

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس _ مستغانم _

معهد تربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في
التدريب الرياضي تخصص رياضة وصحة

عنوان

أثر الأنشطة البدنية في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية
المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40_50) سنة

بحث تجريبي أجري على كبار السن (سيدات) لمدينة عين تموشنت

إعداد الطالبان:

_ طاهر اكرام

_ حلفاوي مراد

إشراف:

أ.د/ناصر عبد القادر

الموسم الجامعي 2016/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ :
اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ
مِنْ عَلَقٍ *

اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ
*

عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ.

سورة العلق، الآيات 1- 5

الإهداء

بإسم الخالق الذي أضاء الكون بنوره الهي وحده أعبده وله وحده اسجد خاشعنا

شاكرتا لنعمته وفضله علي في إتمام هذا الجهد

إلى

صاحب الفردوس الأعلى وسراج الأمة المنير وشفيعها النذير البشير

محمد (صلى الله عليه وسلم) فخرا واعتزازا

إلى من أثقلت الجفون سهرا... وحملت الفؤاد هما... وجاهدت الأيام صبرا... وشغلت البال فكرا

...ورفعت الأيادي دعاء... وأبقت بالله أملا

أعلا الغوالي وأحب الأحباب... أمي العزيزة الغالية

إلى من سهر الليالي... ونسى الغوالي... وظل سندي الموالي... وحمل همي غير مبالي

بدر التمام... والدي الغالي

إلى

ورود المحبة... وينابيع الوفاء... إلى من رافقوني في السراء والضراء

إلى صدق الأصحاب... إخوتي

و إلى

قلعة حصينة التي ألجأ إليها عند شدتي

أصدقائي الأعزاء في العمل أو الدراسة.

أهدي ثمرة جهدي

طاهر إكرام

الشكر و التقدير

الحمد لله على إحسانه والشكر له على توفيقه وإمتهانه وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له
تعصيما لشأنه، أمر لرسوله بشكر فقال: بل الله فاعبد وكن من الشاكرين ﴿الزمر 66﴾ وأشهد أن
سيدنا ونبينا محمداً عبد الله ورسوله .

أتقدم بإسمى عبارات التقدير والعرفان إلى السيد المشرف الدكتور ناصر عبد القادر الذي
أنارني بتوجيهاته القيمة التي مهدت لي الطريق لإنجاز هذا البحث وإخراجه إلى حيز الوجود كما
يتوجه الطالبان الباحثان بالشكر إلى السيدة ميموني والدكتور جعدم وإلى كل أساتذة وعمال
وطلبة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم.

كما نتوجه بالشكر الجزيل خاصة إلى سيدات القاعة الرياضية بحي تيار لولاية عين تموشنت.

الطالبان الباحثان طاهر إكرام _ حلفاوي مراد

عنوان الدراسة "أثر الأنشطة البدنية في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (40_50) سنة "

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على معرفة أثر البرنامج المقترح في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و تمحور الفرض العام من الدراسة حول تأثير البرنامج المقترح في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40_50) سنة.

شملت العينة التي استهدفها البحث على مجموعة من كبار السن سيدات (40-50) سنة والتي بلغ حجمها 60 سيدة ، تم اختيارهم بطريقة عرضية (العمدية) ، مع تطبيق مجموعة من إختبارات الأنشطة البدنية المتعلقة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على العينة كقياس قبلي مع إعادة تطبيق الاختبارات البعدية على العينة التجريبية كقياس بعدي وهذا بعد تطبيق المحتوى التدريبي والذي دام أربعة أشهر.

كما إستعملنا المنهج التجريبي في هذا الدراسة و من أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن (سيدات) و لصالح الاختبارات البعدية، حيث أظهر تأثير الأنشطة البدنية دور إيجابي في تحسين مستوى عينة البحث من خلال المدة الزمنية التي إسغرتتها التجربة .

وعلى ضوء الاستنتاجات السابقة تم اقتراح بعض التوصيات و تجسدت أهمها في الاهتمام على إعداد برامج رياضية مقننة أخرى على السيدات في المراحل السنوية المختلفة لما لها من الأثر الإيجابي في تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتحسين القياسات الأنتروبومترية لأجسامهن وخاصة قياسات الوزن ونسبة الدهون وهذا مع نشر الثقافة الرياضية بين كبار السن.

الكلمات المفتاحية :

الأنشطة البدنية - عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة -المرحلة العمرية

L'étude intitulée «l'impact de l'activité physique dans l'amélioration du niveau des qualités physiques liés à la santé (40_50) années de remise en forme.»

Cette étude vise à identifier les connaissances de l'impact du programme proposé est d'améliorer le niveau de condition physique et tournait liée à la santé hypothèse générale de l'étude sur l'impact du programme proposé est d'améliorer le niveau de condition physique liée à la santé chez les femmes éléments (40_50) ans.

L'échantillon comprenait une recherche ciblée sur un groupe de femmes plus âgées (40-50 ans), qui se sont élevées à la taille 60 femmes, qui ont été sélectionnés par ailleurs (intentionnel), avec l'application d'un ensemble de tests d'activités physiques relatives aux composantes de la condition. Qui sera liée à la santé sur l'échantillon comme une mesure devant chaque l'application des tests de post sur l'échantillon expérimental comme une mesure d'après moi et d'après ce contenu de la formation et de l'application, qui a duré cinq mois.

Les résultats les plus importants de l'étude est qu'il existe des différences significatives entre les résultats des tests tribaux et a posteriori la recherche de l'échantillon sur le niveau de condition physique des éléments liés à la santé chez les personnes âgées (femmes) et pour le bénéfice de l'échantillon teste a posteriori où il a montré l'effet de l'activité physique un rôle positif à travers le gradient à s'adapter à la grossesse et de l'intensité.

À la lumière des conclusions précédentes ont été proposées des recommandations et réalisé la plus importante de l'attention sur le développement des programmes sportifs plus codifiées sur les femmes à différents âges en raison de son impact positif sur l'aptitude à la santé liés et d'améliorer les mesures de leur corps, en particulier les mesures de poids, les lipides sanguins développement pour publier la sensibilisation chez les femmes âgées âge.

Mots clés :

Activités physiques - éléments de conditionnement physique associés à l'âge de la scène de la santé.

The study entitled "the impact of physical activity in improving the fitness level of health-related elements (40_50) years."

This study aims to identify the knowledge of the impact of the proposed program is to improve the level of physical fitness and health-related revolved general hypothesis of the study on the impact of the proposed program is to improve the level of health-related fitness in women elements (40_50) years.

The sample included a targeted search on a group of older women (40-50 years), which amounted to size 60 women, were selected incidentally (intentional), with the application of a set of tests of physical activities relating to the components of health-related fitness on the sample as a measure before me with the application of the post tests on the experimental sample as a measure after me and after this training content and application, which lasted five months.

The most important findings of the study is that there are significant differences between the results of the tribal tests and a posteriori the sample search on the fitness level of health-related elements in the elderly (women) and for the benefit of the sample tests a posteriori where he showed the effect of physical activity a positive role through the gradient to adapt to pregnancy and intensity.

