات 301-302)

ويعرفه ياكوفلوف: "التحمل الخاص هو المقدرة على مقاومة التعب ولفترة طويلة في مجال التخصص الرياضي."

كما يعرفه أزولين بأنه: "ليس فقط القدرة على النضال ضد التعب ولكن أيضا المقدرة على أداء ما هو محدد للاعب من مهام وبفاعلية كبيرة وفق ظروف محدد ولمسافة معلومة أو فترة زمنية محدد." (خاطر،

أحمد محمد، علي فهيمي البيك، 1996، الصفحات 310-311)

1-3-6- تحمل السرعة:

تحمل السرعة من الصفات البدنية المركبة الذي يتكون من نصفين التحمل والسرعة حيث يتميز العمل

في هذه الصفة بالسرعة والطول فترة زمنية ممكنة دون هبوط المستوى وقد أشار ما تفيق إلى تحمل

السرعة بأنها: "قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية كركض المسافة القصيرة والمتوسطة." (عبد علي, نصيف قاسم حسن حسين, 1979)

أما محمد حسن علاوي فعرفه على انه: "صفة بدنية مركبة من صفي السرعة والتحمل ومعناه تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات زمنية بأقصى سرعة ممكنة." ([http :wwg11g.com](http://wwg11g.com))

وعرفه أحمد محمد خاطر وعلي فهيم البيك بأنه "مقدرة الرياضي على التحرك بأقصى سرعة له في وقت معلوم." (احمد محمد خاطر، ص312)

كما عرفه موسى فهيم إبراهيم على انه "القدرة على أداء جهد بشدة قصوى لأطول مدة زمنية ممكنة." (موسى فهيم, إبراهيم, 1970، صفحة 125)

ومن هذا التعاريف تبين للطالبان الباحثان بان تحمل السرعة هو قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالسرعة العالية في ظروف العمل المستمر لتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو شدة أقل من الفصول والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة.

1-3-7-تحمل القوة:

عرفه ما تفيف بانه: "القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل العضلي" (احمد محمد خاطر وعلي فهيم البيك، ص311)

وعرفه زيمكين بأنه: "القدرة على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة في التحرك بسرعة فصول في مسافة قصيرة." (احمد محمد خاطر وعلي فهيم البيك، ص312)

وحسب مفهوم كاجوليسنكي فهو: "القدرة على الاحتفاظ بالحد القريب من الحد الأقصى لسرعة الحركة أثناء العمل العضلي المستمر." (ريسان فريط مجيد، ص1989، ص52)

ويرى إيجولينسكرك أنه: "القدرة على العمل لفترة طويلة وأدائها مهام مرتبطة بإعدادات بدنية وعضلية كبيرة." (ريسان فريط مجيد، س1989، ص51)

وعلى ضوء هذه التعريفات استنتج الطالبان الباحثان بان تحمل القوة هو مزيج من القوة والتحمل وهو عبارة عن القدرة على الاحتفاظ بالكفاءة البدنية والوظيفية خلال العمل الذي يتميز بدرجة عالية من التحمل.

1-3-8- تحمل القوة المميزة بالسرعة:

هذا العنصر المركب من التحمل والقوة والسرعة وهي من العناصر الهامة في مجال تدريب بعض الأنشطة التي تتطلب عنصر القوة المميزة بالسرعة ولفترات طويلة مثل الجلة القرص، الرمح، المطرقة.

(بسطويسي، أحمد قاسم حسن، 1978، صفحة 03)

2- القوة العضلية:

القوة العضلية لها أهمية كبيرة في ممارسة الرياضة حيث أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرقة والتحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابق ذكرها لذا نجد لها عدة أنواع تعريفات من بينها:

حيث يعرفها زاكيكوكي "بأنها قدرة العضلية أو العضلات في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها." (محمد حسن، علاوي، 1992، صفحة 91)

كما يعرفها ستيلر 1983: "إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقومة أو عدة مقاومات خارجية سواء كانت ثابتة أو متحركة.

في حين يعرفها هيتنجر بأنها: "مقدرة العضلية على إنتاجها للطاقة في حالة أقصى إنقباض إيزومتري إرادى". (محمد صبحي , حسانين أحمد كسري معاني ; 1998، ص22)

أما ما تفق 1964 فيعرفها على أنها: "قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة وموجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضى". (محمد إبراهيم طرفة، 2001، ص439)

من التعريف السابقة إرتأ الطالبان الباحثان أن القوة هي: أعلى قدر من القوة لها الجهاز العصبى والعضلى لمواجهة أقصى مقاومة خارجية.

2-1- أهمية استخدام القوة العضلية:

ترجع أهمية القوة العضلية بالنسبة للرياضيين إلى ارتباطها الوطيد ببعض المكونات للياقة البدنية كالقدرة التي تتطلبها طبيعة الأداء في أنشطة الوثب والرمي الكرة وغطسه البداية في السباحة إذا تتطلب تلك الأنشطة إنتاج القوة السريعة أي محصلة القوة في السرعة.

كما ترتبط القوة العضلية بمكون السرعة وخاصة السرعة الانتقالية في الجري والسباحة، حيث أن زيادة قوة دفع القدم للأرض تعمل على زيادة طول خطوة الجري وتؤدي قوة الشدة في السباحة إلى زيادة اندفاع جسم السباح إلى الأمام وهذا ما يؤدي إلى سرعة قطع المسافة في أقل وقت ممكن.

وللقوة العضلية علاقة وطيدة بعنصر التحمل وخاصة عند أداء الأنشطة البدنية التي تتطلب الاستمرار في أداء عمل عضلي قوي كألعاب المصارعة والملاكمة وغيرها.

وترتبط القوة العضلية بجانب الصحة العامة للفرد حيث تعمل على تنمية النغمة العضلية للجسم كما أنها قوة عضلات الظهر تعمل على وقاية الفرد من التعرف للانزلاق العنصر في قوة وعضلات البطن تساعد على مقاومة ضغط الأحشاء الداخلية مما يمنع ظهور الكرش أو التعرض لألام أسفل الظهر وتمتع الإنسان بدرجة جيدة من القوة يسهم في وقاية من التعرض للإصابة ويعطي الجسم شكل القوام الجيد. (أبو العلا

أحمد , عبد الفتاح أحمد نصر الدين سيد,؛ 2003، الصفحات 84-85)

تساهم القوة بقسط كبير في انجاز نوع من أنواع الأداء البدني او المهاري أو الخططي لأي رياضة من الرياضات، وبصفة خاصة في تلك الأداءات التي تتطلب أحد أو بعض من عناصر السرعة والرشاقة والتحمل بحيث تعتبر محدد هان جدا في تحقيق معظم متطلبات أنواع الرياضات.

2-2-أنواع القوة العضلية:

2-2-1-القوة المميزة بالسرعة:

ذكرها هاري 1979:"في عدة تعريفات حيث عرفها كونها"قدرة الفرد في التغلب على مقومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة." (فتحي , الغزاوي ;،

1975، صفحة 87)

وعرفها كذلك بأنها:"مقدرة العضلة أو مجموعات عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن."

وفي تعريف حريري بأنها:"إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن."(

قاسم حسن المنديلاوي، احمد سعيد، 1999، ص120)

كما يرى بارود:"الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا حيث يعرفها القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على إخراج أقصى في العضلة أي العضلات في أقل زمن ممكن."

ويسميتها بعض خبراء التدريب الرياضي ب:"القدرة" كمصطلح فيزيائي وهو ما يعني إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة، كما يحدث تنفيذ رمية 7 أمتار في كرة اليد مما دفع ببعض الباحثين إلى اعتبار القدرة أنها قوة إنفجارية في حداثها اتفق كل من لارسوف ويتم:"على تعريفها بكونها" القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركية مرتفعة." (محمد حسن علاوي، سنة 1989، ص99)

أي استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي حيث يؤكد لتحقيق ذلك يتطلب ما يلي:

-درجة عالية من القوة

-درجة عالية من السرعة

-القدرة على دمج القوة بالسرعة والسرعة بالقوة

-التفجر الحركي والذي في وقت محدود للغاية (عاد نيسر , البصير ;، 1999، صفحة 108)

2-2-2- القوة الانفجارية:

ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف ب:"أعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو

بمجموعة عضلية تنتجها مرة واحدة. (قاسم حسن المندلاوي، احمد سعيد، ص120)

ويعرفها آخرون على أنها "أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء انقباض إرادي" (قاسم حسن

حسين، 1990، ص328).

كما عرفها كلارك بأنها: "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضة عضلية واحدة."

وعرفها مرة بأنها: "أعلى قدرة من القوة لها الجهاز العصبي والعضلي لمحاكمة أقصى مقاومة خارجية

مضادة" (السيد , عبد المقصود، 1997، صفحة 98)

ومن جملة التعريفات السابقة استخلص الطالبان الباحثان التعريف التالي القوة الانفجارية هي أقصى قوة

يمكن للفرد إنتاجها خلال أقصى انقباض عضلي إرادي.

2-2-3- تحمل القوة:

يعرفها مرة بأنها: "القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عالي على المجموعات

العضلية المستخدمة في بعض أجزائه ومكوناته." (بسطويسي احمد، قاسم حسن ص 135)

ويعرفها أبو العلاء عبد الفتاح قدرة الفرد على مواجهة مقاومات وما متوسطة الشدة لفترات طويلة

نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي." (أبو العلاء احمد عبد الفتاح، احمد نصر

الدين ص 85)

في حين يرى الطالبان الباحثان بأن تحمل القوة هو قدرة الفرد على بذل جهد بدني دون انقطاع أثناء

وجود العبء على المجموعات العضلية.

3- المرونة:

تعتبر المرونة في رأي العديد من الباحثين كأحد الصفات البدنية والحركية العام للأداء الحركي كما أنها

تشكل مع بقية المكونات الأخرى كالسرعة والقوة والرشاقة وتحمل الركائز الهامة التي يتأسس عليها

إكساب وإتقان الأداء الحركي للكثير من المهارات الحركية.

يعرفها أحمد بسطويسي ب: "مدى الحركة في المفصل أو عدة مفاصل" (بسطويسي احمد، قاسم حسن ص2019)

في حين يعرفها محمد نصر الدين رضوان وأحمد المتولي منصور: "مدى الحركة على المفصل أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة وتتأثر المرونة بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفصل بالخصائص الفسيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجميع الأنسجة المحيطة بالمفصل." (محمد نصر الدين, رضوان أحمد المتولي منصور، س1999.ص49)

وفي تعريف قسام حسين وقيس ناجي عبد الجبار فهي القدرة على تنفيذ الحركات بتمطية كبيرة. " (قسام, حسين قيس نلجي عبد الجبار ;، 1984، صفحة 226)

أما محمد جابر فيعرفها بأنها: "القدرة على الحركة بحرية تامة على كافة نطلق الحركة الخالية من الألم حول مفصل ما أو مجموعة من المفاصل. بمعنى أنها تشير إلى المدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل." (محمد جابر , بريقع، 2005.ص168)

ويرى عصام عبد الخالق أن المرونة هي أقصى مدى حركي للمفصل معين وتعرف بأنها: "كفاءة الفرد على أداء الحركة لأوسع مدى" ويتحدد المدى الحركي في المفصل بما يلي:

-تركيب العظام

-الأربطة المحيطة بالمفصل

-تأثير عمل القوة على مدى أطول (عصام , عبد الخالق;، 1992، صفحة 125)

من التعريف السابقة اتضح لطلابان الباحثان بان المرونة هي مدى حركة اي مفصل من مفاصل الجسم عند أداء أي نشاط حركي أو بدني.

3-1-1-أقسام المرونة:

3-1-1-1- مرونة إيجابية:

ويقصد بها الوصول إلى مدى حركي واسع في أي مفصل من المفاصل العاملة من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل.

3-1-1-2-- مرونة سلبية:

هي الغداء لمدى حركي واسع بالاعتماد على المساعدة وتكون عادة المرونة السلبية أكبر من مقدار المرونة الإيجابية وتسمه احتياطي المرونة، وكلها قل الفرق بينهما تحسن المستوى في مرحلة الإنجاز الرياضي. (محمد حسن, البشتاوي محمد إبراهيم الخواجا ، 2006.ص337)

3-1-1-3- مرونة إستاتيكية:

وهي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها كما بعض حركات المصارعة. (عباس أحمد, صالح السمراي أحمد بسطويسي، 1984.ص270).

3-1-1-4-العوامل المؤثرة على المرونة:

يرى محمد إبراهيم شحاتة أن عنصر المرونة يتأثر بمجموعة من العوامل ومن بينها مرونة العضلة وأوتارها وقابليتها للإطالة وكذلك مرونة الأربطة تساند المفاصل وهذا يمثل أحد المشاكل أثناء التدريب، فهذه الأربطة تساعد على استقرار المفاصل ولكن المطلوب هو مرونة هذه المفاصل كما أن الأربطة لا تظهر أي مرونة ظاهرة ولكن تؤدي إلى تعريض دائم الاستطالة والتي يمكن أن تمتد إلى طول جديد هذا

وبينهما تزيد المرونة فإن استقرار المفاصل يقل وبالتالي فلا بد من مزيد من العناية لضمان قوة تلك

العضلات التي تربط المفاصل بالقدر الكافي الذي يحميها.

من التهتك وكذلك تضخم الشكل البنائي لأي عضلة أو الجلد أو تلافيف الأنسجة بحيث يعوق حركة وكذا الشكل البنائي أو التركيبي للمفصل وعظامه بالإضافة إلى طبيعة البيئة الداخلية والخارجية للرياضي وقوة العضلات العامل في المرونة الإيجابية أو الحركية وكذلك تلائم الشكل التركيبي للعضلة مع أوضاع معينة مثل العمل على آلة معينة، الذاكرة في أوضاع معينة قد تقلل من حرية الحركة في بعض المفاصل، أو عادات العضلة تقلل الحركة. (محمد إبراهيم , شحاتة، 2006. ص300-301)

في حين يرى عصام عبد الخالق أن تنمية المرونة في سن الطفولة أسهل وأسرع منها في حالة الشباب وأن مرونة العمود الفقري (خاصة الفقرات الصدرية) ومفصل الكتف لهما أكبر أهمية من حيث المرونة الشاملة، كما تتأثر المرونة بدرجة الحرارة الخارجية وبالتالي درجة الحرارة وكذلك باختلاف فترات اليوم الواحد فتكون المرونة منخفضة نسبياً عند القيام من النوم أو عقب حالة التعب، أو انخفاض في درجة الحرارة، وقد حصر عصام عبد الخالق مجموعة العوامل المؤثرة في درجة المرونة في درجة الحرارة والتوقيت اليومي والسن والزمن والعمل التدريبي وكذلك الجنس ونوع النشاط الرياضي الممارس وأيضا نوع المفصل وتركيبه ودرجة التوافق بين العضلات المشتركة. (عصام عبد الخالق، ص127-128)

3-1-5- أهمية المرونة:

يرى حنيفر مختار أن افتقار الشخص للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه وإتقانه لأداء المهارات الأساسية كما أن قلتها تؤدي إلى صعوبة في تنمية الصفات البدنية الأخرى.

كالقوة والسرعة والرشاقة كما يشير بعض الخبراء إلى أن المرونة تساهم بقدر كبير في التأثير على تطوير

السمات الإرادية كالثقة بالنفس وغيرها من السمات التي تتعلق بالشخصية لكل فرد كما أن علاوي

يؤكد أن افتقار المرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات ومنها:

-عدم قدرة الفرد الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي

-إجبار مدى الحركة وتحديد نطاق ضيق

-صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالتحمل والقوة العضلية والرشاقة

-سهولة إصابة الفرد الرياضي ببعض الإصابات المختلفة سواء خارجية أو داخلية

-يرى سليمان أن أهمية مكونات المرونة في السباحة يرقى إلى مستوى أهمية مكوي السرعة والتحمل.

(كمال , عبد الحميد محمد صبحي حسانين،، 1996، صفحة 80)

3-1-6-تمريبات الإطالة والمرونة:

تمريبات الإطالة والمرونة هي الحركات التي تؤثر بصورة إيجابية على العضلات أو المجموعة العضلية

القصيرة الإمكان زيادة درجة معاملتها ومساعدتها على أداء الحركات في مدى واسع.

وتهدف هذه المجموعة من التمرينات أساس إلى التنمية صفة المرونة بدرجة كبيرة على قدرة الأوتار

والأربطة والعضلات على الاستطالة والمطالبة وقد أثبتت البحوث المختلفة أن تمرينات الإطالة الصحيحة

المناسبة تساهم بشكل كبير في زيادة قدرة هذه الأربطة والأوتار على الاستطالة مما يسمح بزيادة مرونة

المفاصل.

3-1-7-طرق تنمية المرونة:

يمكن تكوين وتنمية المرونة بتمارين الإطالة أو التمطية التي تؤثر بصورة إيجابية على العضلات أو المجموعة العضلية القصيرة وتهدف هذه التمارين أساساً إلى تنمية صفة المرونة التي تتوقف بدرجة كبيرة على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة وقد أثبتت البحوث المختلفة أن تمارين الإطالة الصحيحة المناسبة تسهم بقدر كبير في زيادة قدر هذه الأربطة والأوتار على الاستطالة مما يسمح بزيادة مرونة المفاصل، وتنقسم تمارين الإطالة إلى تمارين عامة والتي تهدف إلى تنمية أنواع مميزة خاصة من المرونة في أجزاء معينة من أعضاء الجسم كالمرونة الخاصة بلاعبي الجمباز أو مسابقة الحواجز أو الوثب العالي على سبيل المثال وهناك عدة أساليب لتطويرها ومن أهمها نجد:

3-1-8-تمارين المرونة الثابتة:

تتم بواسطة مسك حذر زمن من الجسم أو شيء آخر كالسلاالم أو المقاعد السويدية أو الحواجز وحسب درجة النمطية لفترة زمنية محددة وهي التي تؤدي من دون استخدام حركات مدججة أو حركات ارتدادية أو اهتزازية.

تمارين المرونة الحركية:

هي التمارين التي تؤدي بتحريك جزء أو مجموعة من الجسم على شكل حركات واهتزازات ودوران دون تمسك أي جزء آخر.

3-1-9-تمارين المرونة المتحركة الثابتة:

تتم بواسطة حركة الجزء الذي يحمل الثقل إلى أقصى مدى حركي باتجاه الجاذبية الأرضية مع عدم إنشاء المفصل الوسطى وهي التمارين التي تستخدم فيها الأدوات والأجهزة من أثقال وكرات طيبة ومقاعد سويدية. (مهنت حسنين البشتاوي، محمد إبراهيم الخواجا، ص334-335)

4-التكوين الجسمي:

ويتمثل في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في الجسم حيث تعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحة الإنسان ولياقة البدنية فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية وغالبا ما يتلازم الوزن مع نسبة الدهون ولكن لا يحل أحدهما مكان الآخر، ولا تعني الزيادة في الوزن السمنة لأنها قد تكون ناتجة عن زيادة العضلات التي يكتسبونها خلال التدريب الرياضي أما إذا كانت الزيادة في الوزن ناتجة عن زيادة نسبة الدهون فهناك تكون السمنة وبالتالي زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض القلبية المختلفة والسكري وغيرها وتتراوح نسبة الدهون الطبيعية في جسم الرجل (18-23) تقريبا، وعند النساء أعلى قليلا تتراوح (25-30) وانخفاض نسبة الدهون عن الحدود الطبيعية بسبب بعض المخاطر الصحية كالتحافة مثلا كما أن الدهون الكثير من الفوائد المهمة بالنسبة للجسم ويقاس بعدة طرق منها:

4-1- مؤشر كتلة الجسم:

يعتبر مؤشر كتلة الجسم الوسيلة الأمثل لمعرفة ما إذا زاد الفرد يعاني من وزن زائد أو السمنة ، حيث يقيس مؤشر كتلة الجسم عن طريق مقارنة وزن الجسم بطول عن طريق إيجاد ناتج المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{(\text{مربع الطول})}$$

قياس سمك الشيا الذهنية تحد الجلد بواسطة ملقط دهني

العلاقة بين الوزن والطول

وهناك عدة طرق أخرى مثل قياس الوزن تحت الماء والطرق الإلكترونية وغيرها. (أكرم زكي الخطايبية،

وأخرون، ص 46-47)

خلاصة:

إن خلاصة جميع الدراسات التي خصمت إليها النتائج أوضحت بالتأكيد أن ضعف القدرات البدنية قد يأتي أو يترك فجوة للأمراض وهذا ما يؤدي إلى انهيار في معظم العناصر المميز للصحة من تحمل ومرونة ورشاقة وكذا وزن الجسم والقوة، وأصدق حديث نستدل به هو قول النبي صلى الله عليه وسلم "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" وهذا لا يعني فقط أن خبرة المؤمن قد تكون في قوته فحسب بل المقصود هو التوازن في جميع الصفات البدنية والصحية، كما هو مذكور أنفاً، وهذا قد يعطي نسبة جسمية متكاملة يسعد ويتمتع صاحبها بحياته بعيداً عن الضعف والعجز والاستعانة بالآخرين وهذا ما لا يؤد الكبار من السن الوصول إليه.