In light of the previous findings have been proposed some recommendations and embodied the most important of the attention on the development of further codified sports programs on the ladies at different ages because of its positive impact in the fitness health-related and improve Alontorpomitrih measurements of their bodies, especially measurements of weight, blood lipids development Ohz to publish Awareness Sports among older women age.

KeyWord :

Physical activities - fitness elements associated with health stage age.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
73	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار قياس الوزن.	1
74	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن(ملم).	2
82	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود.	3
83	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ثني الجذع من وضعية الوقوف الطويل(سم).	4
85	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار القوة القبضة لليد اليمنى واليد اليسرى.	5
86	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبار العقلة (الإيزومتري).	6
88	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ميل الجري مشي 1609,34(م).	7
90	يوضح مؤشر كتلة الجسم للاختبارات القبلية والبعدية ،من خلال تطبيق بطارية إختبارات عند أفراد عينة البحث.	8
92	يوضح وزن ومؤشر الجسم للاختبارات القبلية والبعدية ،من خلال تطبيق بطارية إختبار عند أفراد عينة البحث.	9
95	يوضح الفرق بين دراسة مقارنة لنتائج عينة البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن(ملم).	10

102	يوضح دراسة مقارنة لنتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود.	11
104	يوضح دراسة مقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ثني الجذع من وضعية الوقوف الطويل(سم).	12
105	يوضح دراسة مقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار القوة القبضة(كغم)	13
107	يوضح دراسة مقارنة لنتائج للإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الإيزومتري(ثا).	14
109	يوضح دراسة مقارنة لنتائج للإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبارالجري لمسافة ميل(م) .	15

قائمة الأشكال

الرقم	قائمة الأشكال	الصفحة
1	تبيين المتوسط الحسابي لعينة البحث في قياس الوزن.	73
2	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن تحت الجلد في منطقة تحت الصدر (ملم).	75
3	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن في منطقة البطن (ملم).	76
4	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن في منطقة تحت الكتف (ملم).	77
5	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن في منطقة الفخذ (ملم).	78
6	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سمك ثنايا في منطقة الساق (ملم).	79
7	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن في منطقة العضد (ملم).	80
8	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن في منطقة الساعد (ملم)	81
9	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود.	82
10	يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار ثني الجذع من وضعية الوقوف الطويل (سم).	84
11	يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة البحث للاختبار	85

	القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار القوة العضلية لليد اليمنى واليد اليسرى(مغم).	
87	يبين الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الإختبار الإيزومتري(ثا).	12
88	يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار ميل جري مشي 1609,34(م) .	13
90	يبين مؤشر كتلة الجسم للإختبارات القبلية والبعدية ،من خلال تطبيق بطارية إختبارات عند أفراد عينة البحث.	14
96	يبين الدراسة المقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدي في سمك ثنايا الدهن تحت الجلد منطقة تحت الصدر(ملم).	15
97	يبين الدراسة المقارنة للإختبار القبلي والبعدي في سمك ثنايا الدهن تحت الجلد منطقة البطن(ملم).	16
98	يبين الدراسة المقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدي في سمك ثنايا الدهن تحت الجلد منطقة تحت الكتف (ملم).	17
99	يبين دراسة مقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدي في سمك ثنايا الدهن تحت الجلد منطقة الفخذ(ملم).	18
100	يبين الدراسة المقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدي في سمك ثنايا الدهن تحت الجلد منطقة الساق(ملم).	19
101	يبين الدراسة المقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدي في سمك ثنايا الدهن تحت الجلد منطقة العضد(ملم).	20
101	يبين الدراسة المقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدي في سمك ثنايا الدهن تحت الجلد منطقة الساعد(ملم).	21

102	يبين الفرق بين دراسة مقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود.	22
104	يبين دراسة مقارنة لنتائج للإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ثني الجذع من وضعية الوقوف الطويل(سم).	23
106	يبين دراسة مقارنة لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار القوة العضلية لليد اليمنى و اليد اليسرى(كغم).	24
108	يبين دراسة مقارنة لنتائج للإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في الإختبار(العقلة) الإيزومتري (ثا)	25
109	يبين دراسة مقارنة لنتائج للإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبارالجرى لمسافة ميل(م) .	26

محتوى البحث

الإهداء.....	أ.
الإهداء.....	ب.
الشكر والتقدير.....	ج.
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول.....	د.
قائمة الأشكال.....	هـ.
التعريف بالبحث	
1-مقدمة.....	1.
2- مشكلة البحث.....	3.
3- أهداف البحث.....	5.
4- فرضيات البحث.....	5.
5- أهمية البحث.....	6.
6- مصطلحات البحث.....	7.
7_ الدراسات السابقة.....	8.
1-7التعليق على الدراسات.....	20.
2-7 نقد الدراسات.....	21.

الباب الأول: الدراسة النظري

مدخل الباب الأول

الفصل الأول: النشاط البدني وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- تمهيد.....25
- 1-1- تعريف النشاط البدني.....26
- 1-2- تصنيف أنواع الأنشطة البدنية.....26
- 1-3- أسس وصفة النشاط البدني.....28
- 1-4- الحمل البدني.....29
- 1-5- التمارين البدنية و الصحة30
- 1-6- التغييرات المرافقة للمسنين و علاقتها بممارسة النشاط البدني.....31
- 1-7- التمارين البدنية و كبار السن.....34
- 1-8- بعض الارشادات التدريبية للمسنين.....36
- 2-1 مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....37
- 2-3- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....38
- خلاصة.....47

الفصل الثاني

خصائص ومميزات المرحلة العمرية (40-50) سنة.

- 49.....تمهيد -
- 49.....1-3- الكهولة من المنظور البيولوجي (العمر البيولوجي).....
- 49.....2-3- خصائص ومميزات المرحلة العمرية (40-50) سنة.....
- 49.....1-2-3- خصائص بدنية.....
- 55.....2-2-3- خصائص فسيولوجية.....
- 57.....3-2-3- خصائص نفسية.....
- 59....._خلاصة.....

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

مدخل الباب الثاني

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- 63.....تمهيد -
- 63.....1-1-2- منهج البحث.....
- 63.....2-1-2- مجتمع البحث.....
- 63.....3-1-2- مجالات البحث.....
- 64.....4-1-2- متغيرات البحث.....

65.....	2-1-5- الضبط الإجرائي للمتغيرات
65.....	2-2- أدوات البحث
68.....	2.5- مواصفات الاختبارات المستخدمة
70.....	الأسس العلمية للاختبارات
71.....	2-3- صعوبات البحث
71.....	خلاصة

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

73.....	3-1- عرض ومناقشة نتائج الإختبار بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية
90.....	3-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية
111.....	3-3- الاستنتاجات
111.....	3-4- مناقشة فرضيات البحث
112.....	3-5- الاقتراحات
113.....	3-6- الخاتمة العامة
114.....	المصادر و المراجع

الملاحق

مقدمة البحث:

_ من أبرز ما يميز هذا العصر ذلك التطور السريع والذي نشاهده في مختلف مجالات الحياة بحيث لم يعد هناك مجالاً للعمل الإرتجالي الذي يعتمد على القدرات الطبيعية فقط، بل أصبح الإنسان يعتمد على العديد من التقنيات في حياته اليومية نظراً لسهولة وإتسامها بالراحة ، وبالرغم من كل هذه الإيجابيات إلا أنها غيرت من نمط معيشته و أدت إلى التقليل من نشاطه وإبتعاده عن الحركة وهذا ما أثر سلباً على قدراته البدنية .

حيث أشارت التقارير العلمية بصورة متزايدة إلى أن إرتباط النشاط البدني بجملة من القدرات الصحية و الوظيفية لدى الإنسان ، وفي المقابل فإن الخمول وقلة النشاط البدني المصاحبين لنمط الحياة المعاصرة يرتبطان بكثير من الأمراض كأمراض القلب و الأوعية الدموية و السمنة المفرطة و إرتفاع ضغط الدم ومن الجانب النفسي القلق والإكتئاب ، خاص لدى فئة الكهول والشيوخوخة ،ويؤكد ذلك كل من المنظمة العالمية لصحة (OMS 2011) والكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM 1995).

فالأنشطة البدنية متعددة ومتنوعة ويمكن ممارستها من طرف جميع فئات المجتمع بصرف النظر عن مستواهم الصحي أو البدني إضافةً إلى عن عمرهم وجنسهم وقدرتهم (راتب، 2004) ويشير أن هناك علاقة وطيدة بين إنخفاض مستوى النشاط البدني من جهة وبين كثير من أمراض العصر من جهة أخرى، لذلك زاد الإهتمام بالوقاية من الأمراض من خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و الرياضية من أجل الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

ونظراً لم يجنيه الفرد من فوائد صحية وراء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية فإن هذه الفوائد تقلل الكثير من أخطار المرض أثناء التقدم في السن مثل إرتفاع ضغط (الأحمدي، الهزاع بن محمد الهزاع بن علي، 2004، صفحة 123)

الدم ، هشاشة العظام وآلام أسفل الظهر (HOMPSON ETAL R,) (WALTER، 2009) ومع التقدم العلم من إنجازات نتيجة الجهد المتواصل من

قبل العلماء والباحثين في مجال الرعاية بكبار إلا أن تدني صحتهم يعتبر من العوامل التي تسبب في تهميش هذه الفئة، لذا فإن الإستثمار في الصحة يخفف من عبئ المرض ويعمل على إعطاء نتائج تعود بالنفع على الفرد والمجتمع لأن الممارسة الرياضية تعزز الصحة وتمكن من المشاركة في المجتمع.....

وبوصي خبراء الصحة بأهمية ضرورة ممارسة الأنشطة البدنية و التي تعتبر من أحسن الوسائل التي تتحكم في فسيولوجيا الإنسان وتأخير الشيخوخة خاصة المرأة، (119. شكيب، س. ع. ب، 1993)

فإذاقمنا بفحص دقيق لوجدنا أن المرأة يمكنها التدريب تماماً كالرجل خاصة وأن مورفولوجيتها تساعدها على ذلك فممارستها بصفة منتظمة لها تأثير إيجابي على تحسين صحتها وقدرتها على تحمل الجهد و القيام بواجباتها في الحياة . فلو تطرقنا إلى دراسة إلى دراسة تحليلية عن أهمية الممارسة الرياضية النسوية واثارها الإيجابية لوجدناها تلعب دوراً كبيراً في المجال النفسي وذلك بإبعاد الهواجس والقلق عن النفس وتحفيزها بالتقدم نحو الأفضل (مروش،، المرأة والرياضة، صفحة ص87)، فضلاً عن ذلك فهي تؤدي إلى تقوية الجهاز العضلي والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجهاز العظمي مكوناً بذلك الجهاز الحركي، كما يتأثر بذلك الجهاز الدوري التنفسي بهذه الأنشطة.لذا لجأ العلماء على تحديد التمارين التي تجب على الفرد ممارستها آخذين بعين الإعتبار عامل السن و الجنس (نشوان، 2010، صفحة ص10)

وهذا مايدعوا بنا إلى خلاصة مفيدة أن النظام الهوائي له الأثر البالغ في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40_50) سنة.

2.مشكلة البحث:

من إيجابيات ممارسة النشاط البدني بانتظام إرتفاع اللياقة البدنية للفرد،مما يعود على الجسم بفوائد صحية كثيرة. غير أن هذا الإعتقاد لم يصبح راسخاً إلا في عقدي الستينات والسبعينات الميلادية من القرن العشرين حيث شهدت العديد من الدراسات العلمية حول تأثير ممارسة النشاط البدني على وضائف

الجسم ومدى الآثار السلبية الناتجة عن الخمول البدني (الهزاع، 2004، صفحة ص29) بالإضافة إلى ماسبق، تراكمت الدلائل و المؤشرات العلمية خلال العقد الماضي و التي أكدت على أهمية ممارسة النشاط البدني المنتظم لصحة الإنسان العضوية والنفسية، مما حدا بالعديد من الجمعيات والهيئات العلمية المختصة على ممارسة النشاط البدني بانتظام وتشجيعهم على تنمية لياقتهم البدنية (الدكتور كمال، 2006)

ومن هذا المنطلق فقد إهتمت العديد من الدول بتتمة اللياقة البدنية لمواطنها وخاصة كبار السن بإعتبارهم أكثر عرضة للمرض ووضعت على رأس الأولويات نظراً لتزايد النسبي نتيجة التقدم في علوم الطب والرعاية الصحية (الشاذلي، 2001)

وهذا ما تؤكد وثائق وتوصيات منظمة الصحة العالمية وغيرها من منظمات الصحة حول العالم كالمركز الأمريكي لمكافحة الأمراض و الوقاية منها و من بين أهم التوصيات ضرورة قياس مستويات النشاط البدني للسيدات وتوفير التوعية المناسبة لهم عن مدى أهمية النشاط البدني للصحة وإرشادهم للبرامج البدنية (الهزاع، 2005)

و بما أن مستويات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات تعتمد في ذلك على الأنشطة البدنية فإن هذه الأخيرة تعد أمراً ضرورياً و مهماً و ذلك نتيجة لأهميتها في رفع مستوى الكفاءة البدنية و الفسيولوجية وهذا نظراً لأنها تتطلب قدراً عالياً من القدرات البدنية كما أن لها تأثير مباشر على أجهزة الجسم الحيوية (خيط، ، 2009، صفحة ص249) إضافةً إلى ذلك فإن ممارسة الأنشطة والتمارين البدنية تسهم في تحسين عمل القلب و الرئتين وتتطلب ممارستها استخدام عضلات كبيرة وبذل مجهود منتظم، ولقد أوصت الكلية الملكية للطب العام (1998) ومجموعة الترقية الصحية بضرورة ممارسة هذه الأنشطة بحيث أن النشاط و الحركة يمثلان أهم الفعاليات التي

يحتاجها الجسم البشري للمحافظة على صحته بالنسبة لسيدات خاصةً أصحاب الأمراض المزمنة (غصاب، م. .، 2009، صفحة ص180)، كما أن أنشطة التحمل الهوائي يسهل تنظيم شدتها من خلال الزيادة أو النقصان في السرعة و الإحتفاظ بمعدل ضربات القلب في مستوى معين وهي تغير في تحسين القدرات البدنية ونقص مخاطر القلب وقلّة الحركة (راتب، 2004، صفحة ص235)

ولكن مع هذا التقدم و التطور الهائل في المستويين العلمي والواقعي إلا أنه تبقى ممارسة الأنشطة البدنية شبه منعدمة أو تكون ممارستها إلا في الحالات الملحة و من هذا المنطلق قام الباحثان بهذه الدراسة لكشف الحالة الصحية لعينة مكونة من سيدات بعمر ما بين (40_50) سنة لمعرفة ماهو مستوى عناصر اللياقة البنية المرتبطة بالصحة مع إعداد برنامج تدريبي بزيادة رفع هذا المستوى .