الفصل الثالث: الرياضة والتمارين المميزة لكبار السن وتأثيرها على الصحة الجسمية والنفسية

تمهيد:

1- الرياضات المناسبة لكبار السن:

2- نموذج الرياضة كبار السن

3- منوعات رياضة أخرى

4- تمارين تحسين اللياقة البدنية لدى المسنين

5- الطرق الفيسيولوجية لممارسة الأنشطة:

5-1- التدريب بالطريقة الهوائية

6- محمد عجرمة نموذج للممارسة عند كبار السن:

6-1- البداية برياضة المشي

6-2- التمرينات البدنية:

6-3- التدريب بالدمبلز:

7- الصفات البدنية الأساسية لدى كبار وكيفية تطويرها:

7-1- القوة ويتم تحسينها من خلال

8- نموذج 02 لحنفي محمود مختار، برنامج تدريبي لكبار السن:

9- أهمية النشاط البدني في المرحلة الثالثة من العمر: الجانب الفسيولوجي والنفسي:

9-1- الجانب الفسيولوجي

9-2- الجانب النفسي:

1- تمهيد:

أصبح من المعلوم أن كبار السن من تجاوز سن 50 عام قد بدأت جميع الميكانيزمات الجسمية في الانحدار ولا مجال للتعليق على ذلك: حيث مع هذا الهبوط والانحدار أصبح المسنين هم الأحوج للممارسة الرياضية لدرجة كبيرة من غيرهم لدى عكف المختصين من الخبراء والأطباء على إدراج برامج رياضية وقائية وصحية تواكب جميع التفسيرات البيولوجية والفسولوجية من خلال تكييف جميع الأنشطة المسموحة من ناحية الأداء والحمل وغيرها بهدف ممارسة صحية وسليمة تؤتي ثمارها البدنية وفي هذا الفصل سوف يتطرق الطالبان إلى تصنيف الأنشطة المسموحة لممارسة وغير المسموحة، وعليه يتم ممارستها وما تأثيرها على الجوانب البدنية (الفسولوجية والبيولوجية) والنفسية (الانفعال-التوتر-القلق- وغيرها) بهدف تحقيق لياقة صحية أفضل لكبار السن.

1-2- الرياضات المناسبة لكبار السن:

لقد عكف الخبراء في ميدان الصحة العامة للأشخاص وكذا المختصين في الرياضة خاصة لدى مؤسسات ودور كبار السن على إيجاد سبل كفيلة بممارسة أنشطة رياضية تتلاءم والقدرات البدنية والنفسية للمسنين أي تتجلى مع متطلباتهم الجسمانية، فتم إنشاء عدة برامج مؤهلة ومخفضة لصالح فئة كبار السن وهناك أمثلة عن برامج مثل:

برنامج لياقة المشي للمبتدئين من كبار السن لمدة 20 أسبوع بواقع 5 مرات أسبوعيا، وبرنامج الجري والمشى للمستوى المتقدم لمدة 20 أسبوع بواقع 5 مرات أسبوعيا وقد تم إعداد هذه البرامج بهدف تنشيط الجانب البدني والنفسي ليصبحوا قادرين على مواجهة متطلبات الحياة بأقل جهد ممكن بهدف إكسابهم عادات حركية سليمة. (الشباب، 1999، الصفحات ص180-181-191)

1-2-1- نموذج الرياضة كبار السن:

يجب أن يختار المسن رياضات الوقت الحر المناسبة والمتناسبة مع السن والحالة الصحية ومستوى اللياقة البدنية وغالبا ما يتم اختياره الألعاب الهادفة في البداية والتي تسمح بالأداء الفردي وتكون فكرة اللعبة وقواعدها بسيطة وبعيدة كل البعد عن أي أخطار أو حركات صعبة أو حركة أو تتطلب فن أداء حركي عال، كذا لا تفضل الألعاب الكبيرة مثل: كرة القدم، كرة اليد، أو الهوكي، التزحلق على الجليد، وكل الرياضات التي تحتاج إلى قوة وصلابة، وينصح عدم التركيز على النتائج ويكون التركيز على المشاركة والتمتع بالممارسة.

وينصح بممارسة ما يلي:

-ألعاب بسيطة وهادفة ومسلية ولها فوائد على الجهاز التنفسي والجهاز العضلي وكذا الجهاز الدوري.

- ممارسة رياضات ألعاب القوى باستثناء الاختصاصات كل الأحمال الكبيرة مثل، الركض السريع لمختلف المسافات، المقذوفات القفز بأنواعه (الطويل-العالى) والمسافات الطويلة التي تؤدي إلى الإجهاد والإرهاق وينصح بما يلي:

- المشي بنوعيه السريع والبطيء في حدود (5-7) كلم للمبتدئين الجدد و(7-10) كلم للذين لديهم خبرة ومن 10-20 كلم للمتقدمين في الممارسة.

- الهرولة السريعة وينصح أن تكون فوق أرضية مسطحة خالية من الحفر والحجارة.

- الجري الخفيف بطريقة صحيحة وسليمة و برتم محدود وشدة منخفضة تناسب والمقدرة الصحية للمسئ.

- ألعاب الكرة خاصة لعبة كرة السلة، المفيدة لمرونة المفاصل وتقوية العضلات والأربطة.

- تمارين التنمية القوة باستخدام الكرة الطية

- السباحة: وتكون عادة بإجراء تمارين داخل حوض الماء الطفو فوق الماء على الظهر، السباحة على

الصدر والظهر مفيدة جدا لكبار السن... (برنامج التدريبات المائية في حمام السباحة لكبار السن).

(إسماعيل, كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين, 2009, الصفحات ص56-247)

2- أنشطة رياضية أخرى:

ويذكر الدكتور مالكي في محاضرات الصحة والرياضة لدى كبار السن جملة من الأنشطة مهمة لكبار

السن هي:

- المشي الصحي: بطريقة صحيحة وإرادته ملابس رياضة وأخذة مناسبة

- الجري بشدة منخفضة على حسب كفاءة أجهزة الجسم للمس ويشترط أي تكون بواسطة مشرف

على النشاط لتعديل الشدة والحجم وإعطاء الراحة المناسبة.

-تمارين لتحسين والمحافظة على القوة المرنة، المرونة التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة المطاولة ويشترط أن تكون معدلة ومكيفة وبسيطة.

-السباحة من خلال إشتراك في تؤدي رياضة خاصة لكبار السن وتؤدي بنوع من التمارين إلا يزو ومترفة داخل الماء لما لها من فائدة في دفع ترهل العضلات.

-صعود التلال: ويجب أن يكون هذا ضمن جماعات وليس فرادى وبمراقبة أخصائي في الرياضة

-صعود السلام: وينصح أن تكون العملية برفق وحذر لتفادي الكسور والإصابات

-التمارين المتزلية خاصة لكبار السن من النساء. (مالكي, عام طبيب، 2012-2013)

4-تمارين تحسين اللياقة البدنية لدى المسنين:

-يشير أ-د: عزت محمود كاشفا جملة من التمارين ذلك فاعلية إيجابية على اللياقة البدنية للمسنين

وتهدف حسب إلى تحسين العناصر البدنية الصحية لوقاية الحسن من الأمراض والعجز الحركي وديمومة النشاط والحيوية مدى العمر ويخصها في ما يلي:

-تمارين إبطالية العضلات ولو بوضع الجلوس والوقوف في مجتمعات لأفراد الكبار

-تمارين المرونة المفصالية ويتضح أن تكون سهلة وبسيطة ويجذب تكون بواسطة ألعاب هادفة

-تمارين التوازن مثل: ألعاب " تاي شي " الرجل الصيني

-تمارين التوافق العضلي العصبي فوق البساط معدلة لتحسين جانب التوافق والترابط العضلي العصبي

(عزت محمود، 2004، صفحة ص134)

5- الطرق الفسيولوجية لممارسة الأنشطة:

5-1- التدريب بالطريقة الهوائية:

يشير الكثير من الأطباء في المراكز المتخصصة والمتخصصين أن أفضل طريقة مثل الممارسة الأنشطة هي الطريقة الهوائية، حيث تؤدي التمرينات بمختلف أنواعها بوجود التهوية الأكسوجينية، أي العملية التنفسية تكون مستمرة خلال النشاط البدني وتدوم لمدة أطول نسبيا حسب ما هو مبرمج له، في حين يؤكد -عزت محمود أن الأنشطة الهوائية ليست معينة بكبار السن للأسباب التالية:

- زيادة كبيرة لضغط الدم بنوعيه (انقباضي وانساطي) مما يسبب عبئا على عمل القلب
- زيادة الإرهاق والتعب لحد يصل إلى درجة الإجهاد وهو أمر خطير لكبار السن
- التعرض للإصابة بكسور أو تشنجات عضلية قاسية جراء ممارسة أنشطة بأحجام كبيرة وبشدة فائقة.

(عزت محمود، 2004، الصفحات ص134-135)

ويذكر محمد عجرمة كمثال شخصي ينتمي إلى فئة كبار السن حيث تمكن من توظيف جملة من الأنشطة والتمرينات البدنية مكنته من استعادة عافيته الصحية من خلال ما يلي:

6-1- البداية برياضة المشي:

أقوم بالمشي يوميا لمدة 15 لمدة أسبوعين، ثم لمدة 20 نفس المدة، ثم 35 في الأسبوع الخامس والسادس ثم وصولا إلى 45 في الأسبوعين الثامن والتاسع وتحقق ما يلي:

-ضبط ضغط الدم ما بين 80/130 و 90/140.

-تخفيض جرعة الدواء الناصبة بالضغط إلى دواء واحد بدلا من اثنين

-تحسن القوة العضلية للرجالي وذراعي

-سكون الألم في مفصل الركبة

-ندر التعثر أثناء المشي

-زوال التوتر وهدوء الأعصاب

6-2- التمرينات البدنية:

تم اختيار تمرينات تتسم بالسهولة وتهدف إلى ايطالية العضلات مع تنوعها وشمولها على كافة أجزاء

الجسم وكانت مدى التمرين 8 دقائق ولمدة شهرين وبعدها خصصت 10-12 دقيق يوميا.

6-3- التدريب بالدمبلز:

لقد تحسنت جملة من الصفات البدنية باستثناء القوة بقيت العضلات مترهلة ومرتخية.

توجهت إلى الطبيب بخصوص التدريب بحمل الأثقال إلا أنه رفض في البداية لخطورة الأمر خاصة على

المرض من السكري والضغط الدم وأمراض القلب.

وبعد مناقشات عديدة مع الطبيب خصص لي برنامج خاص التدريب القوة وتدريب القوة لا يتحقق إلا

بالتدريب بثقل أو ضد مقاومة معينة، وقد استعبد المقاومة تمرين ضد زميل مساعد بالنسبة لكبار السن

لأن ذلك غير متقن وبدون دراسة ويتم هذا من خلال ما يلي:

-استخدام "بار حديد" ما بين 10 و15 كيلوغرام وزوج دمبلز يتراوح وزن كل واحد منهما

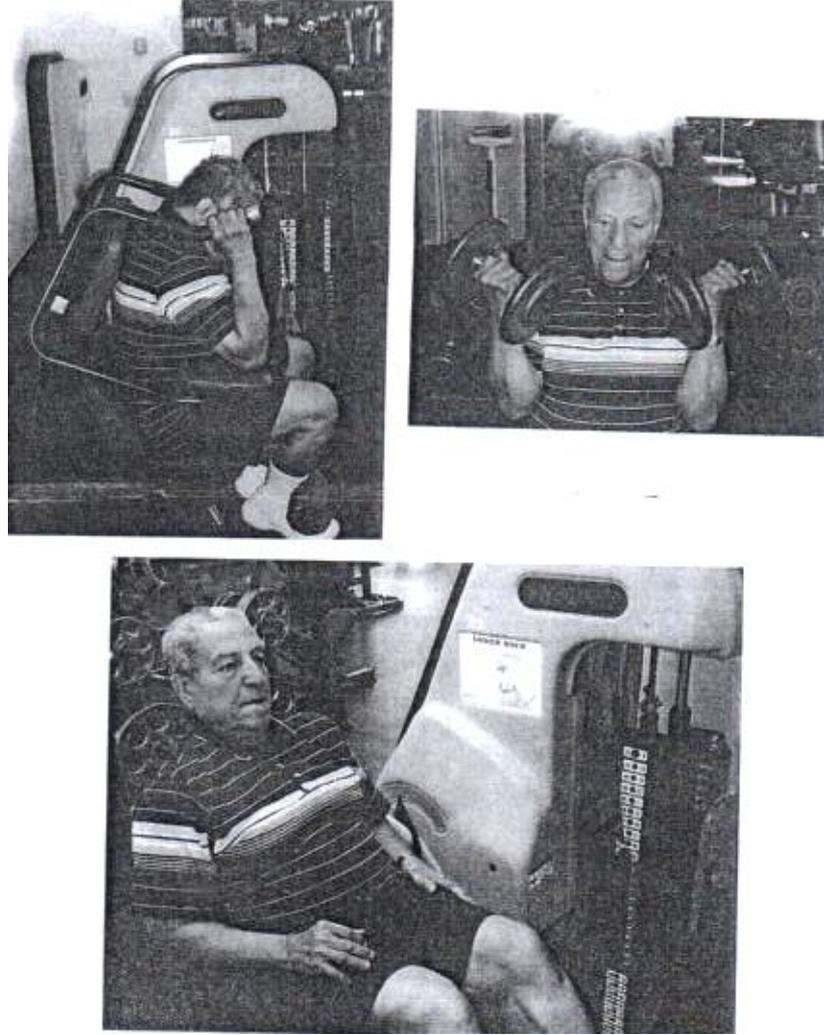
كيلوغرام إلى 2 كيلوغرام وكان ذلك بداية بتحسين وتطوير عضلات المساعدين والعضدين تم عضلات

الصدر والبطن ثم عضلات الرجلين والساقين. (محمد، عجرمة صدقي سلام، الصفحات ص130-

(131-132)

-صور للأستاذ الدكتور علاء الدين عبد الجواد وهو يؤدي بعض تدريبات داخل الجيمتر يوم وهو في السن السادسة والسبعون بعد إجراء عملية جراحية على مستوى الشرايين القلبية عند كان في السن 72

..



الشكل رقم (01): الدكتور علاء الدين عبد الجواد (تمارين القوة)

7-الصفات البدنية الأساسية لدى كبار وكيفية تطويرها:

ويذكر الدكتور عصام بدوى بأن أهم العناصر الضرورية لدى فئة الكبار من (49-50) والتي يجدر

بهم الاهتمام بها حسب هي:

القوة، التحمل ، المرونة، من خلال ما يلي:

1-7- القوة ويتم تحسينها من خلال:

-الرقود من الظهر وثني الركبتين ويمكن تأدية التمرين والذراعين بجانب الجسم أو خلف الرقبة، ولكن المهم أن يكون التمرين في كل مرة بنفس وضع الذراعين.
-تمارين قوة الذراعين والكتفين.

-تؤدي من وضع الانطباع المائل مع فرد الذراعين وثنيها كما توضحه الصور التوضيحية في الملاحق إلا أنه تم تعديله في وضعية تتلاءم مع كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة.
ويتم بالارتكاز على الركبتين في الأرض مع فرد وثني الذراعين
-المرونة ويتم تحسينها من خلال:

7-الجلوس على الأرض والرجلين مفرودين أمام مع محاولة لمس أصابع القدمين بأصابع اليدين، يكرر المدة (3-4) مرات مع محاولة لمس أصابع القدمين والوصول إلى أبعد نقطة.
-تمارين مرونة الذراعين والكتفين، كما توضحه الصور في الملاحق.
-تمارين التحمل من خلال:

-المشي/7-3-2 الهولة/7-3-3 الجري/7-3-4- / ركوب الدراجة (عصام, بدوي، 1998،
الصفحات ص49-50-51)

8- نموذج 02 لحنفي محمود مختار، برنامج تدريبي لكبار السن:

-يتألف برنامج التدريبي لحنفي محمود من 3مراحل أساسية هي من مرحلة الإحماء المرحلة الرسمية، الجزء الختامي

وكل قسم يعنى بتحقيق هدف معين حسب ما هو مبرمج.

-المرحلة الرئيسية:

-مشي لمدة 100م ثم الجري الخفيف حول الملعب لمسافة 360م

-تقسيم المجموعة عن طريق ورشات

ورشة 01: القيام بأداء تمارينات بدنية تتمثل في مرونة مفاصل الكتفين والجزع والحوض والركبتين والقدمين.

ورشة 02: تمارين تقوية عضلات الرجلين وإيطالية العضلات

ورشة 03: من الجلوس الطويل تمارينات تقوية العضلات البطن والعضلات المبعدة والمقربة للفخذ.

-تقوية عضلات تخلف الظهر، البطن والعضلات القطنية وختاما ينهي العمل بلعبة ترويجية مثل كرة

السلة كرة الطائرة ثم الجري خفيف ختاما للعودة إلى الحالة الطبيعية.

-بعد العمل يأخذ الممارسين من كبار السن حمام دافئ ومعتدل ولقد كانت نتائج هذا البرنامج ذات

تأثير ممتاز على الممارسين رغم كبر السن وأن بعضهم لم يمارس الرياضة من قبل. (حنفي محمود, مختار

ليلى عبد العزيز زهران، 1994، الصفحات ص35-36)

-وضيف كذلك أن ظهور الآثار الإيجابية على الصحة الجسمية على الأفراد قد تظهر في حدود 14يوم

وغالبا أحيانا تظهر في أقل من ذلك وقد يلاحظ هذا على عناصر اللياقة البدنية خاصة التحمل والمرونة

في حين القوة قد تأخذ أكثر من 5 أسابيع ما يقارب 35 يوم بمعدل 3 وحدات أسبوعيا.

9-أهمية النشاط البدني في المرحلة الثالثة من العمر: الجانب الفسيولوجي والنفسي:

إن النشاطات البدنية تكسب الأفراد خاصة في المرحلة الثالثة من العمر جوانب صحية ونفسية وحتى

ترويجية كما تعد الأفراد في المراحل الآخرة بدنيا وعقليا وإعدادهم ليكونوا مواطنين صالحين.

-إن النشاط البدني يقوي روح التفاعل الاجتماعي الذي يعد عاملاً أساسياً لمصاحب للنمو البدني والألعاب الجماعية دليل على ذلك كما قال مصطفى السايح محمد.

-المشاركة في الممارسة البدنية في إطار مندمج مثل: النوادي والجمعيات يعطي الترويج النشاط أي أن اللياقة البدنية تعطي اللياقة الترويحية. (مصطفى سايح, محمد, 2007، صفحة ص11)

9-1- الجانب الفسيولوجي

-لقد اتفقت أبحاث كل من استرو وفينبرج باري وبجور نتروب وييلونندو هولويزي و كيسلينج و سيلفيستير و سومتن على نتائج مذهلة تختلف في:
-زيادة الكثافة العظمية من خلال تدفق المعادن البنائية في العظام مثل: (البوتاسيوم) ما أدى إلى صلابه العظام وتماسكها.

-تحسين السعة الحيوية وزيادة نسبة الأكسجين الذي يستفيد منه الجسم

-زيادة كمية الدم المدفوعة إلى القلب

-انخفاض ضغط الدم الإنقباضي

-انخفاض النبض وقت الراحة وأثناء العمل

-انخفاض نسبة الكولسترول

-انخفاض مستوى نشاط السمباتاوي

-انخفاض حساسية المستقبلات الأدرينالية

-تحسن اللياقة البدنية العامة من خلال:

(زيادة قوة العضلات وتحن حجمها أي زيادة الكتلة العضلة والمحافظة على مستوى الألياف البيضاء السريعة، تحسن مستوى المرونة المفصلية بأنواعها الثابتة والدينامكية زيادة مردود التهوية الرئوية وتحسن السعة الحيوية من خلال الأنشطة الهوائية، انخفاض في الكتلة الشخصية خاصة ثلاث الغليسريد)

-تحسن التوافق العصبي العضلي وتحسن سرعة رد الفعل

-تحسن أيضا الأحماض الدهنية المستقلة

وتضيف أ-د ألين وديع فرج على الفوائد الفسيولوجية من خلال ما يلي:

1-دقة النعم العصبي والتحكم في ميكانيكية الهرمون

2-الحفاظ على الوزن المثالي من خلال توسيع قطر السرايين التاجية مما يؤدي إلى التموين ب2 وهذا

يساعد على استخدام الدهون كمصدر للطاقة

3-تحسين الكفاءة والاقتصاد في الحركة

4-تحسين عملية الهضم من خلال زيادة الإفرازات الخاصة بهضم الأطعمة مع تسريع عملية الإسراف

5-المحافظة على شكل وبناء العضلات كما يؤدي النشاط إلى حمايتها من الإضمحلال والترهل اللذان

يؤديان إلى الضعف. (ألين وديع, فرج، 2001، الصفحات ص72-73)

إن النشاطات البدنية تكسب الأفراد خاصة في المرحلة الثالثة من العمر جوانب صحية ونفسية وحتى

ترويجية كما تعد الأفراد في المراحل الأخرى بدنيا وعقليا وإعدادهم ليكونوا مواطنين صالحين.

-إن النشاط البدني يقوي روح التفاعل الاجتماعي الذي يبد عاملا أساسيا لمصاحب للنمو البدني

والألعاب الجماعية دليل على ذلك كما قال مصطفى السباح محمد.

-المشاركة في الممارسة البدنية في إطار مندمج مثل: النوادي والجمعيات يعطي الترويج النشاط أي أن

اللياقة البدنية تعطي اللياقة الترويجية. (مصطفى سايب, محمد, 2007، صفحة ص11)

9-1- الجاناب الفسيولوجي: (إسماعيل, كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين، 2009، الصفحات

(38-39).

-لقد اتفقت أبحاث كل من استرو فينبرج باري وبجور نتروب وبييلندو هولويزي وكيسلينج و سيلفيستر وسومتنب على النتائج التالية تمثلت في:

-زيادة الكثافة العظمية من خلال تدفق المعادن البنائية في العظام مثل (البوتاسيوم ما أدى إلى صلابة العظام وتماسكها)

-تحسين السعة الحيوية وزيادة نسبة الأكسجين الذي يستفيد منه الجسم

-زيادة كمية الدم المدفوعة إلى القلب

-انخفاض ضغط الدم الانقباضي

-انخفاض النبض وقت الراحة وأثناء العمل

-انخفاض نسبة الكوليسترول

-انخفاض مستوى نشاط السبمثاوي

-انخفاض حساسية المستقبلات الأدرينالية

-تحسن اللياقة البدنية العامة من خلال:

زيادة قوة العضلات وتحسن حجمها أي زيادة الكتلة العضلية والمحافظة على مستوى الألياف البيضاء

السريعة، تحسن مستوى المرونة المفصلية بأنواعها الثابتة والديناميكية زيادة مردود التهوية الرئوية وتحسن

السعة الحيوية من خلال الأنشطة الهوائية انخفاض في الكتلة الشخصية خاصة ثلاثي (التليغسيريد)

9-2- الجانب النفسي:

- إن الاشتراك الجماعي للمسنين يكسب جانب نفسي مثير وممتع من خلال:
 - إن الحركة هي مفتاح التعامل الفعال للمسن مع العالم من حوله، حيث يمكنه الأداء البدني من ثقل خبراته السابقة.
 - وتشير دراسات عن خبراء أوروبيين أن المسن الذي يمارس الرياضة بنشاط ومماس ويشارك الجماعة وتتعرف على أصدقاء جدد ويساهم ويشارك في أنشطة في الوقت الحر، ذلك هو المسن الذي سوف يكتسب الدافع القوي للحياة السعيدة وسوف يسعد نفسه ويصبح في دوامة من الغبطة والسرور كما يمتن روابطه الأسرية والاجتماعية ويحسن بأنه مازال شاب في رعان حياته، حيث إن المشاركة الرياضة ليست من أجل التتويج والدمج ولكن من أجل الصحة والترويج النفسي خاصة ولكن من أجل الصحة والترويج النفسي خاصة انتكاله الأنشطة الرياضة بجولات إلى الحدائق والمنتجات وغيرها.
 - انخفاض التوتر العصبي ونسيان أمر التقدم في العمر.
 - تحسين السلوكيات من خلال التفاعل الايجابي داخل الجماعة.
 - وفي الأخير الإحساس بالصحة يعطي بصفة مباشرة الإحساس بالسعادة والمتعة والاستمرارية في الحياة.
- (جابر عبد الحميد، جابر أحمد خيرى كاظم، 1977، صفحة 76)

خلاصة:

لقد تطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل الى مجموعة من العناصر اللياقة البدنية والتمارين المطلوبة في تحسينها بما يتناسب ومتطلبات المرحلة العمرية ليتطرق الطالبان الى اهمية النشاط البدني في المرحلة الثالثة من العمر وتأثيرهما على الجانب الفيزيولوجي والنفسي للأفراد.

الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

مدخل الباب الثاني:

1- تمهيد:

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

1-2- دراسة استطلاعية لبرنامج الوحدات المقترحة:

2- الدراسة الأساسية

2-1- المنهج:

2-2- المجتمع والبحث:

2-3- عينة البحث:

3-1- مجالات البحث:

3-1-1- المجال البشري:

3-1-2- المجال المكاني:

3-1-3- المجال الزماني

4-1- متغيرات البحث:

4-1-1- المتغير المستقل

4-1-2- المتغير التابع

4-1-3- المتغيرات المشوشة:

5-1- أدوات البحث:

1-6-6-1- مواصفات الاختبارات البدنية:

1-6-6-1-1- اختبار كوبر (12 دقيقة):

1-6-6-2- اختبار المرونة:

1-6-6-3- اختبار القوة:

1-6-6-4- اختبار خاص بالتركيب الجسمي (B.M.I):

1-7-7-1- القياسات الجسمية:

1-7-7-1-1- قياس الوزن:

1-7-7-2- قياس الطول:

1-7-7-3- السن:

1-8-8-1- الأسس العلمية للأداة:

1-8-8-1-1- ثبات الاختبار

1-8-8-2- صدق الاختبار:

1-8-8-3- موضوعية الاختبار:

1-9-9-1- البرامج التدريبية:

1-9-9-1- عرض البرنامج التدريبي للمسنين ذوي خبرة قليلة بالرياضة عن طريق العمل والمشاركة

لمدة ستة أسابيع

1-9-9-2- نموذج لياقة المشي للمستوى فوق المتوسط لمدة 20 أسبوع بواقع 05 مرات في الأسبوع:

1-9-9-3- عرض لبرنامج الدكتور منى أحمد عبد الحكيم تحت عنوان

1-10- الدراسة الإحصائية:

1-11- الدراسة الإحصائية:

1-12- صعوبات البحث:

خاتمة الفصل:

تمهيد :

تم التطرق في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية بهدف الحصر والإمام بجميع الحقائق العلمية والمعرفية الخاصة بموضوع الدراسة ثم غن الدراسة الاستطلاعية تعد الركيزة الأساسية ودعامة لأي دراسة علمية، حيث يتم وضع الدراسة في نسق منظم ضمن أطر البحث العلمي من جهة ومن جهة أخرى وضع خطة عمل عامة والمعالم الكبرى بغرض التوجه في الدرب السليم ، ومن خلال تهيئة الأرضية للعمل ومراعاة الإجراءات الإدارية التي تعيق تقدم البحث.

1- الغرض من الدراسة :

لمعرفة الطريقة السليمة والصحيحة لإجراء الاختبارات المستخدمة في البحث والوصول إلى أفضل الطرق لتطبيق الاختبارات التي تمكن من الحصول على نتائج مضبوطة, وفي هذا الإطار سعى الطالبان الباحثان إلى إجراء تجربة استطلاعية على عينة من كبار السن (55-60), قصد الاطلاع على صلاحية الاختبارات وكذا الصعوبات التي تعيق مجرى الدراسة.

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

- قام الطالبان الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية أولى في 2012/12/02، من أجل تفقد ما إذا كانت الأرضية مهيأة للعمل أم لا، وتمهيد لذلك قمنا بـ:
اختيار أفراد العينة وتحديد أفرادها ممن يمارسون في مركب المغرب العربي بوادي رهيو.
البحث عن الاختبارات المناسبة للدراسة الأساسية بهدف تحكيمها وتسببها لقياس عناصر اللياقة البدنية المذكورة.

معرفة الوسائل والعتاد اللازم والأرضية أو المكان لإجراء الاختبارات.

تحضير الوثائق الإدارية لتسهيل مهمة إنجاز البرنامج وإجراء تأهيل أفراد العينة لتلقي الواجبات البدنية.

1-2- دراسة استطلاعية لبرنامج الوحدات المقترحة:

قام الطالبان الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية ثانية من أجل تجريب البرنامج في 2013-01-30

على الساعة 17:00 زوالا على 08 أفراد، حيث تم إجراء الاختبارات المنتقاة والمحكمة من طرف

أساتذة ودكاترة المعهد وبعض القياسات كما هو موضح سابقا، من أجل الوقوف على مناسبة

الاختبارات المختارة من أجل إعداد وحدات من التمرينات البدنية على حسب الصفات المعول عليها بهدف معرفة ما يلي:

حمل التدريب ومدى مناسبة زمن كل وحدة وقد وجد الطالبان أن الزمن الذي يناسب قدرات أفراد العينة للوحدة التدريبية في بداية العمل (35-40د)، حيث تتخلله فترة راحة إيجابية لعمل بعض تمرينات المرونة والإطالة العضلية لمدة 5-6 دقائق.

استناد إلى نتائج الدراسات الاستطلاعية التي قام بها الطالبان الباحثان للتأكد من صلاحية الاختبارات والأجهزة المستخدمة في القياس وجاهزية الأفراد البذل المجهود وكذا مناسبة محتوى الوحدات المقترحة للتطبيق على عينة البحث.

1-3-3- الأسس العلمية للأداة:

حيث تم التركيز على ثلاث أمور أساسية وهي:

1-3-1- ثبات الاختبار: يعتبر الاختبار على أنه تقارب الدرجات المنحطة على الاختبار الواحد عند

الإجراء المختلف ويقول مروان عبد المجيد "أن ثبات الاختبار هو المحافظة على نتائجه إذا ما أعيد على

نفس العينة" (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999، ص75)

ويرى عبد الفتاح محمود دويدار "أنه يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج

المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فضلا عن ثبات النتائج وعدم تغييرها" (محمد عبد الفتاح

دويدار، 2005، ص166)

ويرى مقدم عبد الحفيظ في ثبات الاختبار على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة (مقدم

عبد الحفيظ، 1994، ص28)

[Tapez le titre du document]

ويجدر الذكر من خلال التعاريف المذكورة على أثرها قام الطالبان الباحثان بتطبيق الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية على العينة التي تكونت من 10 أفراد وبعد مرور أسبوع ثم إعادة تطبيق نفس الاختبارات على نفس الأفراد وفي نفس الظروف والتي تمثلت في (نفس الوقت، نفس الأجواء الطبيعية، في القاعة المتعددة الرياضات).

وبعد تحليل النتائج قام الطالبان الباحثان باستعمال الارتباط "بيرسون" عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (ن-1)، حيث وجد أن القيمة المحسوبة لكل الاختبارات هي أكبر من قيمة راء الجدولية (ن-1= 07) وهذا ما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وهذا ما يوضحه الجدول

رقم: 03

معامل الثبات	قيمة ن الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية ن- 1	حجم العينة ن	الدراسة الإحصائية الاختبارات
0.94	0.60	0.05	07	10	اختبار المرونة ثني الجذع من وضع الوقوف
0.70					اختبار كوبر 12د
0.85					اختبار القوة: 1-الوثب الطويل من الثبات.
0.76					2-الانبطاح من الوضع المائل.
0.80					اختبار مؤشر الكتلة الشخصية B.M.I

جدول رقم 03: يوضح ثبات الاختبارات المستعملة

1-3-2- صدق الاختبار:

يدل صدق الاختبار على مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع قياسه ويعد في رأي الكثير من الأخصائيين في مجال القياسات أكثر المعايير أهمية بالنسبة لأدوات القياس، وفي هذا الصدد يرى "عبد الفتاح محمد دويدار" أن صدق الاختبار يمثل صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي لخصت من شوائب أخطاء القياس والذي يقاس من جذع تربيع لمعامل الثبات للاختبار".

معامل الصدق	قيمة ن الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية ن-1	حجم العينة ن	الدراسة الإحصائية الاختبارات
0.94	0.60	0.05	07	10	اختبار المرونة ثني الجذع من وضع الوقوف
0.70					اختبار كوبر 12د
0.85					اختبار القوة: 1-الوثب الطويل من الثبات.
0.76					2-الانبطاح من الوضع المائل.
0.80					اختبار مؤشر الكتلة الشخصية B.M.I

جدول رقم 04: يوضح معامل الصدق للاختبارات المستعملة.

1-3-3- موضوعية الاختبار:

نعني بالموضوعية: "مدة وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج"

إخلاص محمد عيد الحفيظ ومصطفى حسنين، 2000، ص 258)

والاختبارات المستخدمة في بحثنا هذا تعد من بين الاختبارات التي سبق اختيارها في العديد من الدراسات متعلقة باللياقة البدنية والصفات البدنية بصفة عامة، وذلك لسهولة استخدامها ووضوح مفرداتها وهي غير قابلة للتأويل ومناسبتها لعينة البحث وهذا ما ظهر فعلا حيث أن معظم أفراد العينة أدوا الاختبارات بكل سهولة دون مشاققة أو صعوبات في الأداء، لهذا يرى الطالبان الباحثان أن الاختبارات المنتقاة تعد وتتميز بالموضوعية التامة.

1-3-4-القياسات الجسمية:

اختبار خاص بالتركيب الجسمي (B.M.I):

- الغرض: قياس مؤشر الكتلة الشحمية في العضلات (الجسم).
- الأدوات: ميزان طبي، مسطرة ذو تدريجات تفوق 02 أمتار.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر على الميزان الطبي، عند حساب الوزن يتوجه مباشرة بعد نزع الحذاء، الوقوف عمودي على اللوحة المرقمة دون رفع أو خفض الرأس، ثم يتم تسجيل الطول.
- التسجيل: يتم حساب مؤشر كتلة الجسم بواسطة معادلة الـ (B.M.I).

$$\frac{\text{الوزن}}{\text{الطول}^2}$$

قياس الوزن:

- الغرض: معرفة وزن الكلي للمختبر.

- الأدوات: ميزان طبي.

- التوجيهات: نزع الملابس الثقيلة التي تعتبر بمتغير ثانوي، التزام بالثبات دون الحركة فوق الميزان الطبي.

قياس الطول:

- الغرض: معرفة طول المختبر.

- الأدوات: شريط متري مرقم بالسنتيمترات أو لوحة بها تدريجات إلى غاية المترين.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر على استقامة دون رفع العاقب وما شبه.

الخلاصة :

لقد جاء في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية بمختلف مراحلها والتي احتوت على الغرض من الدراسة

إجراءات الدراسة والأسس العلمية للاختبارات، ثم عرض ومناقشة نتائج الاختبارات كما توضحه

الجداول (الثبت والصدق) ثم عرض القياسات المستخدم وهذا بغية تثمين أداة البحث وجعلها تتماشى

ومتطلبات المشكلة المطروحة.

[Tapez le titre du document]

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد :

2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

2-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث :

2-2 عرض ومناقشة وتحليل الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث:

2-2-1 عرض ومناقشة نتائج اختبارات المرونة ثني الجذع من وضع الوقوف

2-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار تحمل الدور التنفسي " كوبر "

2-2-3: عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة العضلية لاختبار الانبطاح من الوضع المائل
"المضخات"

2-2-4- عرض ومناقشة اختبار الوثب :

2-2-5- عرض ومناقشة نتائج الاختبار مؤشر الكتلة الجسمية (BMI)

2-3- عرض وتحليل مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث

2-3-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار المرونة "ثني الجذع من وضع
الوقوف"

2-3-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لفئتي البحث في اختبار التحمل "كوبر "

2-3-3- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار القوة "اختبار ثني الذراعين
من وضع الانبطاح المائل"

2-3-4- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار الوثب الطويل من

الثبات.

2-3-5- عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار.(BMI)

3- الاستنتاجات

3-1: مناقشة فرضيات البحث

3-1-1: مناقشة الفرضية الأولى

3-1-2: مناقشة الفرضية الثانية:

3-1-3: مناقشة الفرضية الثالثة

3-1-4: مناقشة الفرضية الرابعة

4- الخلاصة العامة

5- التوصيات

مصادر والمراجع

الملاحق

ملخص البحث باللغة الفرنسية + الانجليزية

ملخص البحث باللغة العربية(الغلاف الخارجي)

الفصل الثالث: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

3-2- الاستنتاجات:

3-1- مناقشة فرضيات البحث.

3-1-1: مناقشة الفرضية الأولى:

3-1-2: مناقشة الفرضية الثانية:

3-1-3: مناقشة الفرضية الثالثة:

3-1-4: مناقشة الفرضية الرابعة:

- الخلاصة العامة:

3-3- التوصيات :

1- تمهيد:

لقد تطرق الطالبان الباحثان من خلال هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة بغية تحقيق الأهداف المسطرة من هذه الدراسة وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع، عينة البحث، مجالات البحث، بإضافة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات، وهذا وقد يطرق الباحثان إلى عرض مفصل وشامل إلى كافة أدوات الدراسة، عرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الباحثان في معالجة النتائج المتحصل عليها وأهم الصعوبات التي واجهت الطالبان جزاء انجاز هذا البحث المتواضع.

2- الدراسة الأساسية: وهي تتكون من ما يلي:

1-2- المنهج:

يعتبر منهج البحث من أهم العناصر الأساسية وخطوط هامة في انجاز بحث علمي أكاديمي يستوفي الشروط العلمية والتقنية، حيث يؤكد الدكتور محمد لزهر على أن المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو الخيط الغير المرئي الذي يشد الباحث من البداية إلى النهاية قصد الوصول إلى نتائج معينة (محمد لزهر الإسهال، سنة 1980، ص42)

ويتم اختياره حسب طبيعة المشكلة المراد دراستها من أجل إرشاد الباحث إلى الحل الأمثل والكيفية المثلى للإجابة على مشكلة البحث ويؤكد عمار بحوش ومحمود ذنبيات على أنه الطريقة التي يتبعها كل المشكل والوصول إلى الحقيقة (عامر بحوش ومحمد محمود اللياني، 1995، ص51)

ونظرا لطبيعة الموضوع ارتأينا إتباع المنهج التجريبي، حيث يؤكد Ouellet والتي بإمكان البرهنة على إثباتها أو تفنيها تبعا لما يقدمه الباحث أو المدير على شؤون التجربة من أدلة كافية لاحتمال الهدف

أو غير ذلك (ميلودي سخاري وآخرون، 2004، ص101) وسلك الباحثان المنهج التجريبي لطبيعة الموضوع.