وعلى هذا الأساس تمّ طرح التساؤل التالي :

«ما مدى تأثير برنامج تدريبي على تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40_50) سنة؟»

الأسئلة الفرعية:

_هل النشاط البدني يعمل على تحسين مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى السيدات (40_50) سنة؟

_هل النشاط البدني يعمل على تحسين مستوى القوة العضلية لدى السيدات (40_50) سنة ؟

_هل النشاط البدني يعمل على تحسين مستوى مؤشر الكتلة لدى السيدات (40_50) سنة؟

3. أهداف البحث

_ معرفة أثر النشاط البدني في رفع مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى السيدات (40_50) سنة.

_ معرفة أثر النشاط البدني في تحسين القوة العضلية لدى السيدات (40_50) سنة.

_ معرفة أثر البرنامج المقترح في تحسين مؤشر الكتلة لدى السيدات (40_50) سنة.

4. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

_ يؤثر البرنامج المقترح في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40_50) سنة.

_ الفرضيات الفرعية:

_ توجد فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في تحسين مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى السيدات (40_50) سنة.

_ توجد فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في تحسين مستوى القوة العضلية لدى السيدات (40_50) سنة.

_ توجد فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في تحسين مؤشر كتلة الجسم لدى السيدات (40_50) سنة.

5. أهمية البحث: تركز أهمية البحث في:

❖ من الجانب العلمي

_ العمل على وضع مرجع علمي يعمل على تزويد العاملين في ميدان خاص بالسيدات من أجل تحديد مختلف الاهتمامات الخاصة بهذه الشريحة و العمل على تلبيتها.

❖ من الجانب العملي

_توعية كبارالسن بدور أنشطة التحمل الهوائي ومدى تأثيرها على الصحة البدنية والكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم.

_ العمل على اقتراح دليل تدريبي يراعي خصائص ومميزات فئة السيدات من (40-50)سنة.

_ العمل على نشر الوعي بين السيدات عن طريق أجهزة الإعلام و اقتراح برنامج رياضي خاص بفئة السيدات .
6.التعريف بمصطلحات البحث:

_إن البحث أو الدراسة في ميدان من الميادين ذات الطابع العلمي يقتضي من الباحث أو الدارس أن يحدد مضمون ألفاظه تحديدا دقيقا من أجل وجوب استخدام هذا اللفظ أو ذاك في حدود معينة (الحجازي، 2005، صفحة ص7)، و يعتبر التعريف الاصطلاحي من أكبر الاهتمامات التي يجب على الباحث أن يقوم بشرحها حتى يعطي الفكرة الواضحة حول ما يريده من هذه المصطلحات التي يتطرق لها في بحثه و إن من أهم المصاعب التي يتعرض لها الباحث تداخل المصطلحات و المفاهيم ويشير في هذا الصدد محمد صبحي حسانين " إن المشكلة التي ظهرت هي أن المجال قد أصبح مزدحما بعدد ضخم من المصطلحات تداخل بعضها و تمايز بعضها و تعارض البعض الآخر. (حسانين، 2003، صفحة ص36).

_النشاط البدني: هو النشاط الذي يؤديه الإنسان بشدة معتدلة أو بسرعة بطيئة لفترة طويلة بحيث تكون كمية الأكسجين التي يستهلكها كافية للجهد المبذول، كما يطلق عليه النشاط التحملي و هو نشاط يحسن اللياقة القلبية التنفسية كالمشي والجري و السباحة ونط الحبل

_التحمل الهوائي: التحمل الهوائي هو استمرارية الفرد في أداء مجهود بدني معتمداً في ذلك على الأكسجين كمصدر أساسي في إنتاج الطاقة على مدار فترة الممارسة.
_اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: هو مصطلح يطلق على العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة ويتضمن اللياقة القلبية التنفسية، التركيب الجسمي، واللياقة العضلية الهيكلية.

_الصحة: هي حالة مثالية من التمتع بالعافية وليست الصحة خلو جسم الإنسان من المرض فحسب إنما هي إتمام الصحة الجسدية، العقلية، النفسية و الاجتماعية.

_المرحلة العمرية: يرى علماء النفس أن مرحلة الكهولة تقع ما بين 45 - 65 سنة من عمر الإنسان ، وهي من الناحية الفزيولوجية تبدأ بتناقص نمو الإنسان عن مستوى الذروة وقمة نضج شخصيته نفسياً واجتماعياً التي بلغها في مرحلة الشباب ، وهي من الناحية الزمنية وعاء من السنين تم فيها التحول الفزيولوجي وهو أمر قد يختلف فيه الناس باختلاف موقعهم الجغرافي ، فقد يتأخر بلوغ الإنسان مرحلة الكهولة أو يتقدم تبعاً لاختلاف الوراثة و البيئة والجنس . (فورد)
7.الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

1-1-1 دراسات تناولت برامج التدريبات الرياضية و أثرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية والأنثروبومترية.

1.1.1.دراسة محمد بني ملحم و محمد محمود العلي(2014):بعنوان المؤشرات البيوكيميائية الجسمية لدى الرياضيين وغير الرياضيين في جامعة اليرموك.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في المؤشرات الجسمية،الدموية والبيوكيميائية لدى الرياضيين وغير الرياضيين إذ استخدم الباحثان المنهج الوصفي " التحليلي" نظراً لمناسبته لهذه الدراسة على عينة تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وتكونت من (27) طالباً من كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك حيث تضمنت الدراسة القياسات الجسمية ، وهي مؤشر كتلة الجسم (BMI) ، وشحوم العضد، وشحوم البطن، وشحوم الخصر، وشحوم الفخذ ونسبة الشحوم للوزن الكلي، ونسبة الشحوم لكل كغم من وزن الجسم والكتلة الخالية من الشحوم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى

وجود فروق دالة إحصائياً بين الأفراد الرياضيين وغير الرياضيين في مؤشر (كتلة الجسم (BMI)، وشحوم العضد، وشحوم الخصر، وشحوم البطن، وشحوم الفخذ.