2-2- المجتمع وعينة البحث:

يرى العديد من الخبراء والدكاترة أن المجتمع هو البنية الأساسية التي يؤسس الباحث عليها دراسته إذ يتمثل المجتمع في أشخاص الذين ينتمون إلى المرحلة الثالثة من العمر والبعض على مشارف الالتحاق بهذه المرحلة في سن من (55-60 سنة).

وفي هذه التجربة التي قام بها الطالبان الباحثات ثم اختيار العينة بالطريقة العمدية اشتملت على 10 أفراد ينتمون إلى المرحلة العمرية إلى المرحلة العمرية المذكورة وبنفس مواصفات بعض القياسات كالسن، الوزن، والطول وتم إدراجهم ضمن العينة التجريبية الذين يمارسون في المركب المغرب العربي بوادي رهيو وبنفس الشروط ثم اختيار 10 أفراد ليمثلوا العينة الضابطة (الشاهدة).
وفي هذا الصدد يطبق قاسم خالد سمور¹ "أن مجتمع الهدف، وهو الذي يكون مجتمع دراستنا عليه، وعلى سبيل المثال عندما يكون مجتمع الهدف قريبا من مجتمع الدراسة أو ممثلا له، كلما كانت النتائج أقرب إلى الدقة"¹ خالد قاسم سمور، 2007، ص319)

وقد تم إجراء التكافؤ بين أفراد العينة، بهدف دراسة بعض المتغيرات التي قد تعيق المتغير التجريبي

وتمثلت في القياسات الجسمية كالوزن، السن، الطول، كما هو موضح في الجدول التالي:

المتغيرات	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت- الجدولية	ت- الحسوبة	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
الوزن	10.17	75.4	10.16	68.2	2.26	1.85	غير دال
السن	3.79	57.8	3.80	59.3	2.10	0.88	غير دال
الطول	5.08	171.1	5.10	165.1	2.62	2.62	غير دال

جدول رقم 01: يوضح مدى تجانس المتغيرات الثلاثة

3-1- مجالات البحث:

1-3-1- المجال البشري:

لقد شملت عينة البحث على 20 فرد من سن 55-60 سنة فما فوق رجال كبار السن.

1-3-2- المجال المكاني:

-أنجز البحث في مركب المغرب العربي بوادي رهيو والقاعة المتعددة الرياضات بالعالية عبد القادر

(الصالة المغطاة).

1-3-3- المجال الزمني: امتدت الدراسة الميدانية على مرحلتين أساسيتين وهما:

المرحلة الأولى:

- انجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2012-11-02 إلى 2013-01-30 وتضمنت

هذه المرحلة الخطوات التالية:

- فترة البحث عن الاختبارات حسب الأعراض المراد قياسها وامتدت من: 2013-01-02 إلى

غاية 2013-01-09.

- فترة إعداد وتوزيع الاستمارات على الدكاترة والأطباء المختصين في الميدان وامتدت من 12-

2013-01-13 إلى غاية 2013-01-21-20.

- فترة انجاز الاختبارات القبليّة والبعدية لتجربة الاستطلاعية، وامتدت من 2013-01-23 إلى

غاية 2013-01-30.

المرحلة الثانية:

وتمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية وامتدت من تاريخ 2013-02-02 إلى غاية

2013-04-15 وخلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2013-02-02 إلى

غاية 2013-02-03 بنفس التوقيت والذي كان عقب صلاة العصر بعد 16:30 زوالا ودام حوالي

45 دقيقة بمساعدة فريق عمل مصغر على العينة التجريبية.

- أما الاختبارات البعدية فقد أنجزت بعد إنهاء جميع وحدات النشاط البدني المقترحة على العينة

التجريبية في حدود 2013-04-15.

- أما الاختبارات القبليّة لصالح العينة الضابطة فتم انجازها بتاريخ 2013-02-03.

- أما فيما يخص العينة الضابطة فأُنجز عليها الاختبار البعدي بتاريخ 2013-04-13 في حدود

17:00 مساء ودامت حوالي 45 دقيقة تقريبا.

1-4- متغيرات البحث:

- على كل الأحوال أن أي دراسة لا تخلو من المتغيرات، بحيث هذه المتغيرات لو اجتمعت في بحث لأثر إحداها على الآخر كون كل واحد يتأثر بالآخر تبعاً لنوعه فاعليته (أثره)، لدى وجب تحديد هذه المتغيرات من خلال ما يلي:

1-4-1- المتغير المستقل: هو المتغير الذي يديره الباحث قصد التأثير في شيء معين بغية الوصول إلى

تحقيق أهداف أو إثبات فرض معين تجاه مشكلة خاصة وهو الذي يؤثر في المتغير التابع (ين سي قدور

الحبيب، 2012)

وقد تمثل المتغير المستقل في وحدات النشاط البدني المكيفة.

1-4-2- المتغير التابع: هو الذي يريد الباحث التأثير فيه من خلال المتغير المستقل والمتغير التابع في

هذا البحث كان في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وفيها (التحمل العام، المرونة، القوة

العضلية، التركيب الجسمي (B.B.I).

1-4-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

يذكر محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب: يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات

الحقيقية لنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة (محمد حسن علاوي وأسامة كمال

راتب، 1999، ص243) وانطلاقاً مما سبق عمل الطالبات الباحثان على ما يلي:

كانت كلتا العينتين من نفس الجنس أفراد من تجاوز سن 50 سنة.

توفر شروط خاصة كالسن، الوزن، الحالة الصحية، وهذا ما أثبتته التقارير الطبية.

عدم وجود فروقات كبيرة بالنسبة للمتغيرات الثلاث حسب ما يوضح جدول 01.

إبعاد المنخرطين في نوادي أو ذوي مستويات متقدمة في العدو.

إشراف الباحث على تطبيق الاختبارات القبليّة والبعديّة وكذا تنفيذ وحدات النشاط البدني المدرجة في الملاحق.

إبعاد كل ممارس تدهورت حالته الصحيّة أو الإكثار من الغيابات أثناء حصص العمل، لأن هذا يؤثر في مستوى قدرات التحمل والمرونة وكذا القوّة.

إبعاد الأشخاص ذوي السمنة المفرطة لأكثر من 90 كلغ.

توفير نفس الشروط والظروف والأدوات وكذا أوقات إجراء الاختبارات عند العينة الضابطة والتجريبية ماعدا باستثناء المستقل.

1-5- أدوات البحث:

وتتمثل في الوسائل أو الطرق التي تمكن الباحث من حل مشكلة البحث إن المشكلة المطروحة هي الأجدر بتحديد الأدوات المناسبة لفك الغز والوصول إلى الهدف، ولذا وجب على الطالبان استخدام عدة أدوات من أجل القيام بأنسب الطرق والأدوات التي يستطيع بها الاختبار (إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسنين، 2000، ص148)

وقد استخدمنا الأدوات الآتية:

- المصادر باللغتين العربية والأجنبية الأولى.

- تشكيل استبيان يضم مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على دكاترة المعهد والأطباء من أجل تحكيمها والأخذ بأرائهم حول أنجح الاختبارات التي تقيس بصدق وثبات موضوعيته.

- المقابلات الشخصية: حيث تم برمجة جلسة أسبوعيا مع الدكتور ريشي نور الدين من أجل رفع

الالتباس والغموض والتوجيه في المسار المناسب من خلال مراقبة العمل المنجز بإشارة إلى التعديل أو

الحذف والإطلاع من خلال مراقبة العمل المنجز بإشارة إلى التعديل أو الحذف والإطلاع على كل جزئيات الدراسة من البداية إلى النهاية.

- إجراء جلسات حوار ومناقشة لتحطيم إشكالية البحث وخطة العملية مع مجموعة من الدكاترة لتوضيح الرؤى والتوجه نحو الصوب، كما هي موضحة أسمائهم في الملاحق.

- التجربة الاستطلاعية من أجل تفادي الأخطاء وكشف جوانب صعوبات الدراسة.

- إحضار الوسائل الإحصائية من معادلات، منحنيات، جداول وغيرها.

- العتاد الرياضي: ميقاتية، صافرة، كرات طبية، كرات سلة، بار حديدي، دمبلز، عصي، كرة السلة، مقعد سويدي، مضمار الجري.

- مجموعة من التمرينات المنتقاة من كتب ومجالات تم تكييف البعض منها على حسب قدرات الأفراد تمثلت في تمارين المرونة، تمارين القوة، طرق التدريب، التحمل العام (طريقة التدريب، الفترى، ثم طريقة التدريب المستمر).

1-6-1- مواصفات الاختبارات البدنية:

1-6-1-1- اختبار كوبر (12 دقيقة):

- غرض الاختبار: قياس القدرة على التحمل العام لمدة 12د(, Dekker Nourddine étou,

(1990, p80)

- الأدوات: مضمار ألعاب القوى، أو منطقة ملعب واسعة، أروقة ذات عرض مناسب حوالي 1.22م، ميكاتية، صافرة، لإعطاء الإشارة للانطلاق والوقوف.

- الإجراءات:

- تحديد منطقة الانطلاق لإجراء الاختبار بحيث يكون المختبرين على حافة خط البداية وعند إعطاء الإشارة يتم البدء.

- يقف الأفراد المساعدون برفقة الطالبان الباحثان، بهدف حساب عدد الدورات المقطوعة من طرف كل مختبر خلال مدة زمنية قدرها 12 دقيقة.

1-6-2- اختبار المرونة:

اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف للمس أبعد مدى ممكن.

- هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس البعد الذي يستطيع الفرد الوصول لأبعد مسافة عن طريق ثني الجذع أماما أسفل دون ثني الركبتين.

- الأدوات: مقعد، مسطرة ذات انحرافين (سالب، موجب) عليها تدريجات تصل إلى 20 بوصا بمعدل 50.8سم.

- مواصفات الأداء: يقف الفرد على المقعد بحيث تكون مقدمة القدمين على الحافة، بحيث يقوم الفرد بثني الجذع أماما أسفل لأبعد مسافة ممكنة شريطة عدم ثني الركبتين.

- التسجيل: تسجل العلامة لكل مختبر عند أقصى مدى إليه أصابع اليدين مع الاحتفاظ بالوضع النهائي لمدة 2-3 ثوان على الأقل دون السماح بالاهتزاز.

1-6-3- اختبار القوة:

اختبار الانبطاح من الوضع المائل (المضخات).

- غرض الاختبار: قياس قوة عضلات الذراعين والساعدين وكذا العضلات الصدرية والثلاثية الرؤوس العضدية.

- الأدوات: مقياسية، الوضعية السليمة أثناء القيام بثني ومد الذراعين، أرضية مستوية.

- الإجراءات: الرقود على الصدر ثم رفع الصدر بواسطة الارتكاز باليدين ويشترط أن تكون متباعدتين حسب عرض الكتفين، الارتكاز على أصابع القدمين والنظر للأمام، عند الإشارة يتم مد وثني الذراعين شريطة عدم رفع المؤخرة.

- التسجيل: خلال مدة قدرها 30ثت يسجل للمختبر عدد مرات التي قام بها المختبر دون توقف، يعطي محاولتين، تأخذ الأحسن منها.

1-6-4- اختبار خاص بالتركيب الجسمي (B.M.I):

- الغرض: قياس مؤشر الكتلة الشحمية في العضلات (الجسم).

- الأدوات: ميزان طبي، مسطرة ذو تدريجات تفوق 02 أمتار.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر على الميزان الطبي، عند حساب الوزن يتوجه مباشرة بعد نزع

الحذاء، الوقوف عمودي على اللوحة المرقمة دون رفع أو خفض الرأس، ثم يتم تسجيل الطول.

- التسجيل: يتم حساب مؤشر كتلة الجسم بواسطة معادلة الـ (B.M.I).

$$\frac{\text{الوزن}}{\text{الطول}^2}$$

1-7-- أسس بناء البرنامج:

تطبيق مبدأ تدرج التمرينات فيبدأ بالتمرينات السهلة ويتدرج إلى الصعبة ومن تكرار صغير إلى تكرار أكبر مع إنقاص الراحة السلبية.

مراعاة الأسس الرياضية الفسيولوجية للبرنامج وهي فترة الإحماء فالجزء الرئيسي ويليه فترة التهدئة. الاستمرارية والانتظام في ممارسة البرنامج الرياضي المقترح حتى نهاية الوحدات المبرمجة حتى يعود ذلك بالفائدة.

1-7-1 -- محتوى البرنامج:

اشتمل البرنامج على تمرينات الجلد الهوائية الديناميكية (تبادل الجري، المشي، الحبل، الوثب، باستخدام الحبال)، ونسبة تراوحت ما بين (12.5% - 22.2%) من زمن الوحدة لما لها من تأثير إيجابي على التكيف الفسيولوجي للفرد وهذا ما اتفقت عليه جملة من دراسات.

اشتمل البرنامج على تمرينات بنائية عامة وهذه التمرينات متنوعة لتنمية التحمل والقوة العضلية باستخدام أثقال والمرونة لما لها من عائد في إصلاح القوام وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتعمل على تنشيط الدورة الدموية بنسبة تراوحت ما بين (20% - 22.2%).

إدراج تمرينات القوة العضلية وهذا ما يتفق مع دراسات التي قامت بها كل من ماجدة يوسف (1979) وديانا سيمكن (1976) وغيرهم.

تمرينات المرونة والمطاطية خاصة للعمود الفقري من أجل تنمية الرشاقة والمرونة.

- التوزيع الزمني والنسب المئوية لمحتوى البرنامج في الوحدة التدريبية (45د):

الوحدات التدريبية	نماذج للتمرينات	الزمن	النسبة المئوية
-الجزء التمهيدي، إحماء.	-مشي، جري، وثب، تحريم	5د	11.1%
	الذراعين والرجلين.		13.3%

	د06	-جري، عدو، وثب، حجل، تمرنات للرجلين والذراعين، تمرنات العمود الفقري.	-الجزء الرئيسي: تمرنات جهد هوائية ديناميكية وتمرنات بنائية.
22.2 %	د10	-قوة عضلات البطن، الرجلين والذراعين، باستخدام الحبال تشمل جميع الجسم.	-تمرنات خاصة لتنمية القوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي والسرعة.
11.1 %	د05	-مشي، تنظيم التنفس تمرنات لجميع عضلات الجسم، جذع، عضلات الظهر.	-راحة إيجابية: تمرنات بنائية وتمرنات خاصة للعمود الفقري وعضلات الظهر.
22.2 %	د10	-تقوية ومطاطية عضلات الظهر ومرونة العمود الفقري.	-تمرنات خاصة للمرونة والرشاقة.
6.7 %	د03	-تمرنات تهدئة واسترخاء للعودة للوضع الطبيعي.	-الجزء الختامي: تهدئة.

1-7-2- أهداف البرنامج المسطرة تحت شعار "لياقة دائمة خلال خريف العمر".

- عرض لبرنامج تدريبي للمسنين ذوي حرارة قليلة إلى متوسطة في الرياضة عن طريق العمل

والمشاركة لمدة 07 أسابيع.

- الأسبوع الأول:

- أنشطة بدنية هادفة بإضافة إلى بعض الألعاب التي تحقق المرح من خلال تمارين التهيئة البدنية +

التعريف بالحركة.

- الأسبوع الثاني:

- النشاط البدني والحركة يحث المرونة والتحمل والقوة من خلال زيادة الكفاءة الهوائية وتحسين مردود الجهاز التنفسي بالإضافة إلى تحسين مرونة الجذع والحوض ومعهم اليد.

- الأسبوع الثالث:

- النشاط البدني والحركة يحقق القوة العضلية والتحمل العام، من خلال استمرار في تحسين لتحمل العام والقوة العضلية وبعض تمارين الإطالة والتمدد.

- الأسبوع الرابع:

- النشاط البدني والحركة يحقق المرونة والقوة والتحمل، من خلال تمارين المرونة المفصلية العامة والقوة العضلية خاصة الأطراف العلوية، مع الاستمرارية في الجري والمهولة لتحسين التحمل.

- الأسبوع الخامس:

- زيادة كفاءة ومردود التحمل العام بإضافة إلى تمارين المرونة الديناميكية والتأكد على العمل الفردي+ الحرص على تنمية القوة العضلية بوسائل بديلة (الدمبلز- البار الحديد- العصا).

- الأسبوع السادس:

- التنويع في المسالك خلال العدو أو الجري مع زيادة مدة التحمل وتحسين القوة العضلية بواسطة الكرة الطبية بإضافة إلى تمارين المرونة العمود الفقري والحوض.

- الأسبوع السابع:

- محاولة الوصول لأقصى وقت يستطيع الأفراد الصمود تحت التعب وهو 50د وتكثيف من تمارين القوة والمرونة والتنسيق بينهما لضمان التحسن في جميع المجاميع العضلية وكذى مرونة جميع المفاصل.

- الأسبوع الثامن:

- تم تخصيص حصتين لإجراء الاختبارات البعدية والتي كانت في حدود 13-04-2013 على

الساعة 17:00 زوالا على العينة الضابطة و 15-04-2013 على العينة التجريبية في نفس الوقت.

أسابيع	الأهداف الأسبوعية المبرمجة	الأهداف الخاصة بكل حصة تدريبية
01	إجراء الاختبارات القبلية للعينة التجريبية والضابطة في (القوة العضلية، التحمل العام والمرونة والتركيب الجسمي)	- تقسيم الأفراد إلى 03 ورشات بعد شرح فرضية إجراء الاختبار وطريقة القياس وتوزيع الاختبارات المذكورة على فريق البحث مع إعطائها التوجيهات المناسبة للإجراء وتم الاختبار بنفس المواصفات مع العينة الضابطة. حصة 01: تمارين التهيئة البدنية لتخللها فترة راحة بينية يتم فيها إدراج ألعاب لتحقيق المرح وتهيئة المناخ للعمل والمشاركة. حصة 02: تهيئة الجهاز التنفسي وعمل تمارين التقوية العضلية والمرونة المفصلية. حصة 03: تهيئة عامة للجهازين (تنفسي والدوري) من خلال الهرولة والجري ومرونة إيجابية.
02	النشاط البدني والحركة يحقق مرونة الأطراف العلوية وتحسين التحمل وتقوية عضلات الذراعين والساعدين.	حصة 04: رفع الكفاءة القاعدية للقدرات الهوائية مع تحسين قوة عضلات العضدين والساعدين وكذا مرونة (العمود الفقري، الرقبة، مفصل المعصم). حصة 05: العمل على زيادة مستوى التحمل العام من أجل إعداد جيد للقدرات الهوائية مع زيادة وتحسين مستوى عنصري المرونة والقوة (مرونة الأطراف العضلية وقوة عضلات الرجلين). حصة 06: تحسين القدرات الهوائية والاستمرارية في عمل التحمل العام بدون مسافة أو تعب، التنسيق بين المرونة وتمارين الإطالة والحرص على أداء تمارين القوة ببطء للحصول على مقاومة أكبر.
	النشاط البدني والحركة يحقق القوة العضلية	حصة 07: تنمية وتحسين قوة عضلات القدمين، عضلات

<p>الساعدين والعضدين باستخدام العصا وتحسين التحمل العام من خلال زيادة التدريجية في وقت الجري بانتظام (الحصة 08-09- نفس الهدف الإجرائي المذكور).</p>	<p>03 والتحمل العام من خلال رفع مستوى التحمل أو العمل الهوائي وبعض تمارين الإطالة والتمدد.</p>
<p>حصة 10: تحسين قوة عضلات الجذع والعمود الفقري وكذا عضلات الصدر والظهر، مرونة عضلات الأطراف الجذع والأطراف السفلية مع الاستمرارية في تحسين القدرة على التحمل من خلال الجري والهرولة (حصة 11-12 نفس الهدف الإجرائي المذكور).</p>	<p>04 النشاط البدنية والحركة يحقق المرونة والقوة وتحسين مردود الجهاز الهوائي من خلال تمارين المرونة المفصلية الإيجابية وتحسين قوة عضلات الأطراف العلوية.</p>
<p>حصة 13: مواصلة العمل الهوائي وتحسين قوة عضلات الجذع والعمود الفقري وكذا زيادة مرونة عضلات الجذع والأطراف السفلية. حصة 14: نفس الهدف الإجرائي فيما يخص المرونة والتحمل باستثناء القوة فقد تم تحسين عضلات المرفقين، الصدر، العضلة التوأمية وعضلات الذراعين (الحصة 15-16 نفس الهدف الإجرائي).</p>	<p>05 زيادة كفاءة ومردود التحمل العام بإضافة إلى تمارين المرونة الديناميكية والتأكد على العمل الفردي بإضافة على الحوض على تحسين قوة عضلات الأطراف العلوية، وسائل بديلة (الدمبلز - البار الحديدي - العصا)</p>
<p>صحة 17: زيادة مردود الكفاءة الهوائية مع الحفاظ على نفس الإيقاع. - إنعاش المرونة المفصلية (العمود الفقري، الحوض، المرفقين وفقرات العنقية. - قوة عضلات الأطراف العليا بواسطة الكرة الطبية (الحصة 18-19 نفس الهدف المذكور).</p>	<p>06 التنويع في المسالك خلال العد ومع زيادة مدة التحمل وتحسين القوة العضلية بواسطة الكرة الطبية بإضافة إلى تمارين المرونة المفصلية.</p>
<p>حصة 20: جري أو عدو ضمن مسلك منحرج على امتداد حوالي 9-10 كلم مع المحافظة على الوقاية والسلامة. التنوع في عمل تمارين القوة والمرونة المفصلية لجميع أطراف الجسم. حصة 21: إجراء منافسة بينية تحضيرية للوقوف على</p>	<p>07 تحقيق أكبر قسط من التحمل الهوائي ومحاولة الوصول إلى وقت أقصاه 50د وزيادة مردود قوة العضلات الكبرى والصغرى بينهما لضمان التحسن في الجماع العضلية للجسم.</p>

مستوى المحصل عليه وتحضيراً لإجراء الاختبارات البعدية. حصة 22: إلمام بجميع تمارين المرونة والقوة العضلية على الاستشفاء والاسترخاء التام.		
---	--	--

1-7-3- برنامج وحدات النشاط البدني المقترحة:

- يهدف هذا البرنامج إلى تنمية وتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (قوة- مرونة- التحمل العام) بإضافة إلى مؤشر الكتلة الشحمية حيث تم استخدام بعض الوسائل المساعدة كل كرات الطبية، الدمبلز- بار حديدي- حبال- كرسي (...). من أجل تحسين بعض من العناصر المذكورة. يعد الإطلاع على المراجع العربية والأجنبية ومسح للبحوث المرتبطة والمشاهدة كأسس بناء وتصميم مثل هذا البرنامج وبالرجوع لرأي الدكتورة والخبراء (لا تقل خبرتهن عن 10 سنوات) في التدريس، قد روعي في البرنامج المقترح أن تحقيق التمرينات والأنشطة المقترحة الهدف منها أن يرفع المرحلة النسبية وخصائصها الجسمية والحركية والانفعالية والعقلية، وإتباع معلم التدرج في التدريب خلال البرنامج.

- مكونات البرنامج (وحدات النشاط البدني):

في ضوء ما سبق روعي أن يكون محتوى البرنامج متضمناً ما يلي:

-وضوح الهدف من النشاط الممارس.

-ألا يحتاج إلى شرح طويل.

-إتباع أسلوب التدرج في الحمل من البسيط إلى المتوسط.

-أن تكون تمارين خاصة بكل صفة بسيطة وليست مرطبة.

-أن يتم تكرار التمرين الواحد لضمان الارتخاء والتحسين في المستوى.

- تحديد مدة العمل داخل كل وحدة والزيادة التدريجية للزمن خلال كل 4-6 وحدات.
- تحديد المدة بحيث تكون بسيطة في البداية إلى متوسطة 60-70% ثم تنتهي بشدة بسيطة 30-
- 40% ويتم التحكم فيها بواسطة زيادة مدروسة على حساب مكانات الأداء خلال العمل من أسبوع لآخر (مرفق في الملاحق).
- تحسين ميكانيزمات التحمل، حيث بدأ العمل في بداية البرنامج بطريقة التدريب الفترتي بهدف الصعود التدريجي في مستوى التحمل وصولاً إلى العمل بطريقة التدريب المستمر حيث كان أقصاه مدة 45-
- 50 دقيقة وهو المطلوب في عنصر التحمل العام.

- الراحة:

- أهمية الراحة الإيجابية، يكون لبرنامج التمرينات والأنشطة المقترحة تأثير إيجابي باختلاف فترات الراحة قيمة لنوعية التمرينات والأنشطة ومراعاة فترات الراحة بين الوحدات وبعضها حتى يتم استعادة الشفاء ولهذا راعى الطالب الباحث أن تكون وحدات التدريب ثلاث مرات غير متتالية أسبوعياً ومراعاة التدرج من الراحة السلبية إلى الراحة الإيجابية لما لها من أهمية كبيرة.
- أن يخصص جزء من البرنامج يحتوي على تمرينات مختلفة مشي وجري، وحركات للأجذع وتمرينات للذراعين والبطن والرجلين.
- التدرج بزمن الوحدة التدريبية الواحدة المكونة للبرنامج.
- التنوع في تنظيم البرنامج والذي روعي أن يطبق دائماً الجديد.
- تناسب البرنامج مع استعدادات وقدرات الأشخاص في هذه المرحلة.
- أن يعمل البرنامج قدر الإمكان على تحقيق الأهداف المرجوة من البحث.
- تحقيق مبدأ الفردية في التدريب.

- تحقيق مبدأ التدرج في التمرينات، يبدأ التمرينات السهلة ثم التدرج إلى التمرينات الصعبة وبتكرار صغير إلى تكرار أكبر مع انخفاض الراحة السلبية.

- مراعاة الأسس الرياضية الفسيولوجية للبرنامج وهي فترة الإحصاء، فالجزء الرئيسي ويليه فترة التهدئة.

2-2 عرض ومناقشة وتحليل الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث:

جدول رقم 09 يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعيني البحث التجريبية والضابطة.

العينة التجريبية				العينة الضابطة						العينات المقاييس الإحصائية					
ت الجداولية	ت المحسوبة	(الاختبار بعدي)		(اختبار قبلي)		الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (n - 1)	ت الجداولية		ت المحسوبة	(الاختبار بعدي)		(الاختبار القبلي)	
		ع	س	ع	س							ع	س	ع	س
1.83	3.26	1.67	4.432	3.72	0.17	غير دال	0.05	9	1.83	0.18	2.94	1	3.36	1.30	

1.88	0.89	4.69	0.71	4.01	غير دال	1.37	0.70	3.73	0.70	4.06	معدل الدوري التنفسي
2.32	0.95	11.70	1.43	10.4	غير دال	1.21	1.84	9.60	2.06	10.30	اختبار المضخة
3.39	0.06	1.73	0.09	1.66	غير دال	1.65	0.10	1.65	0.19	1.57	اختبار الوثب الطويل من النبات
0.84	3.33	24.60	3.49	24.79	غير دال	1.59	3.36	24.89	3.62	24.47	سر الكتلة الجسمية BMI

التوزيع الزمني والنسب المئوية لمحتوى البرنامج في الوحدة التدريبية (45-50د)

نسبة مئوية	الزمن مقترح	نماذج للتمرينات	الوحدات التدريبية
10.1%	5د	-مشي - جري - وثب - تحريك الذراعين والرجلين	1- الجزء التمهيدي (إحصاء)
40%	10-45د	- جري، عدو، تمرينات للذراعين والرجلين.	2- الجزء الرئيسي: *تمرينات جلد الهوائية ديناميكية وتمرينات بنائية. *تمرينات خاصة بتنمية وتحسين مستوى المرونة (الديناميكية والساتيكية). *تمرينات خاصة بتنمية
23،27.5%	6-10د	-تمرينات مرونة العمود الفقري - حزام الحوض، الظهر، الفقرات العنقية، مفاصل الأطراف العلوية والسفلية.	
23،27.5%		-تم إدراج تمارين قوة عضلات البطن، الظهر،	

%9.5،10	10-6د	عضلات الساعدين والعضدين.	وتحسين القوة العضلية. *راحة إيجابية. 3- الجزء الختامي.
	5-3د	-عضلات الساقين والفخذين. ثم اقتراحها بحيث يكون وقت الراحة يتم فيه إدراج تمارين المرونة والتهديئة والتنفس.	
	5-3د	-تمرنات تهدئة التنظيم التنفس، تمرينات استرخاء بإيقاع بطيء.	

- مكونات عناصر التدريب خلال فترة تطبيق الوحدات (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2003، ص120)

مكونات الحمل أثناء الأداء					أسابيع
ن / ق	الراحة	الشدة	حمولة	وقت حصة	
80-75 ن/د	7 د	70 - 60 %	بسيطة متوسطة	40 د	أسبوع 01
80-75 ن/د	6 د	70 - 60 %	بسيطة متوسطة	45 د	أسبوع 02
100-90 ن/د	6 د	75 - 60 %	متوسطة	45 د	أسبوع 03
120 ن/د	5 د	75 - 65 %	متوسطة	50 د	أسبوع 04
130 ن/د	5 د	75 %	متوسطة	60 د	أسبوع 05
130 ن/د	5 د	80 - 75 %	متوسطة	10 سا 1 د	أسبوع 06
140 ن/د	4 د	70 %	متوسطة	10 سا 1 د	أسبوع 07

- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق برنامج يحوي مجموعة من الوحدات النشاط البدني والمتمثلة في تمرينات مقترحة على المجموعة التجريبية شهرين ونصف تقريبا ولمدة 10 أسابيع بدافع ثلاث حصص غير متتالية أسبوعيا (سبت، إثنين، الأربعاء) وبهذا بلغ عدد مرات التدريب الكلي للمجموعة التجريبية 30 مرة من الفترة الزمنية من 2013-02-02 إلى غاية 2013-04-15 ولقد استخدم الطالبان الباحثان عند تطبيق برنامج التمرينات أو الأنشطة المقترحة وتم استخدام تمرينات القوة العضلية لجميع الأطراف العضلات (السفلية والعلوية) باستخدام الدمبلز يوزن 1-2 كلغ- بار حديدي- الكرات الطبية- أما فيما يخص المرونة فتم استخدام تمرينات خاصة بالعمود الفقري، حزام الحوض السفلي، تمارين المرونة المفصالية وتم التنوع بين العمل الديناميكي والاستاتيكي لتنمية وتحسين المرونة، حيث بدأ العمل خلال الوحدة الأولى

بزمن قدره 40د، حيث تم التقدم بالحمل كل أسبوعين أي كل ستة مرات حيث كانت الوحدة تتكرر بنفس شدة الحمل (عدد التكرارات، زمن الوحدة، نوعية التمرينات، فترة الراحة). ثم يتم زيادة حمل التدريب عن طريق زيادة عدد التمرينات وزيادة تكرار كل تمرين وبالتالي زيادة زمن كل وحدة بزمن قدره حوالي (4-5د) كل أسبوع إلى أن يصل زمن الوحدة إلى (45-50د).

- التوزيع الزمني للوحدة التدريبية:

الأجزاء	الجزء التحضيري	
	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي
الإجماء		
المدة الزمنية	20 د الى 50د	5 د

- ولقد شرع الباحثان في تطبيق 24 وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا ولمدة شهرين ونصف تقريبا والجدول أسفله يعكس الوقت الإجمالي للممارسة.

- جدول رقم 06: يوضح الممارسة الإجمالية خلال مدة تطبيق الوحدات.

الأجزاء	الإداري	الإجماء	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي
المدة الزمنية		132د	544د	120د

1-8-- الدراسة الإحصائية:

يقول أبو صالح وآخرون أن علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها (بطاهر سعد الله، سنة 1991، ص184):

لقد اعتمد الطالبان الباحثان في معالجة البيانات المحصل عليها خلال تطبيق الاختبارات وفي هذا

الصدد تم استخدام بعض الوسائل الإحصائية وتمثلت في:

- مقاييس التزعة المركزية: تتمثل في المتوسط الحسابي، انحراف المعياري.

- مقاييس العلاقة بين المتغيرات وتتمثل في:

- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

- الصدق الذاتي.

- اختبار الدلالة "ت" سيودنت.

- اختبار التجانس.

كما تمثلت العمليات الحسابية من خلال استخدام النظام الإحصائي المتطور "2010 XL-STAT"

1-9- صعوبات البحث:

واجه الباحثان خلال القيام بالدراسة وتطبيق البرنامج جملة من الصعوبات والعوائق والتي أثرت نوعاً

ما سلباً على مجريات الدراسة والسير الحسن للبحث وبرزها فيما يلي:

- إيجاد صعوبة في استرجاع الاستمارات الخاصة بالأداة "الاختبارات" من طرف الدكاترة وهذا بسبب

انشغالهم بالتأطير والتدريس وأعداد أخرى.

- ضيق الوقت وخاصة أننا مرتبطون بالدروس النظرية والامتحانات.

- قلة البحوث والدراسات التي تناولت هذا الموضوع وإن وجدت فقد تعد على الأصابع وأغلبها

أجريت على السيدات لا يتجاوز سنهن (45 سنة).

- المشكل العويص الذي واجهه جميع طلبة قسم "صحة ورياضة" هو قلة المراجع التي تتناول المراحل

السنية المتأخرة من العمر.

- وجود صعوبة في ضبط توقيت مناسب ضمن برنامج أسبوعي نظرا لاختلاف أعمال الخاصة بأفراد العينة.

- وجود صعوبة بإقناع الطالبان الباحثان البعض من أفراد العينة بإجراء الفحوصات الخاصة بالتحليل الطبية البيولوجية نظرا لاعتبارات شخصية.

- صعوبة إجراء الاختبارات البدنية خاصة باختبار كوبر 12 د في الملعب المغرب العربي، بسبب رفض المدير المركب بعض الأفراد الغير مؤمنين اجتماعيا باسم الملعب ما أدى إلى عرقلة إجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة.

- نقص الوسائل والعتاد الرياضي.

- النفقات الخاصة بإجراء الفحوصات المخبرية لكل فرد على حدى والتي دامت حوالي 15 يوم. وبالرغم من هذه الصعوبات المذكورة، إلا أنّها لم تكن حاجزا عويص أمام الطالبان الباحثان وتم بذل كل ما في وسعنا قصد إنجاز مذكرة ماستر بمستوى نموذجي تفيد إن شاء الله زملائنا القراء والباحثين.

خلاصة:

لقد تضمن الفصل الأول من الباب الثاني لهذا البحث المتواضع على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وقد ارتكز الباحثان على ذلك في المعاينة الميدانية للمشكلة ثم بعد ذلك قمنا بدراسة استطلاعية حول المشكلة، بإضافة إلى ضبط متغيرات البحث والوسائل المساعدة بهدف الوصول إلى الكشف عن الحقيقة وتحقيق الهدف المنشود من خلال الدراسة الأساسية، كما تطرف الطالبان الباحثان والأدوات المستخدمة وكيفية تنظيم العمل داخل الوحدات مع عينة البحث، ثم تطرقنا باختصار إلى أهم الوسائل الإحصائية المتبعة في المعالجة الرقمية للبيانات، ثم الختام بجملّة من الصعوبات البحث كما هو مشار إليها.

قائمة المصادر

والمراجع

باللغة العربية:

- (1) إيمان, ع. (2011). أثر تمرينات بدنية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى النساء (40-49) سنة اليأس. مذكرة ماستر . مستغانم, معهد التربية البدنية و الرياضية , الجزائر.
- (2) جابر, ص. ا. (2004). أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر، المجلد 18 (2). مجلة جامعة النجاح للأبحاث . كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية, الأردن.
- (3) حسن وعادل : الرياضة ومرض السكري ، علوم الطب الرياضي ، البحرين ، العدد الأول ، سنة 1993.
- (4) حسين قايد : العدوان والاكتئاب ، بيروت ، سنة 2005.
- (5) سميرة محمد خليل : التربية الصحية للرياضيين ، دار الكتاب ، مصر ، 2006.
- (6) الطلبة كرشيش نورية لعطب نجاة : الاكتئاب عند المسن ومشروع الحياة ، مذكرة ليسانس سنة 2005-2006 .
- (7) عائد فضل ملحم : الطب الرياضي والفيسيولوجي ، الأردن ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، 1999.
- (8) عاصي, د.-ا. م. (2008). تأثير منهج للياقة البدنية المرتبطة بالصحة في بعض القدرات الوظيفية. مجلة القاديسية لعلوم التربية الرياضية - المجلد الثامن - العدد الأول . العراق.
- (9) عاصي, م. أ. (2000). تأثير برامج للياقة البدنية من أجل الصحة في بعض القدرات الجسمية و الوظيفية و البدنية. أطروحة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

- 10) عبد الرحمن العيسوي : الصحة النفسية والتربية الصحية ، دار الطبع ، بيروت ، لبنان ، ط 1 ، سنة 2001 .
- 11) عبد المنعم الميلادي ، الأبعاد النفسية للمسن ، مؤسسة شباب الجامعة ، سنة 2002 .
- 12) عفاف عبد المنعم درويش ، محمد جابر بريقع ، الحركة وكبار السن
- 13) عفاف عبد المنعم درويش ومحمد جابر وبريقع : الحركة وكبار السن ، مصدر سبق ذكره.
- 14) فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الطبع والنشر - دار الفكر العربي ، القاهرة سنة 1998 .
- 15) فاروق عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، بيروت ، سنة 1999 .
- 16) فريدة عثمان وآخرون : مدخل إلى فسيولوجيا الرياضة وتسجيل ضربات القلب ، الهلال ، سنة 1999 .
- 17) لارمي أ فالي ب، ترجمة ميلودي، سفاري، أحارون (2004) البحث في الاتصال عناصر المنهجية، الجزائر: مؤسسة الزهراء للفنون المطبعية.
- 18) محمد إبراهيم شحاتة ، برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع ، منشأة المعارف الإسكندرية ، سنة 1996 .
- 19) محمد عجرمة وصدق سلام : الأسس النفسية الرياضية للمسنين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، سنة 2005 .
- 20) محمد أحمد الصوالحة . (2002). علم النفس اللعب. عمان: المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

- (21) محمد السيد عبد الرحمن : نظريات النمو ، علم النفس النمو المتقدم ، دار النشر الزهراء الشرق
122 ش. محمد فريد ، القاهرة ، سنة 2001 .
- (22) محمد خليفة بركات. (1989). علم النفس التبعيمي. الكويت: دار القلم.
- (23) محمد شحاتة ربيع وآخرون علم النفس الجنائي دار الطبع القاهرة مصر سنة 2004 .
- (24) محمد عبد الفتاح دويدار. (2005). فنيات البحث العلمي في علم النفس. دار المعرفة الجامعية.
- (25) محمد محمد حسن ، النوم وأمراض الشيخوخة ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ،
الإسكندرية .
- (26) محمد. حسن . علاوي، وأسامة أنور راتب(1999).
- (27) محمد. عطية نوال. (2000). علم النفس والتكيف الاجتماعي (المجلد ط1). القاهرة: دار القاهر
للكتاب.
- (28) محائل معوض خليل (2003). علم النفس التربوي. مركز الإسكندرية للكتاب.
- (29) مروان عبد الحميد إبراهيم (1999) الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية دار
الفكر العربي ط1
- (30) مصطفى حسين إبراهيم باهي (1994) المجلة العلمية . ط21.
- (31) مصطفى عبد العزيز (1996) التطور الحركي للطفل (المجلد ط2) الرياض: دار روائع الفكر
للنشر والتوزيع.
- (32) مفتي إبراهيم حمادي(2000) طرق تدريس ألعاب الكرات، دار الفكر العربي ط1.
- (33) مقدم عبد الحفيظ (1994) الإحصاء والقياس التربوي، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

34) ملحم عائد فضل ، الطب الرياضي والفسولوجيا ومشكلات معاصرة سنة 1999 ، مؤسسة حمادة للدراسات والخدمات الجامعية ، الأردن .

35) ملحم, م. ب. (2012). أثر بعض التدريبات الرياضية على بعض القدرات البدنية الأوكسيجينية و اللاأوكسيجينية والمتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 62 العدد 1 . قسم علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية ،جامعة اليرموك, الأردن.