2.1.1.دراسة م.د.شيلان صديق عبد الله المختار (2008): بعنوان تأثير تمارين الايروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي في بعض القياسات الانثروبومترية لدى فئة النساء (35-45) سنة.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير تمارين الأيروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي في بعض القياسات الأنثروبومترية لفئة النساء بإعمار (35_45) سنة، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي في واحدة من تصميماتها الرئيسية على عينة شملت 16 امرأة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من اللاتي يتصفن بالبدانة وقد تم استخدام تمارين الايروبيك والبرنامج الغذائي للنساء باعمار (35-45) سنة، ومن أهم النتائج التخلص من السننترات الزائدة لبعض ميطات الجسم في مناطق (البطن، الكتف، العضد، الورك، الفخذ). وخصوصاً اذا ما صاحبها برنامج غذائي مقنن.

3.1.1.دراسة الدكتور أسامة كامل اللأ و تامر عز الدين دسوقي(2000): رسالة دكتوراه وعنوانها تأثير نسب الشحوم بالجسم وعلاقتها بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى البنين _البنات

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة العضلية الهيكلية واللياقة القلبية التنفسية)وكذلك بعض المتغيرات الفسيولوجية للبنين والبنات

وشملت العينة 144 فرد مكونون من البنين والبنات وقد قام الباحث بالإجراءات التالية: بناء بطارية إختبارات للياقة البدنية المرتبطة بالصحة وقد شملت البطارية على إختبار معدّل ضربات القلب أثناء الجهد و الراحة،مؤشر PWC،مؤشر OV2 MAX

،إختبار القوة العضلية ، إختبار الوثب العريض من الثبات، إختبار الجلوس
الجلوس من الرقود ، إختبار المرونة من الجلوس الطويل .

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة
إحصائية بين نسبة الشحوم في الجسم وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى
البنين والبنات.

2.1.1. دراسة الدكتورة منى أحمد عبد الحكيم (1991): وعنوانها برنامج تمرينات
باستخدام الأثقال والحبال على بعض القياسات الأنتروبومترية وعناصر اللياقة البدنية
لل سيدات (35_ 54) سنة.

هدفت الدراسة إلى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية باستخدام الأثقال و الحبال
وتأثير البرنامج المقترح من قبل الباحثة على بعض المقاييس الأنتروبومترية ولتحقيق
ذالك إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة عشوائية من السيدات مكونة من
50 سيدة وقد قامت الباحثة بتقسيم العينة إلى قسمين تجريبية وضابطة مكونة كل منها
من 25 سيدة وشملت الإختبارات التالية الإختبارات الأنتروبومترية (الوزن ،قياس
محيط الرقبة ، العضد ، الساعد ، الكتفين ، الصدر ، الحوض و الفخذ وجهاز سمك
طبقات الجلد (سمك الدهن) للقياس في كل من منطقة البطن وأعلى الذراع وأعلى
الفخذ).

الإختبار الثاني: إختبارات بيومترية شملت(سرعة عدو مسافة 50|ثا ، غختبار تحمل
عام (12)د أو إختبار كوبر ، إختبار المرونة ، إختبار القوة العضلية ، إختبار
الجلوس من الرقود لمدة 30ثا).

الإختبار الثالث (تمرينات باستخدام الأثقال و الحبال) .

وعلى ضوء نتائج الدراسة أوصت الباحثة بإعداد برامج رياضية مقننة على السيدات في المراحل السنوية المختلفة لمل لها من الأثر الإيجابي في تنمية اللياقة البدنية وتحسين القياسات الأنتروبومترية لأجسامهن وخاصة قياسات الوزن ونسبة الدهون.

1-2- دراسات تناولت اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1.2.1. دراسة الدكتور فاتح مزابي والدكتور طاهر طاهر (2014): بعنوان أثر الترويح الوقائي العلاجي للأنشطة الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لسن مابعد الأربعين (40_50).

هدفت الدراسة إلى قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لفئة (40_50) سنة ومعرفة مدى تأثير الترويح الوقائي العلاجي للأنشطة الرياضية على اللياقة البدنية بالصحة لفئة (40_50) سنة. وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي وقد طبق على عينة قوامها 20 ممارسا لفئة مابعد الأربعين سنة وقسمت العينة إلى مجموعتين متجانستين (10) للمجموعة الضابطة و(10) للمجموعة التجريبية والذي إشتمل على بطارية إختبارات أنتروبومترية تمثلت في مساحة الجسم. الكتلة العضلية والكتلة الشحمية أما الإختبارات البيومترية فشملت إختبار السرعة 30م (ثا). سرعة 1000م (د). ثني الجذع من الإنبطاح. إختبار الجلوس من الرقود و إختبار ثني الجذع من الوقوف (سم).

ومن أهم نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مع التأثير الإيجابي للترويح الوقائي العلاجي بالأنشطة الرياضية للعينة التجريبية.

2.2.1. دراسة جعدم عدة وقنون الحبيب (2013): وعنوانها تقنين أنشطة التحمل الهوائي

في تحسين بعض القدرات البدنية والفسولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن (50_60) سنة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور تقنين أنشطة التحمل الهوائي في تحسين بعض القدرات البدنية و الفسيولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن (50-60) سنة في أوقات الفراغ.

استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي لملائمته في حل المشكلة، بحيث شملت العينة المختبرين الذين استهدفهم البحث على مجموعة من كبار السن (50-60) سنة و بلغ عددها 20 تم تقسيمهم إلى مجموعتين منهما الضابطة و التجريبية قوام كل منهما 10 مسنين بطريقة عرضية (العمدية) وتمكن الباحثان من التوصل لبطارية إختبار لقياس اللياقة البدنية وقد شملت البطارية على إختبار مؤشر الكتلة الجسمية ، إختبار كوبر (12د)، إختبار الوثب الطويل من الثبات، إختبار المرونة، إختبار الجلوس من الرقود وإختبار هارفارد.

وعلى ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثان أن هذه الإختبارات المستخدمة تسعى لمعرفة مستوى القدرات البدنية و الفسيولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن وتسعى لإبراز إمكاناتهم و قدراتهم البدنية و الوظيفية.

3.2.1. دراسة دحون عومري (2013): رسالة ماجستير وعنوانها تصميم برنامج حاسوبي

لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية (16) سنة.

هدفت الدراسة إلى إقتراح أداة جديدة في ميدان المنضومة التربوية لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية وتحديد مستوياتهم .

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم إختيارها بطريقة عشوائية من تلاميذ المرحلة الثانوية ذكور وقد بلغ عددهم (1013) تلميذ وقد قام الباحث بالإجراءات التالية بناء بطارية إختبارات لقياس اللياقة البدنية وقد شملت البطارية

على مؤشر كتلة الجسم ، إختبار جري مشي 1609م (ميل)، وإختبار الجلوس من الرقود، إختبار قوة عضلات الظهر أو رفع الجذع ،إختبار الإنبطاح المائل ثني ومد الذراعين وإختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس.

وعلى ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى فعالية البرنامج الحاسوبي المقترح في تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية لعدد كبير من التلاميذ في أقل زمن وجهد وأكثر دقة.