36) منهاج(2011)، منهاج التربية البدنية والرياضية لسنة الثانية إبتدائي، الجزائر: الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.

37) موسى فهد إبراهيم، عادل علي حسين (1990) التمرينات والعروض الرياضية، الإسكندرية.

38) نبيل عبد الهادي (2004) سيكولوجية اللعب وأثرها في تعلم الأطفال، عمان: دار وائل للنشر

39) نجم الدين الشهر وردي (1966) التربية الرياضية في المدارس العراقية، قسم 1 المرحلة الابتدائية بغداد.

40) نوار رشيد رويح، كمال عثمان عبد القادر. (جوان) دراسة مدى تأثير اللعب الموجه في رياضة الأطفال على تلاميذ السنة الأولى أساسي (الطور الأول) أثناء حصص التربية البدنية والرياضية مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر: مؤسسة التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم.

41) واقفي، علي عبد الواحد، عوامل التربية بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي، دار النهضة للطبع والنشر.

- 42) BROZEK, J, PERSONALITY CHANGE , J , ... 1995 , .
- 43) BINET , L GERONTE LOGIE ET ... , 1962 , P 79
- 44) WELL FORD , A.T. VIEILLESSEMENT APTITUDE HUMAINES ,
1964.
- 45) BAUJET . J.P : COMMENT SE PREPARER A LA RETRAITER-
1963.
- 46) HURLEEM.E.B : DEVELOPPEMENTAL PSYCHO LORGYNNE
1959.

الملاحق

المخلق 01 - خاص بالاستمارة لتحكيم خطة البحث

المخلق 02- خاص بالاستمارة لتحكيم الاختبارات

المخلق 03- خاص بالاستمارة لتحكيم البرنامج

الملحق 04- خاص بوحدات النشاط البدني المقترحة

الملحق 05 - خاص بالوثيقة التقارير الطبية لتحليل الدموية لأفراد العينة التجريبية

ملحق 06- تمارين البدنية

ملحق 07- طلب تسهيل مهمة الخاصة بإجراء الاختبارات في المركب النغرب العربي

بوادي ارهيو + طلب تسهيل مهمة لاطلاع على الكتب في المكتبة الجوارية بغبد الحميد

ابن باديس - خروية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة لترشيح الاختبار

تحية طيبة أما بعد:

نظرا لمكانتهم العلمية وخبرتهم يشرفنا أن نضع أيديكم هذه الاستمارة ونرجو منكم التكرم بإبداء رأيكم وتوجيهاتكم في ترشيح أهم الاختبارات الخاصة بقياس كل عنصر من عناصر القدرات البدنية والفسولوجية المرتبطة بالصحة وذلك من أجل مساعدة الطالبان في إنجاز هذه الدراسة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في الرياضة والصحة تحت عنوان "أثر النشاط البدني المكيف في تحسين بعض عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة لدى كبار السن(55-60 سنة)"

ولكم منا جزيل الشكر والاحترام.

ملاحظة: ضع علامة(*) أمام الاقتراح الذي توافقون عليه

سن الجنس طول الوزن مرونة تحمل السرعة القصى الهوائية

المشرف:

د. زبشي نور الدين

الطالبة الباحثين:

خطابي محمد

لعبيد علي

السنة الجامعية: 2012-2013

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة لترشيح الاختبار

تحية طيبة أما بعد:

نظرا لمكانتهم العلمية وخبرتكم يشرفنا أن نضع أيديكم هذه الاستمارة ونرجو منكم التكرم بإبداء رأيكم وتوجيهاتكم في ترشيح أهم الاختبارات الخاصة بقياس كل عنصر من عناصر القدرات البدنية والفسولوجية المرتبطة بالصحة وذلك من أجل مساعدة الطالبان في انجاز هذه الدراسة صمن متطلبات نيل شهادة الماستر في الرياضة والصحة تحت عنوان "أثر النشاط البدني المكيف في تحسين بعض عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة لدى كبار السن(55-60 سنة)"

ولكم منا جزيل الشكر والاحترام.

ملاحظة: ضع علامة(*) أمام الاقتراح الذي توافقون عليه

سن الجنس طول الوزن مرونة السرعة القصوى الهوائية

المشرف:

د. زبشي نور الدين

الطلبة الباحثين:

خطابي محمد

لعبيد علي

السنة الجامعية: 2012-2013

الحصة رقم: 01

الهدف: تمارين وألعاب تحقق المتعة والمرح وتسهم في التحضير البدني

الصنف: كبار السن (55سنة - 60)

الطلبة: حطابي - لعبيد علي

التوقيت: 45د

المكان: القاعة المتعددة

الرياضات

العناد:

صافرة: ميقاتية - كرات

- شواخص

الملاحظات	الحمولة					محتوى المضمون	الأهداف	المراحل
	وقت	حمولة	راحة	شدة	ن/ق			
	5 د	بسطة	/	-30	-70	جري برسم خفيف لمدة 5د، التوقف ثم أداء بعض التمارين لتحسين العضلات والتهيئة البدنية بصفة عامة بإضافة إلى تحضير فتح الحديث والنقاش بين أفراد العينة قبيل الدخول في العمل.	تحضير بدني ونفسي لتلقي الأنشطة البدنية	المرحلة التحضيرية

ملاحظة سرعة رد الفعل وتنشيح لعضلات الليدين والساعدين -الجري بتأني مراعاة الطريق الصحيح أثناء الجري -التركيز على المتع وكسب الثق بالنفس	75 60 80ن/د 70%	60 70%	/	متوسطة	د5	-لعبة الدوائر: تقسيم الأفراد إلى دائرتين، بحيث بكل 5 أشخاص يشكلون دائرة قطرها حوالي (2متر) ويتم إعطاء رقم لكل فرد من أفراد العينة، توضع الكرة بمد (الرقم 1) ثم يقوم برفع الكرة عالياً، لينادي مباشرة على رقم ما بحيث يقوم صاحب الرقم المنادى عليه بمسك الكرة ثم التداول هكذا يرعى القذف الجيد للكرة بإضافة إلى سرعة رد الفعل.	تحضير بدني عام من خلال تمارين المرونة والقوة والتي تؤدي على شكل ألعاب تضيي المتعة والمرح وتؤدي إلى التحضير البدني في نفس الوقت	المرحلة الرئيسية	
					د15	-جري لمدة 15د حول مضمار الجري برسم خفيف كما هو مبين من ناحية الشدة على أن يرعى في ذلك العمل وفق جماعة، الوضعية الصحيحة لليدين والرجلين أثناء العدو.			
	70 75 ن/د	40%	/	بسيطة	د4	-لعبة الحبل: يقوم فردين من المجموعة بشد الحبل من الجهتين على أن يتم رفع الحبل تدريجياً خلال العمل، بحيث يقوم كل فرد بالقفز فوق الحبل إلى غاية علو (10متر وسم) بحيث يتوج الفرد الذي ينجح في اجتياز الحبل بمكافئة معينة من طرف المشرق على الحصة.	الجلوس لهي الأرض على أن يتم تشكيل صفين متقابلين في وضعية جلوس بحيث تكون المسافة بين الأفراد حوالي 3أمتار، تعطى لكل فرد كرة طيبة على أن يتم قذف الكرة باتجاه الزميل مباشرة دون تغيير مسار الكرة (تغيير اتجاه). -لعبة الأرقام: يقف الأفراد في منطقة محدودة من الملعب، يتم الجري فردياً عند إعطاء إشارة لرقم يقوم كل الأفراد بالبحث لتشكيل الرقم المعطاة وصولاً إلى آخر رقم، يتوج الفائزين.	تمارين التعداد والإطالة من أجل الاسترخاء	المرحلة الختامية

الحصة رقم: 02

التوقيت: 50د

المكان: ملعب البلدي،
وادي رهيو

الهدف: تهيئة وإعداد الجهاز التنفسي والدوري، تحمل علم وعمل تمرينات التقوية والمرونة المفصلية

الصف: كبار السن (55 سنة - 60)
مضمار الطلبة: خطابي - لعبيد

العقاد: ميقاتية، صفارة،
للجري

الملاحظات	رسم توضيحي	الحمولة			محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
		ن/ق	شدة	حمولة				
الجري برسـ خاص للتحضير مع عدم استعمال السرعة وتمارين التسخين		70	20%	بسبطة	5د 10د	مناداة لجميع الحضور - مراقبة عامة (صحية ونفسي) - تحية رياضية - شرح مضمون الحصة في عجلة لمعرفة نوع النشاط وكيفية الأداء - جري خفيف حول المضمار برسم بسيط - إحصاء جميع المجمعات العضلية والمفصالية - تقسيم حبات الحلو مع إطراء فكاوية خفيفة للبدء في العمل والنشاط.	مرحلة البداية	تحضير بدني متمثل في تسخين العضلات وتحضير أجهزة الجسم للشروع في العمل بإضافة إلى تحضير نفسي
المرحلة الرئيسية								
- مراعاة الشد وحجم القلب ضروريين - راحة مناسبة بين كل تمرين - التركيز على السهولة في الأداء والحيوية أثناء العمل	Ficha 01	90 100 ن/د	من 60% إلى 70%	متوسطة	راحة 5د 20د راحة 5د	1-جري لمدة 10د مع التوجيه للطريقة المناسبة أثناء الجري، خاصة التناسق بين الأطراف العلوية والسفلى مع التحسين على التنفس أثناء الجري (راحة إيجابية= رقاد الذراعين عاليا، ثني أحد الرجلين، القدم على امتداد الجسم، رفع الجسم عاليا، أماما أسفل والضغط يكرر المرات. 2-جري لمدة 10د مع المحافظة على الطريقة الصحيحة أثناء الجري (يكرر التمرين من هذا الوضع عدة مرات في كل مجموعة ثم يقوم الشخص بتغيير الوضع ويقوم بأداء نفس المرات السابقة).		تحسين القدرات الهوائية وتنشيط الجهاز التنفسي لاستقبال المجهودات القادمة
المرحلة الختامية								

العودة بالجسم إلى وضع الراحة والاسترخاء التام والإحساس بالحيوية والمتعة.	مشي لمدة (5-6د) مع التنفس الفعال والنشاط ، إجراء تمارين النمطية في المكان والإطالة، العضلية مع المحافظة على وتيرة التنفس. - انبطاح على الظهر مع فتح الرجلين واليدين جانبا مع إغماض العينين.	10د	بسيطة	40%	90 80 ن/د	الحصول على راحة تامة والعود إلى الحالة الطبيعية -مناقشة أي مشكل خاص بالحصّة
--	---	-----	-------	-----	-----------------	---

البرنامج الأسبوعي

المرحلة التحضيرية	تحسين جميع المجاميع العضلية وتحضير أجهزة الجسم عامة	مناداة لجميع الحضور - مراقبة عامة (صحية، نفسية). -تحية رياضية- شرح مضمون الحصّة، جري خفيف حول الملعب. -تمارين عضلية متمثلة في الإطالة والمرونة لجميع العضلات- تقسيم حبات الحلوى.	وقت	حمولة	راحة	شدة	ن/ق	التهيئة البدنية والتركيز على الجانب النفسي مهم جدا
			5د	بسيطة	/	20 % 30 %	+80 90 ن/د	
المرحلة الرئيسية								

	شكل رقم 22	120 ن/د	60 %	د5	متوسطة	د10	-جري لمدة 10د، برسم ذو شدة بسيطة مع الحرص على الوضعية السليمة أثناء الجري وكذا المحافظة على وتيرة التنفس. - (رقود، الذراعان عاليا- رفع الرجلين أماما عاليا خلفا للمس الأرض خلفا بالمشطين، يراعى أن تكون الرجلين أثناء الحركة مفرودة وتكون الحركة من مفصل الفخذين، حركة الرجلين في الرفع والخفض تكون ببطء شديد حتى يكون هناك مقاومة والاستفادة من عمل الجاذبية (3-4مرات).	زيادة الكفاءة الهوائية وتحسين مردود الجهاز التنفسي والدوران.	تحسين مرونة الجذع من خلال تمارين لف وثني الجذع
	شكل رقم 23		70 %	د5		د10	-جري لمدة 10د، بنفس الرقم دائما، مرجحة الذراعين والتنفس هام جدا. -رقود الذراعان جانبا، تبادل رفع الرجلين مع لف الجذع للمس الذراع المقابلة، يكرر (3-4مرات).		
						د10	-جري 10د، مع المحافظة على نفس الشروط الأنفة الذكر. -وقوف فتحا الذراعان عاليا، تقوس الجذع خلفا لأقصى صح ممكن، مكيف.		
استعداد الحيوي والنشاط، هم وثقة عالية في النفس		80 ن/د	40 %	/	بسيطة	د5	-مشي أو جري برقم خفيف حول الملعب، أو مضمار الجري مع التركيز على التنفس العميق، لاستعادة الاستشفاء التام. -عمل تمارين أرضية (إطالة-مرونة) استلقاء على الظهر والتنفس.	العودة التدريجية للراحة التامة مع إدراج تمارين التمضية واسترخاء التام والنشط	المرحلة الختامية

الهدف: تهيئة وتحسين القدرات الهوائية والمرونة المفصالية وتقوية عضلات العضدين والساعدين
الصنف: كبار السن (55 سنة - 60)

المكان: القاعة المتعددة الخدمات و/الخدمات
العقاد: ميقائية، صافرة، مضمار للجري

الطلبة الباحثان: حطابي - لعبيد

الملاحظات	ر-ت	الحمولة					محتوى المضمون	الأهداف	المراحل
		ن/ق	شدة	راحة	حمولة	وقت			
التركيز بتسخين عضلات الأطراف العلوية المقبل على النشاط		-90 100 %	30 -	/	بسطة	10د	-مناداة لأفراد العينة، مناقشة أمور صحية أو نفسية إن وجدت، تحية رياضية، بعد شرح مضمون الحصة، يقوم الأفراد بالجري لمدة 5د، تسخين العضلات والمفاصل مع فتح باب للمرح والفرجة بين عناصر العينة، تقسيم الحلوى، الشروع في العمل.	تهيئة الجانبين البدني والنفسي لتلقي المجهود	المرحلة التحضيرية

-سلامة وضعي الجري التنفس أثناء الجري من المحافظ على الحمل المبرمج في الحصة -احترار عدد مرات العمل	وضعية مضخات pomp	120	65	د3	متوسطة	د15	-جري أو هرولة لمدة 15د، بدون تغيير الرقم مع المحافظة على وضعية الجسم أثناء الجري أو الهرولة.	-رفع الكفاءة القاعدية للقدرات الهوائية. -تحسين قوة عضلات العضدين والساعدين وكذا مرونة الأطراف العلوية (الرقبة، العمود الفقري، حزام الحوض)	المرحلة الرئيسية
		-	-			د5	-جري لمدة 15د، تنفس أثناء الجري، عدم زيادة في الإيقاع، سلامة وضعية الجسم أثناء الجري.		
		130	70			د15	-وقوفاً فتحاً، مسك دمبلز بيد واحدة عمودي على الأرض، ثني الرسغ يم يكرر نفس العمل مع الطرف الثاني مع عدم الشرع في الأداء.		
		د/ن	%	د3		د5	-وقوفاً فتحاً، مسك البار الحديدي باليدين أمام الجسم، باتساع أقل من اتساع الصدر. -سحب البار الحديدي باليدين من الأعلى حتى مستوى الصدر مع رفع المرفقين للأعلى (5-8مرات).		
شكل رقم 16 ص45		-80	30	/	بسيطة	د5	-مشي أو جري برقم بسيط جدا مع التركيز على التنفس الفعال، فتح الرجلين ثني الجذع للأمام، أسفل مرحلة اليدين مع الاستمرارية في التنفس.	-العودة بالجسم إلى الوجه والاسترخاء التام.	المرحلة الختامية
	90	-	40			-الرقود على الظهر، إغماء العينين، تنفس عميق، محاولة الإحساس بالراحة والمتعة. -أخذ حمام دافئ وعمل مساج (تدليك) عقب الحمام لزيادة حيوية الجسم.			

الحصة رقم: 05

التوقيت: 55د - 1سا
المكان: الملعب البلدي
وادي هيو

الهدف: الاستمرارية في عمل التحمل العام بدون راحة (طريقة تدريب مستمر)

الصف: كبار السن (55 سنة - 60)

الطلبة الباحثان: حطابي - لعبيد

العقاد: ميقاتية، صافرة،

قائم أو جدار،

حافز أو مقعد بار تفاع معتدل، بار

حديدي (5-6 كلغ)

الملاحظات	ر-ت	الحمولة					محتوى المضمون	الأهداف	المراحل
		وقت	حمولة	راحة	شدة	ن/ق			
تسخين جيد للأطراف السفلية المقبل على العمل		5د	بسطة	/	30	95- 100 ن/د	إلقاء التحية الرياضية، مضمون الحصة باختصار، تحضير بدني من خلال: جري 5د، حول الملعب، الوقوف لعمل تمارين الإطالة العضلية لتحضير المجاميع، التركيز على مفاصل وعضلات الأطراف العضلية بهدف تلقي الواجبات الحركية، إرادة خفيفة أو مزاح، تقنين حبات الحلوى.	تهيئة بدنية ونفسية عامة من أجل تلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية

الاستمراري في تدريب التحمل العام بدون راحة	شكل 25 ص 57			د5 1.30 ثا	متوسطة	د30 د5 د5 د5 د5 د5 د5 د5	جري لمدة 30د، برقم بسيط، التركيز على التنفس، الحفاظ على الوضعية السليمة للجسم أثناء الجري. - (وقفا نصف موجة، جانبا، لقائم مثبت السند بأحد الذراعين والأخرى ثبات الوسط) مرجحة الرجل الحرة أمام خلفا. - (إقعاء) مد الركبتين كاملا مع الوثب عاليا ومرجحة الذراعين أمام عاليا للوصول لأقصى ارتفاع، وذلك بتحريك الذراعين أماما عاليا ودفق قوي للقدمين على الأرض. - (وقفا، نصفا، الجانب موجه للحاجز، سند الرجل الحرة مسك الذراعين الموجه للحاجز على أن يكون الحاجز في ارتفاع مناسب، ثني الجدع خلفا لأقصى مدى ممكن حسب القدرة. - (وقوف سند المشطين على قطعة من الخشب، مسك البار الحديدي وزنه حوالي 4-5 كغ بدون حلقات حديدية وذلك أمام الجسم، رفع القدمين على الأرض للوقوف العالي على المشطين، يكرر التمرين من (5-7 مرات في كل دفعة، 3 دفعات على الأقل). - من وضع الوقوف بالاستعانة بجدار أو زميل وبسط الساقين، المشطين في مستوى موازي للأرض.	- العمل على زيادة مستوى التحمل العام من أجل إعداد جيد للقدرة الهوائية - زيادة وتحسين مستوى عنصري المرونة والقوة (مرونة الأطراف السفلية). - العمل على تحسين قوة عضلات الرجلين.	المرحلة الرئيسية	
- عدد استعمال السرعة في تمرينات المرونة والقو للحصول على مقاوم أكبر	شكل 26 ص 58	120 -	60 -	بين كل مرة		د5 د5 د5 د5 د5 د5 د5	جدي التمرينات المرونة والقو للحصول على مقاوم أكبر			
شكل 27 ص 59	130 ن/د	75 %	75 %	للتكرار		د5 د5 د5 د5 د5 د5 د5	التمرينات المرونة والقو للحصول على مقاوم أكبر			
شكل 18 ص 43						د5 د5 د5 د5 د5 د5 د5	التمرينات المرونة والقو للحصول على مقاوم أكبر			
إحساس جدي التمرينات بالمتع والنشاط		-80 90 ن/د	35 - 40 %	/	بسيطة	د5	مشي أو جري برقم بسيط، تنفس عميق وفعال، عمل تمرينات أرضية للتخلص من الأحماض الكيميائية في العضلات، عمل مطولة فعالة لاستعادة الخفة الإنسانية لدى الأطراف العاملة، رقود على الظهر، شهيق عميق، استرخاء تام، حمام دافئ.	العمل على إعادة الجسم للوضع الطبيعي مع الإحساس بالراحة	المرحلة الختامية	