4.2.1. دراسة الصيرفي عبد الله محمد عبد الله (2013) بعنوان: أثر التدريب المستمر والفتري على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة ذكور (16_17) سنة بجامعة اليرموك.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب المستمر والفتري على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة الذكور (16_17) سنة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين لقياس قبلي وقياس بعدي بحيث إشتملت عينة الدراسة على 22 طالباً وقد قسمت العينة بعد إجراء الإختبارات القبلية إلى مجموعتين متكافئتين، وقد قام الباحث ببناء بطارية إختبارات تمثلت في إختبار مؤشر كتلة الجسم، إختبار التحمل الدوري التنفسي، إختبار القوة العضلية وإختبار المرونة، طبقت المجموعة الأولى البرنامج التدريبي بإستخدام طريقة التدريب المستمر أما المجموعة الثاني فقد طبقت برنامج التدريب الفتري .

ومن أهم النتائج توصل الباحث بأن كلا الطريقتين التدريبيتين المستمر والفتري عملا على تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والسعة الحيوية لرأئين مع عدم إظهار أي تحسن في مؤشر كتلة الجسم.

5.2.1. دراسة علفي إيمان 2012: بعنوان أثر تمرينات بدنية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى النساء (40-49) سنة.

هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج من التمرينات البدنية و معرفة مدى تأثيره على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة البحث. حيث إستخدمت الباحثة

المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة. وقد تم اختيار العينة من النساء العاملات في حقل التربية والتعليم و بلغ حجم العينة 10 نساء يمثلون العينة التجريبية و10 نساء يمثلن العينة الضابطة و تم اختيارهم بالطريقة المقصودة و تراوحت أعمارهم من 40- 48 سنة. واشتملت على إختبارات المرونة ،الجلوس من الرقود، قياس سمك الدهن ،جري ومشي 1609م(ميل) وقياس سمك الدهن إضافةً إلى قياس الطول والوزن. وعلى ضوء نتائج الدراسة أوصت الباحثة على أن التمارين البدنية وسيلة مساعدة لعلاج بعض الأمراض التي تؤثر على النشاط البدني و تعطي نتائج إيجابية . حيث أثرت ايجاباً في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى العينة التجريبية. لذا أكدت الباحثة على إعطاء العاملات فترة راحة أثناء العمل وذلك لممارسة البرامج الرياضية و الاهتمام بصحتهم وخاصة الأساتذة.

6.2.1. دراسة أحمد حسن ياس 2008: تأثير استخدام تمارينات مقترحة لبعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لتفادي أمراض قلة الحركة (50-55) سنة. هدفت الدراسة إلى وضع تمارينات بدنية مقترحة لتنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لتفادي أمراض قلة الحركة لدى أفراد عينة البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة على عينة البحث تكونت من 24 فردا من الرجال غير الممارسين للرياضة لأعمار (50-55) سنة وقد قام الباحث ببناء بطارية إختبارات تمثلت في إختبار مؤشر كتلة الجسم قياس قوة القبضة، إختبار الجلو من الرقود، إختبار العقلة، إختبار الخطوة، إختبار ثني الجذع من الوقوف. وعلى ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى أن أساليب التدرج و التكيف في الحمل التدريبي كان له الأثر الإيجابي في انتظام و تكيف الأجهزة الوظيفية و تنمية بعض القدرات البدنية بالإضافة إلى تفادي الكثير من أمراض قلة الحركة لدى أفراد عينة البحث.

7.2.1. دراسة إشتوي، ثابت عارف (2008): بعنوان: مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وأنماط ممارسة النشاط البدني ومحددات الممارسة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وأنماط ممارسة النشاط البدني السائد ومحدداتها لدى طلاب الجامعات الفلسطينية. استخدم الباحث المنهج الوصفي وأجريت الدراسة على عينة قوامها (978) طالبا من مختلف الجامعات الفلسطينية تم إختيارهم بالطريقة الطبقية. وقد قسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وتمكن الباحث من التوصل لبطارية والتي إشملت على إختبار مؤشر الكتلة، إختبار القوة العضلية (كغم)، إختبار المرونة، (سم)، إختبار التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي.

وعلى ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المحددات البيولوجية، الإجتماعية والنفسية بين الممارسين والغير الممارسين لنشاط البدني ولصالح فئة الممارسين.

8.2.1. دراسة الدكتور هزاع بن محمد الهزاع (2001): بعنوان الإختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئات العمرية (7_17) سنة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أبعاد اللياقة البدنية المراد قياسها ومدى إرتباطها بفوائد صحية ووضيفية أي أن تدني مستوى أحد عناصر اللياقة البدنية له تأثيرات سلبية على وضائف أجهزة الجسم لدى الفرد مما يبرز رفع مستوى ذلك العنصر لديه، وقد تم إختيار العينة بطريقة عمدية من مجتمع الأطفال الأصحاء في الفئات العمرية من 7 سنوات إلى 17 سنة حيث طبق الدكتور المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث وقد شمل هذا الأخير على عدّة إختبارات تمثلت في إختبار جري مشي من (800م_1200م)، قوة القبضة ، الجلوس من الرُقود ، ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (صندوق المرونة) وقياس سمك الدهن.

وعلى ضوء نتائج الدراسة توصل الدكتور على أن الإختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة أعطى دفعا في زيادة التحمل الدوري التنفسي وزيادة اللياقة العضلية الهيكلية .

7-1- التعليق على الدراسات:

_من خلال تطرق الطالبان الباحثان إلى الدراسات السابقة لوحظ بأن هناك دراسات تناولت جانب تأثير برامج تدريبية على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية. ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والتشابهة لوحظ أن جميع الدراسات إشتكرت في معرفة تأثير الأنشطة البدنية أو التدريب البدني على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وهذا ما يجعلها تتوافق والدراسة الحالية في المعنى العام. كما تبين جل الدراسات لجأت إلى إستخدام المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة دراستهم، وأخذت كل من دراسة أحمد حسن ياس 2008 دراسة علفي إيمان تقريبا ودراسة الدكتور فاتح مزارى والدكتور طاهر طاهر نفس المرحلة العمرية (المرحلة الثالثة من العمر) في عينة الدراسة وقد تم إختيارها بنفس الطريقة أي طريقة عمدية. كما إستخدمت أغلب الدراسات إختبارات اللياقة البدنية والقياسات المورفولوجية والفسيولوجية كأدوات لجمع المعلومات وذلك ما تتميز به من صدق وثبات وموضوعية ومن بين أهم النتائج المتوصل إليها:

_التأكيد و التوعية بأهمية الأنشطة البدنية و البرامج الرياضية و دورها في العمل على رفع كفاءة اللياقة البدنية لدى السيدات (40-50) سنة.

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

_ضرورة إعداد تمارين خاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن تمارين وقائية صحية.

_وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

_مراعاة مبدأ التكيف والتدرج في الحمل كان له الأثر البالغ في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

_ضرورة ممارسة نشاط بدني يتسم بالشدة المعتدلة لمدة لاتزيد عن 30 دقيقة في اليوم خلال ثلاثة أيام أو أربعة أيام في الأسبوع.

_ممارسة أنظمة الأنشطة البدنية بانتظام يضمن تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

نقد الدراسات

_لقد استفاد الطالبان الباحثان من للدراسات السابقة في تحديد و بناء أدوات الدراسة و المنهج العلمي المناسب و على حد علم الطالبان الباحثان لا توجد دراسة ميدانية تخص فئة السيدات،حيث تميزت الدراسات الحالية عن الدراسات السابقة والمتشابهة في النقاط التالية:

إشتملت عينة البحث على 60 سيدة بأعمار (40 50)سنة.