الحصة رقم: 06

الهدف: تحسين القدرات الهوائية والعمل على الإطالة العضلية

التوقيت: 55د - 1سا

المكان: القاعة المتعددة

الرياضات و/

الصنف: كبار السن (55 سنة - 60)

العقاد: ميقاتية، صافرة،

مضمار للجري

الملاحظات	ر-ت	الحمولة					محتوى المضمون	الأهداف	المراحل
		ن/ق	شدة	راحة	حمولة	وقت			
		90 - 100 %	30 - 40 %	/	بسطة	د5	-استقبال أفراد العينة في جو رحب ومشوق، استفسار على الأحوال الصحية العائلية، دردشة فكاهية مع الأفراد لزرع الغبطة والسرور لتهيئة الجو المناسب للنشاط، تقييم للحالة البدنية في صورة نظرية، بدء التسخين برقم بسيط لجميع العضلات والمفاصل العلوية والسفلية، تقسيم حبات الحلوى أو مشروبات فواكه، الشروع في النشاط.	تسخين عام لتهيئة جميع العضلات وأجهزة للمباشرة في المجهودات	مرحلة البداية

<p>المرحلة الرئيسية</p> <p>تحسين القدرات الهوائية والاستمرارية في عمل التحمل العام بدون مشقة أو تعب -التنسيق بين تمارين المرونة والمطاولة والحرص على أداء تمارين القوة ببطء للحصول على مقاومة أكبر.</p>	<p>جري لمدة 35د، مع التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية أثناء الجري والتركيز على التنفس أثناء الجري مع الحفاظ على الإيقاع المبرمج.</p> <p>-وقوف نصفاً مواجه الحاجز سند الرجل الحرة، الركبتان مثنيتان قليلاً، مسك الحاجز باليدين) مد الركبتين حسب استطاعة الفرد ويرعى عما جذب فعال على الركبة الممدودة على الحاجز.</p> <p>-وقوفاً فتحاً الذراعان عالياً، يتم العمل (بالدمبلز في كل بد إلا أنه تم استثناء العمل بالدمبلز لاعتبارات السن والقوة)، خفض الذراعان جانباً أسفل مع ثني الجذع أماماً أسفل).</p> <p>-رفع الجذع والتقوس خلفاً على مهر أو مقعد السويدي إذ وجداً تكيفاً مع كبار السن.</p> <p>-انبطاح عال فوق المهر (المقعد السويدي)، وعقل الحائط، الذراعان عالياً)، ورفع الجذع والذراعين عالياً تم خفضهما أسفل للمس رجل المهر أو المقعد السويدي بالتبادل، (يكرر في 5مجموعات).</p> <p>-رقود على الظهر، تثبيت بواسطة زميل على الرجلين، أو حاجز في الجدار، رفع وخفض الجذع مع عدم لمس بالظهر على الأرض لزيادة مقاومة عضلات البطن أكثر (يكرر التمرين 4مجموعات).</p>	<p>35د</p>	<p>متوسطة</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="360 256 526 478"> <p>شكل 29 ص 61</p> </td> <td data-bbox="360 478 526 638"> <p>شكل 30 ص 62</p> </td> <td data-bbox="360 638 526 798"> <p>شكل 31 ص 63</p> </td> <td data-bbox="360 798 526 997"> <p>صورة لتمرين عضلات البطن</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="526 256 672 478"> <p>60</p> </td> <td data-bbox="526 478 672 638"> <p>130</p> </td> <td data-bbox="526 638 672 798"> <p>75</p> </td> <td data-bbox="526 798 672 997"> <p>30</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="672 256 817 478"> <p>-</p> </td> <td data-bbox="672 478 817 638"> <p>-</p> </td> <td data-bbox="672 638 817 798"> <p>ن/د</p> </td> <td data-bbox="672 798 817 997"> <p>70</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="817 256 963 478"> <p>130</p> </td> <td data-bbox="817 478 963 638"> <p>75</p> </td> <td data-bbox="817 638 963 798"> <p>ن/د</p> </td> <td data-bbox="817 798 963 997"> <p>40</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="963 256 1102 478"> <p>75</p> </td> <td data-bbox="963 478 1102 638"> <p>ن/د</p> </td> <td data-bbox="963 638 1102 798"> <p>ن/د</p> </td> <td data-bbox="963 798 1102 997"> <p>80</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1102 256 1294 478"> <p>75</p> </td> <td data-bbox="1102 478 1294 638"> <p>ن/د</p> </td> <td data-bbox="1102 638 1294 798"> <p>ن/د</p> </td> <td data-bbox="1102 798 1294 997"> <p>80</p> </td> </tr> </table>	<p>شكل 29 ص 61</p>	<p>شكل 30 ص 62</p>	<p>شكل 31 ص 63</p>	<p>صورة لتمرين عضلات البطن</p>	<p>60</p>	<p>130</p>	<p>75</p>	<p>30</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>ن/د</p>	<p>70</p>	<p>130</p>	<p>75</p>	<p>ن/د</p>	<p>40</p>	<p>75</p>	<p>ن/د</p>	<p>ن/د</p>	<p>80</p>	<p>75</p>	<p>ن/د</p>	<p>ن/د</p>	<p>80</p>
<p>شكل 29 ص 61</p>	<p>شكل 30 ص 62</p>	<p>شكل 31 ص 63</p>	<p>صورة لتمرين عضلات البطن</p>																									
<p>60</p>	<p>130</p>	<p>75</p>	<p>30</p>																									
<p>-</p>	<p>-</p>	<p>ن/د</p>	<p>70</p>																									
<p>130</p>	<p>75</p>	<p>ن/د</p>	<p>40</p>																									
<p>75</p>	<p>ن/د</p>	<p>ن/د</p>	<p>80</p>																									
<p>75</p>	<p>ن/د</p>	<p>ن/د</p>	<p>80</p>																									
<p>المرحلة الختامية</p> <p>-الحصول على الراحة الإيجابية المتوقعة من أداء التمارين</p>	<p>جري خفيف حول أرضية الملعب، التنفس لاسترجاع إلى النفس الطبيعي.</p> <p>-عمل تمارين أرضية لتكسير الباقي مع حامض اللبني لاستعادة الخفة والنشاط، عمل حمام سونا أو جاكوزي أو مساج عقب كل حمام إن أمكن الأمر.</p>	<p>5د</p>	<p>بسيطة</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="360 997 526 1216"> <p>شكل 32 ص 64</p> </td> <td data-bbox="360 1216 526 1276"> <p>شكل 33 ص 65</p> </td> <td data-bbox="360 1276 526 1337"> <p>شكل 34 ص 66</p> </td> <td data-bbox="360 1337 526 1398"> <p>شكل 35 ص 67</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="526 997 672 1216"> <p>30</p> </td> <td data-bbox="526 1216 672 1276"> <p>40</p> </td> <td data-bbox="526 1276 672 1337"> <p>40</p> </td> <td data-bbox="526 1337 672 1398"> <p>40</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="672 997 817 1216"> <p>-</p> </td> <td data-bbox="672 1216 817 1276"> <p>-</p> </td> <td data-bbox="672 1276 817 1337"> <p>-</p> </td> <td data-bbox="672 1337 817 1398"> <p>-</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="817 997 963 1216"> <p>40</p> </td> <td data-bbox="817 1216 963 1276"> <p>40</p> </td> <td data-bbox="817 1276 963 1337"> <p>40</p> </td> <td data-bbox="817 1337 963 1398"> <p>40</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="963 997 1102 1216"> <p>40</p> </td> <td data-bbox="963 1216 1102 1276"> <p>40</p> </td> <td data-bbox="963 1276 1102 1337"> <p>40</p> </td> <td data-bbox="963 1337 1102 1398"> <p>40</p> </td> </tr> </table>	<p>شكل 32 ص 64</p>	<p>شكل 33 ص 65</p>	<p>شكل 34 ص 66</p>	<p>شكل 35 ص 67</p>	<p>30</p>	<p>40</p>	<p>40</p>	<p>40</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>40</p>	<p>40</p>	<p>40</p>	<p>40</p>	<p>40</p>	<p>40</p>	<p>40</p>	<p>40</p>				
<p>شكل 32 ص 64</p>	<p>شكل 33 ص 65</p>	<p>شكل 34 ص 66</p>	<p>شكل 35 ص 67</p>																									
<p>30</p>	<p>40</p>	<p>40</p>	<p>40</p>																									
<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>																									
<p>40</p>	<p>40</p>	<p>40</p>	<p>40</p>																									
<p>40</p>	<p>40</p>	<p>40</p>	<p>40</p>																									

الحصة رقم: 07

الهدف: تحسين القوة الأطراف العلوية باستخدام العصا واستمرارية العمل الهوائي

التوقيت: 1سا - 10د
المكان: القاعة المتعددة الرياضات و/

الصف: كبار السن (55 سنة - 60)

الطلبة الباحثان: حطابي - لعبيد

العقاد: ميقاتية، صافرة،

04 عصي

مضمار للجري

الملاحظات	ر-ت	الحمولة					محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
		وقت	حمولة	راحة	شدة	ن/ق				
أثناء الإحماء يراعى التركيز على الأطراف		90	30	/	-	100	ن/د	5د	تسخين للجهازين الدوري والتنفسي من أجل تلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية

تحسين مردود الجهاز التنفي من خلال زياد في وقت التحمل من المحافظ على الإيقاع والشدة المحافظ على عدد التكرارات من أجل تمارين أفضل	صورة 37 صفحة 136 صورة 38 صفحة 136 صورة 41-40 ص 137	65 - 75 %	130 ن/د	د5	متوسطة	د40 د5 د5 د5 د5 د5	جري لمدة 40د، التوجه الخاص بالتنسيق السليم أثناء الجري بين الأطراف المساهمة في الجري، التركيز على التنفس الفعال، عدم زيادة السرعة فوق المعتاد. تطوير قوة عضلات الكتفين ومرونة عضلي الكتفين (وقوف فتحة الذراعان عاليا، حمل العصا)، دفع العصا للخلف بتأثير حركة الذراعين ثم سحبها للأمام (يكرر عدة مرات). تطوير قوة ومرونة عضلات الجذع الجانبية (وقوف فتحة الذراعان عاليا، حمل العصا)، ميل الجذع إلى الجانب الأيسر (يكرر التمرين عدة مرات). تطوير عضلات الرجلين الخلفية وعضلات الظهر السفلي (وقوف، ثني الجذع للأسفل، مسك العصا باليدين)، يرفع الجذع حركة العصا حركة دائرية (يكرر التمرين عدة مرات). الجلوس وضعية المضخات، الارتكاز على الركبتين، ثني ومد الذراعين يكرر التمرين (5مرات في كل مجموعة).	تنمية وتحسين قوة عضلات الكتفين، عضلات الساعد والعضد باستخدام العصا. تحسين القدرة التحمل العام من خلال زيادة التدريجية في وقت الجري بانتظام.	المرحلة الرئيسية
		30 - 40 ن/د	30 - 40 %	/	بسيطة	د5	جري خفيف لمدة 5د، الرقود على الأرض مع التركيز على التنفس بحيوية ونشاط وقوفا عمل إطالة عضلية لعضلات الذراعين والساعدين، تمديد عضلات الرجلين والساقين، استرخاء تام. عمل حمام دافئ وتدليك فعال عقب الحمام من أجل إراحة العضلات وإكسابها الحيوية.	العودة بالجسم إلى الراحة التامة والهدوء	المرحلة الختامية

الحصة رقم: 09

الهدف: تحسين القدرات الهوائية ومرونة عضلات الأطراف العليا والجذع

التوقيت: 1سا - 10د
المكان: القاعة المتعددة الرياضات و/

الصف: كبار السن (55 سنة - 60)

الطلبة الباحثان: حطابي - لعبيد

العقاد: ميقاتية، صافرة،
مضمار كرات
أو صولجانات، أكياس

رمل، كرات طبية

الملاحظات	ر-ت	الحمولة					محتوى المضمون	الأهداف	المراحل
		وقت	حمولة	راحة	شدة	ن/ق			
		7د	بسيطة	/	30	90	مراقبة جميع أفراد العينة من الناحية الصحية والنفسية، تهيئة الجو للعمل والممارسة من خلال إطرائة فكاوية لبث المرح والغبطة وبعث السرور والبسمة على الوجوه، جري خفيف حول الملعب، تمارين التسخين والإعداد للحصة. تقسيم حبات الحلوى، الشروع في العمل.	تهيئة الجهاز التنفسي والدوري للشروع في الأنشطة البدنية	مرحلة البداية
					40	100			
					%	ن/د			

خفض رقبتي الجري من خلال زيادتي في وقتي التحمل للحصول على تحسين في مردودتي التحمل العام زيادتي مردودتي المرونة للجهد العلوية.	صورة 66 ص 110. صورة 67 ص 111. صورة 63 ص 107. صورة 40 كتاب التدريب	75 - 80 % ن/د	د5 د2 د2	متوسطة	د45 د4 د4 د4 د4 د4	جري لمدة 45د، مع سلامة في وضعية الجسم أثناء الجري لتفادي إرهاق أو تعب إضافي جراء وضعية غير مناسبة، التحسين بالتنفس أثناء الجري، الجري ضمن مجموعة واحدة. -(وقوف فتحة الذراعان عاليا، مسك ثقل اليدين)، ثني الجذع أماما أسفل وخفض الذراعين أماما مائلا خلفا بثني الرجلين، ثم رفع الجذع والذراعين عاليا خلفا لرمي الثقل. -(وقوف فتحة الذراعان عاليا، مسك الثقل باليدين)، ثني الجذع أماما أسفل للوصول بالثقل خلفا بين الرجلين، ثم مد الجذع عاليا مع رفع الذراعين أمام مائلا عاليا لأبعد مسافة للأمام. رفع الرجل الحرة عاليا وللخلف لأقصى مدى، (رقود، ارتكاز أحد الرجلين على مقعد سويدي والأخرى على الأرض، رفع الرجل المرتكزة على الأرض أماما، عاليا، خلفا لأقصى مدى، مع تحميل وزن الجسم على الكتفين والرجل الأخرى. -الجلوس من وضع القرفصاء، باطن اليدين إلى الخارج النظر إلى الأم، الارتكاز على الركبتين والدفع برفق لتحديد المعصم وباطن الذراع (مدة 20ثا في 4 تكرارات).	زيادة مستوى التحمل لتحسين القدرات الهوائية للأفراد. تحسين مرونة وقوة عضلات الأطراف العليا والجذع، الفقرات العنقية ومفاصل الذراعين والكتفين.	المرحلة الرئيسية
ملاحظ الراحة والممتعة على جميع أفراد العينة.	/	30 - 40 % ن/د	/	بسيطة	د5	جري بسيط لمدة قصيرة حول الملعب، التنفس الفعال، القيام بتمرينات على الأرض للحصول على الراحة والاسترخاء التام، مناقشة أجواء العمل أثناء الحصة. -عمل حمام دافئ بإضافة إلى جاكوزي أو بإجراء تدليك فعال على العضلات.	محاولة الحصول على الراحة التامة والحيوية بفضل تمارين الإطالة.	المرحلة الختامية

الحصة رقم: 10

التوقيت: 1سا - 07د

المكان: المركب

الرياضي وادي رهيو

الهدف: تحسين قوة العضلات القطنية والعمود الفقري والجذع بالإضافة إلى

تحسين مرونة العمود الفقري وعضلات الجذع والأطراف السفلية

الصف: كبار السن (55 سنة - 60)

رمل، شواخص

الطلبة الباحثان: حطابي - لعبيد

العقاد: صافرة، ميقاتية،

مقعد سويدي

كرة طبية أو أكياس

مضمار للجري.

الملاحظات	ر-ت	الحمولة					محتوى المضمون	الأهداف	المراحل
		وقت	حمولة	راحة	شدة	ن/ق			
إجماء جيد للبدن لتفادي الإصابات		7د	بسطة	/	30	90	تحضير عام من الناحية البدنية والنفسية لتلقي الواجبات البدنية	مرحلة البداية	
					40	100			
					%	ن/د			

تحسين قوة عضلات الجذع والعمود الفقري وكذا زيادة مستوى المرونة في عضلات الجذع والأطراف السفلية. تحسين القدرة التنفسية من خلال الجري والهرولة.	المرحلة الرئيسية	جري لمدة 40د، للتنسيق والتوجيه أثناء الجري، التركيز على التنفس، المحافظة على الرقم المبرمج، المشي في حالة التعب أو الإجهاد. -انبطاح الظهر مواجه، تشبيك اليدين خلف الرأس، تثبيت الرجلين بيدي الزميل)، رفع الجذع عاليا خلفا والتقوس أقصى ما يمكن ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائي. -التقوس خلفا من وضع الجلوس العالي فوق المهر بحيث تم تكثيف التمرين من خلال الجلوس العالي فوق ظهر الزميل من وضع الاستلقاء، بحيث يمسك المتمرن كرة طبية أو كيس رمل باليدين، ثم يقوم بخفض الظهر خلفا أسفل ثم رفعه عاليا لقذف الكرة الطبية (كرة طبية بوزن مناسب حسب السن)، (يكرر 4مرات في 4مجموعات). تبادل لف الجذع على الجانبين باستخدام البار الحديدي من خلال (وقوف فتحا، انحناء، مسك بار حديدي خلف الرقبة، لف الجذع بالتبادل، (يكرر 4مرات في كل مجموعة 3-4). ثني الجذع على الجانب باستخدام البار الحديدي (وقوف فاتحا، انحناء، مسك البار الحديدي، تبادل ثني الجذع جانبا، (يكرر 4مرات في كل جانب في 3-4 مجموعات.	40د 4د 4د 4د 4د	متوسطة	د5 د2 د2	70 - 85 %	130 - 140 ن/د	صورة 85 ص 100. صورة 58 ص 102. صورة 68 ص 112.	-الحفاظ على رقبة خلال الجري والتنفس والفعال يـؤدي التمرين في أول الأمر ببطء تكرار التمارين عددا مناسب من المرات
-إنهاء التمارين بجري خفيف أو مشي (5د)- الجلوس من وضع الرقود على الأرض التنفس العميق لاسترجاع، عمل تمارين المطاولة وتمديد العضلات للحصول على الاسترخاء التام والراحة، عمل حمام دافئ وتديك برفق على العضلات.	المرحلة الختامية	د5	بسيطة	/	30 - 40 ن/د	30 - 40 %	/	/	-التركيز على الهدوء والراحة والإيجابية

الحصة رقم: 10

الهدف: تحسين القوة العضلية باستخدام الكرة الطبية على الأطراف العليا

التوقيت: 1سا - 07د

المكان: القاعة المتعددة الرياضات و/

وكذا تحسين الجانب التحمل العام

العتاد: كرات طبية،

صافرة، ميقاتية

الصف: كبار السن (55 سنة - 60)

الطلبة الباحثان: حطابي - لعبيد

الملاحظات	ر - ت	الحمولة					محتوى المضمون	الأهداف	المراحل
		ن/ق	شدة	راحة	حمولة	وقت			
عدم الشروع في التسخين مع إعطاء أولوية للأطراف العاملة		90	30	/	بسبطة	5د	<p>-تحضير نفسي من أجل تلقي الواجبات البدنية المبرمجة بكل ارتياح وحيوية.</p> <p>-تحضير بدني من خلال تسخين جميع المجمعات العضلية العلوية والسفلية.</p>	<p>-إعداد نفسي وبدني عام للبدء في العمل</p>	<p>مرحلة البداية</p>

التمرن بالتحمل خلال التمرين الاجتماعي المحافظة على القوة بحسب نوع الحملات تكرار تدريبات القوة بأداء متوسط أو عن طريق ثبات العضلات ولتكرار قصيرة	صورة رقم 63 ص 153. صورة رقم 64 صورة رقم 65 صورة رقم 66 ص 154	130 - 140 ن/د	80 % /	د4 د2 د2 د2	متوسطة	40 د 3 د 3 د 2 د 2 د	-جري أو عدو لمدة 45د ضمن مسلك ريفي داخل الغابة مع تواجد مرتفعات ومنحدرات، بحيث يخضع عدم زيادة السرعة والمحافظة على الإيقاع المبرمج. -وقوف القدم اليسرى أماما، حمل الكرة الطبية على راحة اليد اليمنى وسندها باليد اليسرى)، دفع الكرة باليد اليمنى لأقصى مسافة، يكرر الأداء باليد اليسرى من وضع القدم اليمنى أماما. -وقوف فتحا الذراعان جانبا، الكرة الطبية على راحة اليد اليمنى). تبادل نقل الكرة من اليد اليمنى إلى راحة اليد الأخرى يدفعها للأعلى باتجاه اليد الأخرى، يكرر الأداء من راحة اليد اليسرى إلى اليد الأخرى. -وقوف فتحا، مسك الكرة الطبية باليدين أعلى الرأس). -دوران الكرة الطبية من أعلى وأسفل من أمام الجسم، يكرر الأداء بالوصول بالكرة الطبية إلى وضعها الأولى، يستمر تكرار الأداء. -وقوف حمل الكرة الطبية باليدين على الجانب الأيمن من الجسم ثم دفعها للزميل وهكذا يتبادل الزميلين دفع الكرة من جانب لآخر.	مواصلة العمل الخاص بالتحمل العام من أجل زيادة مردود القدرات الهوائية. تنمية وتحسين القوة العضلية باستخدام وسائل بديلة مثل الكرة الطبية.	المرحلة الرئيسية
	/	70 ن/د	30 %	/	بسيطة	5 د	-جري برقم بسيط وخفيف مع التركيز على التنفس الفعال، عمل تمرينات الإطالة والتمدد العضلي للحصول على الاسترخاء والراحة التامة.	العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الحصة رقم: 17

الهدف: إنعاش مرونة الأطراف السفلية وزيادة مردود الكفاءة الهوائية للتحمل العام

الصنف: كبار السن (55سنة - 60)

التوقيت: 10د - 15د

المكان: القاعة المتعددة

الرياضات و/

العناد: ميقاتية، صافرة،

كرات طبية

الطلبة الباحثان: حطابي - لعبيد

الملاحظات	ر - ت	الحمولة					محتوى المضمون	الأهداف	المراحل
		وقت	حمولة	راحة	شدة	ن/ق			
تهيئة العامل النفسي ضروري لبدء العمل		90 ن/د	30 - 40 %	/	بسيطة	5د	تحضير نفسي من خلال مناقشة بعض أمور العينة وتبادل أطراف الحديث، تقسيم حبات الحلوى، بدء التسخين مع التركيز على الأطراف العاملة خاصة من أجل بدء النشاط.	تهيئة بدنية ونفسية من أجل تهيئة الأرضية للعمل.	مرحلة البداية
-العمل ضمن مجموعة من إضفاء صف العمل الجماعي -التركيز الفعال أثناء عمل المرورين للإحساس بالمتعة.	صورة صفحة 18. صورة العمل ص31. صورة الفعاليات ص32. صورة المرورين ص28.	130 ن/د	70 - 80 %	5د 1د 1د 1د	متوسطة	50د 2د 2د 2د 2د	-جري أو عدو ضمن مسلك مستوى منحرج على امتداد حوالي 9-10كلم مع المحافظة على الوقاية والسلامة لاستكمال المسلك في راحة. -استلق على ظهرك واضعاً بطن القدمين بمواجهة بعضهما البعض، دع ركبتيك تتباعد عن بعضهما البعض تلقائياً، إرخ وركبك تاركاً الجاذبية تعطيك تمدد معتدل جداً في منطقة أصل الفخذ لمدة 40ثا. -إبرام كاحلك باتجاه قارب الساعة وبتجاه مقابل ضمن دورة كاملة من الحركة مع مقاومة بسيطة تؤثرها على الكحل باليد يكرر من 10مرات. -تمديد وتر المقبض العلوي والورك أمسك الجهة الخارجية من الكاحل بيد واحدة أو مسك ركبتك المطوية باليد الأخرى وباطن الذراع اسحب الركبة كوحدة واحدة بلطف حتى تحس بالتمدد في الجهة الخلفية من أعلى الساق، يكرر 5-6 مرات لمدة 10ثا لنفس العمل مع الرجل الثانية. -من وضعية الاستلقاء التام على الظهر، مدد عضلات القفص الصدري والعمود الفقري.	-زيادة مردود الكفاءة الهوائية مع الحفاظ على نفس الإيقاع. -تحسين وإنعاش مرونة الأطراف السفلية والعمود الفقري وحرز الحوض.	المرحلة الرئيسية

		80 - 90 ن/د	30 %		بسيطة	3د	-مشي أو جري خفيف لاسترجاع النبض والتنفس إلى الحالة الطبيعية.	-العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية والحصول على الراحة.	المرحلة الختامية
--	--	----------------------	---------	--	-------	----	--	---	---------------------

الحصة رقم: 20

الهدف: جري ضمن مسلك منحرج على امتداد حوالي 9-10 كلم برقم مدروس والتنويع في تمارين

التوقيت: 1سا - 10د

المكان: القاعة المتعددة

الرياضات و/

العقاد: كرات طبية،

صافرة، ميقائية

المرونة المفصلية والعضلية وكذا التقوية العضلية

الصف: كبار السن (55 سنة - 60)

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	ن/ق	شدة	راحة	حمولة				
تسخين جسم للأطراف السفلية المقبلة على العمل.	90 ن/د	30 40 %	/	بسيطة	5د	-تحضير نفسي من خلال فتح المجال للنقاش والحديث مع أفراد العينة، تقسيم حبات الطوى، بدء التسخين بهرولة ذو رقم معتدل ثم تسخين لجميع المجاميع العضلية.	تهيئة بدنية ونفسية للبدء في العمل.	مرحلة البداية

<p>المرحلة الرئيسية</p>	<p>وصول إلى أقصى وقت مبرمج لتحقيق الهدف وهو 50د برقم معتدل.</p> <p>تنويع تمارين المرونة والقوة لجميع المجاميع العضلية المفصلية.</p>	<p>-جري أو هرولة ضمن مسلك منحرج غابي ذو مسافة 10كلم برقم معتدل مع الحفاظ على الوضعية الصحيحة أثناء الجري، المشي في حالة التعب أو الإرهاق.</p> <p>- لعبة الهدف المتحرك: يجلس اللاعبون في صفين متوازيين ويستخدم مقعدين كمرمى في نهاية الصفين، ويتم تقسيم أكياس الحبوب أو الكرات إن لم يوجد ذلك بالتساوي بين الفريقين وتوضع الكرة على الأرض في المنتصف بين الفريقين.</p> <p>- (الرقود على الظهر)، ثني القدمين تجاه الوجه، (صورة 18 صفحة 108)</p> <p>- (الرقود على الظهر): انقباض القدمين عكس اتجاه الوجه، (" ").</p> <p>- الجلوس على المقعد رفع أصابع القدمين عن الأرض مع باطن القدمين على الأرض.</p> <p>- (وقوف الذراعان عالياً)، تبادل رفع الكتفين من 4-8مرات، يكرر الأداء (ص124).</p> <p>- (وقوف الذراعان في الوسط)، تبادل دورات الحوض في عكس اتجاه عقارب الساعة يكرر 8مرات.</p> <p>- (جلوس قرفصاء، السند على اليدين خلف الظهر)، تبادل رفع الساقين على امتداد الفخذ.</p> <p>- (الانبطاح على الأرض، ثني الساقين خلفاً)، تبادل رفع الركبتين عن الأرض خلفاً، يكرر أداء التمرين.</p> <p>- رفع الرأس والذقن خلفاً والثبات 3ثا، يكرر أداء التمرين لعدد 8مرات.</p>	<p>متوسطة</p>	<p>70 - 80 %</p> <p>130 ن/د</p> <p>140 ن/د</p>	<p>-العمل الجماعي والمشاركة مع توفير شروط الوقاية والسلامة أثناء الجري.</p> <p>-التأني في عمل تمارين المرونة والقوة للحصول على مقاومة أكبر والاستفادة بشكل جيد.</p>
<p>المرحلة الختامية</p>	<p>الوصول إلى استرخاء التام والعودة إلى الحالة الطبيعية.</p>	<p>-مشي أو جري خفيف حول الملعب أو القاعة، فتح الرجلين والانحناء للأسفل والتنفس بعمق لمحاولة الاسترجاع الأنفاس إلى الحالة الطبيعية، عمل تدليك بكرات التنفس من خلال تبادل العمل مع كل زميل يوضع كرة على ظهر الزميل وتمديدها عليه.</p>	<p>بسيطة</p>	<p>30 %</p> <p>80 90 ن/د</p>	

الحصة رقم: 24

التوقيت: 45 د

الهدف: إجراء الاختبارات البعدية للتهيئة الضابطة والتجريبية

المكان: القاعة المتعددة

الرياضات و/ر

العتاد: ميقائية، صافرة، مقعد

الاختبار المرونة،

مسطرة مدرجة، شريط

متري.

الصنف: كبار السن (55 سنة - 60)

العينة: التجريبية

الملاحظات	الحمولة				محتوى المضمون	الأهداف	المراحل	
	ن/ق	شدة	راحة	حمولة				وقت
التركيز على العضلات والأطراف العاملة.	90 ن/د	30 - 40 %	/	بسيطة	5د	تحضير نفسي وبدني لتلقي الواجبات البدنية المبرمجة. -جري لمدة 5د، مع التركيز على التسخين الجيد للعضلات خاصة المقابلة على العمل، عضلات الذراعين، الحوض، عضلات الرجلين.	تهيئة عامة (نفسية وبدنية) لتلقي الواجبات البدنية.	مرحلة البداية

شرح مضمون كل اختبار. إعطاء ومحاولتين لكل مختبر. الحرص على سلامة أداء الاختبار بوضعية سليمة.	130 ن/د	80 %	/	متوسطة	5د	-اصطفاف أفراد العينة لشرح مضمون الحصة بإجراء الاختبارات النهائية: توزيع الأفراد على 4 ورشات كل ورشة بها عضو من فريق العمل المؤطر من طرف المشرف على الاختبارات.	-تقسيم أفراد العينة على تشكل ورشات بحسب عدد الاختبارات. -عدم الشروع في أداء الاختبار مع إعطاء محاولة ثانية لكل مختبر. -سلامة وضعية المختبر أثناء الاختبار للقياس.	المرحلة الرئيسية
					6د	-ورشة 01: إجراء اختبار المرونة: من خلال ثني الجذع للأسفل من وضع الوقوف.		
					6د	-ورشة 02: إجراء اختبار القوة: من خلال الانبطاح من الوضع المائل لمدة 30ثا.		
					6د	-ورشة 03: إجراء اختبار القوة 02: من خلال القفز من وضع الثبات. -ورشة 04: وفيها يكون جميع أفراد الهيئة على خط الانطلاق لإجراء اختبار (كوبر 12د جري ومشى).		
					12د	-يتم تبادل أوراق الاختبارات بين جميع أعضاء فريق البحث. -يتم إعطاء محاولتين لكل مختبر، التأكيد على سلامة الوضعية أثناء الاختبار ونفس العمل مع العينة الضابطة.		
	80 90 ن/د	30 40 %	/	بسيطة	5د	-مشي أو جري لمدة 5د مع عمل تمارين الإطالة والتمدد لبعث الاسترخاء والراحة التامة.	العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.	المرحلة الختامية

التوقيت: على الساعة 17زوالا
التاريخ: 10 فيفري 2013
العتاد: ميقانية، صافرة، مسطرة
مرقمة ذو انحرافين

الحصة رقم:
الهدف: إجراء الاختبارات القبلية
الصنف: كبار السن (55سنة - 60)

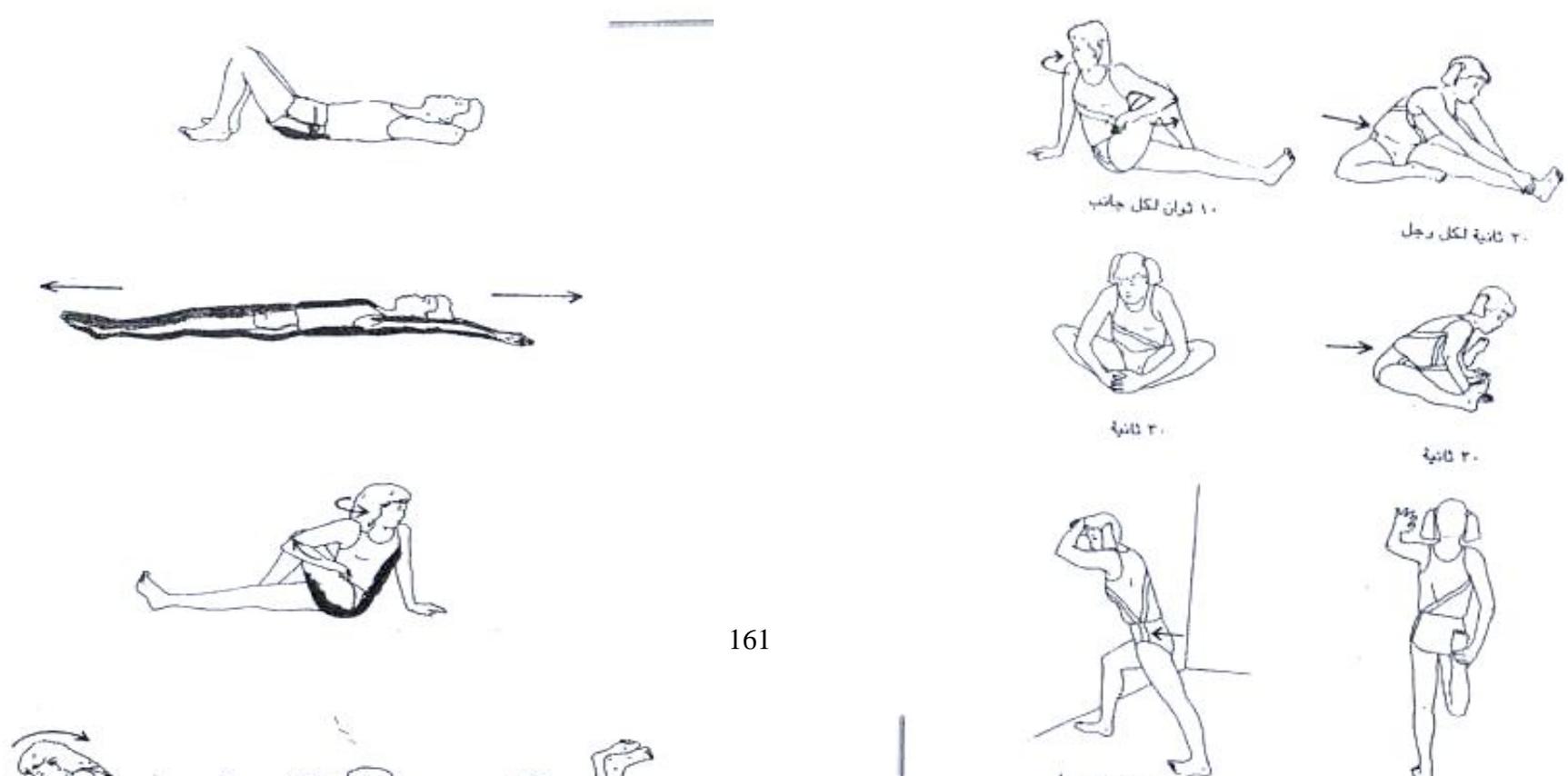
الطلبة الباحثان: حطابي - لعبيد

(سالب، موجب) // مقعد شبه سويدي،
يناسب ارتفاع
مسطرة المرونة (0⁻)

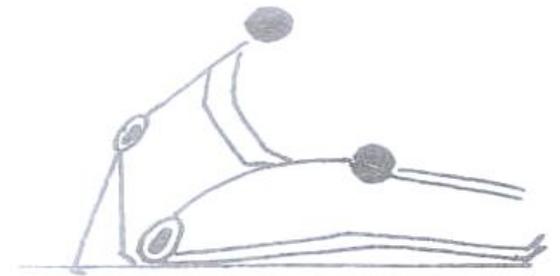
الطلبة المساعدين: (فريق العمل: مسعودي مختار، حبي الحاج)

الملاحظات	ر-ت	الحمولة					محتوى المضمون	الأهداف	المراحل
		وقت	حمولة	راحة	شدة	ن/ق			
تحضير الجير من أجل تقادي إصابات ق تحدث	صور إجراء عملية التسخين	80 - 90 ن/د	25 - 40 %	/	بسطة	5د	-إجراء مناداة لجميع أفراد العينة، مراقبة عامة من الناحية الصحية والنفسي، شرح مضمون الحصة، إجراء إحماء عام من خلال جري لمدة 7د، عمل تمارينات التمثلية وتسخين المجاميع العضلية والمفصالية تحضيرا لإجراء الاختبارات، تقسيم حبات الطوى، توجيهات خاصة بالجري في المضمار.	تسخين بدني عام يسبقه تحضير نفسى لتأقسي الواجبات البدنية.	مرحلة البداية
تنظ العمل من خلال تقسي أفراد العي إلى ورشتين التركيز على سلام الوضع أثناء إجرا اختبار المرونة والقوة	صور خاصة بتمارين انبطاح من وضع مائل. صورة خاصة بتمارين المرونة مضمار لإجراء اختبار كوبر.	130 - 140 ن/د	70 - 80 %	5د	متوسطة	15د 15د 15د 12د	-اختبارات خاصة بالعينة الضابطة و ثم تطبيقها في نفس الشروط مع العينة التجريبية (الوقت، المدة، عدد الأفراد، نفس السن، جو ملائم). 1-اختبار القوة: ثم تقسيم أفراد العينة إلى ورشتين: الأولى إجراء اختبار خاص بالقوة، انبطاح من وضع المائل لمدة 30ثا ويراعى مد وثني الذراعين بصفة جيدة وبدون توقف مع الوضعية سليمة. 2-الورشة2: يقوم كل فرد بالصعود فوق المقعد، بحيث يقوم بثني الجذع من وضع الوقوف على أن يتم مراعاة مد الركبتين والميل لأقصى درجة قد تصل إليها أصابع المختبر مع فتح الرجلين لمسافة (8-9سم) (يكرر مرتين 02). 3-التحضير لأجراء اختبار كوبر: الاصطفاف حول خط الانطلاق، جري لمدة 12د، مع إمكانية المشي إن لم يستطع المختبر إكمال وقت الجري تسجل عدد الدورات في حالة عدم التوقف لكل فرد.	-محاولة اجتياز اختبار كوبر في أحسن الظروف بدون إجهاد أو إرهاق من الحرص على المشي عند عدم القدرة على الجري. -التعاون واكتشاف أسلوب العمل مع جميع أفراد العينة.	المرحلة الرئيسية

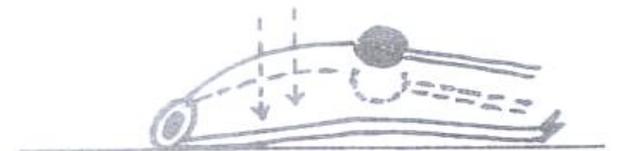
/	90 ن/د	30 %	/	بسيطة	د6	-جري خفيف حول الملعب لاستعادة الراحة والحيوية والتخلص من منسوب حامض اللبني في المجاميع العضلية من أجل الحصول على الراحة والاسترخاء التام، تمارين التمدد، وإجراء حمام دافئ.	العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية وتحقيق الاسترخاء	المرحلة الختامية
---	-----------	---------	---	-------	----	--	--	---------------------



جيج



شكل (١٤)
المرونة الثابتة





الزمن المقدر لكل تمرين



١٠ ثوان لكل نوع



• مرتان



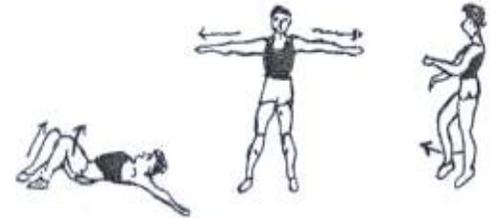
استقامة الجزء السفلي من الظهر مرتين
لمدة • ثوان في كل مرة



٢٠ ثانية لكل جانب



مرتان
• ثوان في كل مرة





شكل (١٨)
تمارين للمطاطية الثابتة