_تكونت عينة البحث من مجموعة واحدة فقط. في حين تكونت عينات الدراسات السابقة أكثر من مجموعة .

_قلة دراسات الميدانية التي تخص فئة السيدات والتي لم تعطى الاهتمام الكافي لجوانب تحسين القدرات البدنية المرتبطة بالصحة مما شجع الطالبان الباحثان لإجراء هذه الدراسة.

_توفر عدد قليل من الدراسات العلمية و خاصة المتعلقة بالسيدات والتي تتناول دراسات حول اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند هذه الفئة.

التركيز على النقاط المهمة التي تخدم البحث ما دفعنا إلى تناول هذا الموضوع بالدراسة والذي يتمحور حول أثر الأنشطة البدنية في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى السيدات (40 50)سنة.

الباب الأول

الدراسة النظرية

- ✓ مدخل الباب الأول.
- ✓ الفصل الأول: النشاط البدني وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ✓ الفصل الثاني: المرحلة العمرية.
- ✓ خلاصة الباب الأول

- تمهيد الباب:

يشمل هذا الباب فصلين تم التطرق في الفصل الأول إلى النشاط البدني و عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، أما الفصل الثاني فقد إحتوى على المرحلة العمرية(40_50)سنة.

الفصل الأول

النشاط البدني وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

تمهيد

1-1 تعريف النشاط البدني.

2-1- تصنيف أنواع الأنشطة البدنية

3-1- أسس وصفة النشاط البدني.

4-1- الحمل البدني.

5-1- تمارين البدنية و الصحة.

6-1- التغيرات المرافقة لكبار السن (سيدات) وعلاقتها بممارسة النشاط البدني.

7-1- التمارين البدنية وكبار السن.

8-1 - بعض الارشادات التدريبية للمسنين.

2- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

1-2- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

2-2- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- خلاصة.

تمهيد

نشأت الممارسة الرياضية بصورة تلقائية في العصر القديم كانت أمرا طبيعيا وضروريا لحياة الانسان وبقائه واستجابة لمتطلبات الاستعداد للدفاع في حين أن الممارسة الرياضية بدأت تأخذ مكانتها في عصر النهضة وهذا لتطور مفهومها، حيث أصبح للنشاط البدني الرياضي دورا هاما في شتى المجالات حياة الفرد.

بحيث تبرز أهمية الرياضية كوسيلة من بين الوسائل التي تخص بتنمية الكفاءة البدنية والحركية لدى كبار السن مما يتصل بها من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية إن الإيجابيات المنبثقة عن ممارسة الأنشطة البدنية تساهم بقدر كبير على التمتع بنواحي و فوائد صحية على الجسم كتحسين اللياقة القلبية التنفسية و القوة و التحمل العضلي و المرونة و عليه اهتمت الدول بتنمية وتحسين اللياقة أو القدرات البدنية ذات الارتباط بالصحة لمواطنيها و حرصها على ممارستهاهم للأنشطة البدنية و هذا للحد من الآثار المترتبة عن قلة الحركة أو ما يسمى بأمراض العصر. **Source**

spécifiée non valide.

1-1 تعريف النشاط البدني:

_ يعني حركة الجسم بواسطة العضلات الهيكلية بما يؤدي الى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة، و يدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي و حركة و تنقل و صعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة المنزلية، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي أو ترويجي ، و عليه فالنشاط البدني هو سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل أو الترويج أو العلاج أو الوقاية سواء كان ذلك عفويا أو مخططا له. (الفتاح، 1985، ص132)

1-2-1- تصنيف أنواع الأنشطة البدنية:

1-2-1-1- الأنشطة البدنية الهوائية:

هي الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة الذي يمكن للفرد الاستمرار في ممارستها بشكل متواصل لأكثر من عدة دقائق، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه بالاستمرار فيها، وهب أنشطة بدنية تتميز بوتيرة مستمرة مثل: المشي السريع، الهرولة، و الجري و ركوب الدراجة الثابتة و العادية ، و السباحة و نط الحبل و التمارين الايقاعية و ما شابه ذلك من الأنشطة الرياضية مثل: ممارسة كرة السلة، و كرة اليد ، التنس الأرضي ، الاسكواش ، الريشة الطائرة، و من المعروف أن الأنشطة الهوائية تعد مفيدة لصحة القلب و الأوعية الدموية و لخفض الضغط الدم الشرياني المرتفع و الوقاية من الداء السكري و التحكم فيه، كما أنها تستخدم بشكل رئيسي في برنامج تخفيف الوزن و خفض نسبة الشحوم في الجسم ، و تشير التوصيات الصحية الى أن على الفرد ممارسة نشاط بدني هوائي معتدل الشدة بما لا يقل عن 30 دقيقة في اليوم في معظم أيام الأسبوع . (منصور، 2000، ص160)

1-2-2-تمارين تقوية العضلية:

وهي ذلك النوع من التمرينات البدنية الذي يستخدم فيها مقاومة ضد حركات العضلات مثل: تمارين رفع الأثقال (سواء الأثقال الحرة، أو باستخدام أجهزة الأثقال) أو التمارين السويدية التي يستخدم فيها الجسم أو جزء منه كمقاومة مثل: تمارين الضغط بالذراعين، أو باستخدام الحبال المطاطية أو لكرات الطبية أو ما شابه ذلك، وتعد تقوية العضلات هذه مفيدة في تنمية القوة البدنية وتحسين تحمل العضلات تبعا لشدة القوة وتكرارها، كما أنها مفيدة في تعزيز كثافة العظام والمحافظة على كتلة العضلات. (عليوة، 2009، ص 89)

1-2-3-تمارين الإطالة:

و هي تمارين بدنية غرضها تحسين مرونة العضلات و المفاصل و المحيط بها، و تسمى تمارين الإطالة لأنها تؤدي فعلا الى إطالة العضلة من خلال مطها ببطء على المدى الحركي للمفصل ، و يستحسن اجراء هذا النوع من التمارين بجميع العضلات المحيطة بالمفاصل الرئيسية في الجسم مثل الكتفين و الجذع و الوركين و الركبتين ، و ينبغي التنبيه بضرورة استخدام تمارين إطالة الساكنة التي يتم من خلالها إطالة العضلة ببطء ، حتى أقصى مدى حركي ممكن للفصل ، بدون الوصول الى مرحلة حدوث الألم ، ثم البقاء عند ذلك الوضع لعدة ثواني (5-10 ثواني) والعودة مرة أخرى للوضع الابتدائي، ثم تكرر هذه العملية بمعدل أربع مرات . (الهزاع، 2009، ص 854)

1-3- أسس وصفة النشاط البدني:

عند وصفة النشاط البدني ينبغي إتباع أسس تعتمد على عدة عناصر هي:

1-3-1- نوع النشاط البدني:

_ هي أنشطة هوائية مثل المشي و الهرولة أو غير هوائية مثل الجري السريع مسافة 50 متر؟ و هذا يعتمد على الهدف من النشاط البدني، فلتحسين صحة القلب و الرئتين أو خفض ضغط الدم ينبغي ممارسة نشاط بدني هوائي ، و لتحسين العظام و تقوية العضلات يمكن ممارسة تمارين الأثقال. (الحسنات، 2009، ص37).

1-3-2- شدة النشاط البدني:

_مقدار العبء الملقى على القلب و العضلات، و يتم تقديره من خلال المكافئ أو مستوى ضربات القلب.

1-3-3- مدة النشاط البدني:

_الوقت المستغرق في الأداء بالدقائق أو الساعات .

1-3-4- تكرار النشاط:

_كم مرة في الأسبوع يمارس هذا النشاط، أو عدد تكرار في زمن معين .

1-3-5- التدرج في الشدة و المدة و التكرار:

_نبدأ بشدة منخفضة و تتدرج حتى تصل الى نسبة معينة من الشدة يتم بها تحسين الصفة المراد تطويرها، ما التدرج في المادة فيمكن أن نبدأ في الأسبوع الأول بالمشي لمدة 10 دقائق، 3 أيام أسبوعيا ثم تزيد المدة الى 20 دقيقة في الأسبوع الثاني

و تزيد عدد الأيام الى أربع أيام، و هكذا حتى نصل الى 60 دقيقة يوميا (الحسنات، 2009، ص138)

1-4-4- الحمل البدني:

1-4-1- تعريف الحمل البدني:

يري هارا أن الحمل تدريب هو العبء أو الجهد البدني و العصبي الواقع على أجهزة الفرد

المختلفة كالجهاز العصبي، الجهاز الدوري ، الجهاز التنفسي، الجهاز الغدي نتيجة ممارسة نشاط بدني معين أو هو الوسيلة الأساسية التي تستخدم لتأثير على مستوى الوظيفي بأجهزة و أعضاء الجسم حيث تقنتيه بالصورة السلمية سوف تعطيه تقدما في مستوى العمل الخارجي بها مما يتدرب عليه تطوير صفات البدنية و المهارات الحركية، و القدرات الخطيطة و السمات الارادية (حماد، 2001، ص31).

و كما يذكر بأن الحمل التدريبي و مقدار تأثير تدريبات البدنية مختلفة و نظام أدائها على ناحية الشخص المدرب (بيان، 1984، ص38)،

1-4-4-2 - الحمل أقل من الأقصى: تتراوح شدته من 75/90 بالمئة من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع تكرار لعدد ضئيل من 06/10 مرات ، و هو يتطلب فترة لراحة طويلة نسبيا لكنها أقل من تلك الفترة الأزمة لاستعداد الشفاء من الحمل الأقصى

1-4-4-3- الحمل المتوسط: هو الحمل الذي يتميز بالتوسط من حيث العبء الواقع على الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب تتراوح شدته من 50 الى 75 بالمئة من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع تكرار لعدد 15/10 مرة.

1-4-4-4- الحمل البسيط: تتراوح شدته من 35 الى 50 بالمئة من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله مع تكرار لعدد 15 / 20 مرة. (سلامة، 1994، ص30).

1-5- تمارين البدنية و الصحة:

لا يختلف اثنان على أهمية ممارسة الفرد لرياضة بل على العكس اتفق الجميع من مؤسسات و أفراد على نتائجها الإيجابية فهي تحافظ على الكفاءة و عمل العضلات و حيوية الجهاز التنفسي، تحسين و تكيف الجهاز العصبي مع التغيرات الخارجية كما تساعد الجسم على مواجهة الأعباء بأقل جهد ممكن، و حتى في حالة الحمل و الوضع يمكن أن تسهم الرياضة في صحة الأم و الجنين هذا فضلا عن التحكم في الوزن و الاقتصاد في الطاقة المستخدمة و زيادة قدرات الجسم، هضم و امتصاص الغذاء و تجنب إصابة بالأمراض المزمنة و خاصة القلب و ارتفاع السكر. (الرملي، 1991).

يساعد تمرين المنتظم في الوقاية من ألام الظهر عن طريق زيادة قوة العضلة و تحسين المرونة، و لقد أوجدت الدراسات حولة التأثيرات الفيزيولوجية أن النشاط الرياضي المنتظم يمكن يحسن من المزاج و الشعور اتجاه النفس و يقلل من الكآبة و يساعد على التعامل مع الاجهاد بصورة أفضل .

- توازن ضغط الدم العالي.

- الحد من خطر الإصابة بأمراض القلق .

- ارتخاء الجسم و الأعصاب .

- المساعدة على تحسين المزاج .

- تحسين الدورة الدموية.

1-6-1- التغيرات المرافقة لكبار السن (سيدات) وعلاقتها بممارسة النشاط البدني:

هناك مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والعقلية والاجتماعية تحدث للمسن السليم والمريض على حد سواء، وان يعني أن المرض يكون عائقا لممارسة الأنشطة البدنية، حين ذلك يجب مراجعة الطبيب للتأكد من سلامة المسن فيزيولوجيا وحركيا واخذ نصيحة بنوع وشدة النشاط البدني المراد ممارسته لتكون له فوائد إيجابية وفعالة. وسوف نستعرض التغيرات وعلاقتها بممارسة النشاط البدني:

1-6-1-1- الفوائد الفيسيولوجية للنشاط البدني كبار السن:

1-6-1-1-1- تأثير النشاط البدني على الجهاز الدوري التنفسي عند كبار السن:

يمكن التعرف على اللياقة البدنية من خلال قياس استهلاك الاكسجين الأقصى ينخفض بمقدار (VO2MAX) وقد اشارت البحوث الحديثة الى ان (VO2MAX) ثابت و بنسبة 140 بالمئة مع تقدم في السن لكل عقد و هو متباين بين الافراد ، و نجدر الإشارة الى أن الأفراد الذين يتدربون باستمرار و يحافظون على مستوى الأنشطة في حدود طبيعية دون انخفاض لفترة زمنية بعقد او اكثر .(VO2MAX) تساعد ممارسة التمارين الرياضية في تقوية العضلات القفص الصدري، وتنشيط الدورة الدموية في الرئة مما يساعد على توصيل الأوكسجين الى الدم. (الحليم، 1997، ص67_68)

ويؤكد الباحث و بالاتفاق مع اراء العلماء على أهمية و ضرورة النشاط البدني للمسنين لما له من تأثير إيجابي على الجهاز الدوري التنفسي من خلال المحافظة على السعة الحيوية للقلب و الرئتين و تنشيط إيقاع القلب و الدورة الدموية لديهم، و

نخرج هنا الى أن ارتفاع و انخفاض ضغط الدم عن المعدل الطبيعي هو مشكلة طبيعية يعاني منها ملايين الأشخاص و تظهر بشكل أكبر عند المسنين.

1-6-1-2- تأثير النشاط البدني على القوة العضلية و تحمل عن كبار السن:

يبدأ الشخص بعد سن الثلاثين في فقدان من 3 الى 5 بالمئة من المحتوى العضلي في كل عشر سنوات مع زيادة أكبر ما بعد سنين يمكن أن يصل الى 30 بالمئة كل عشر سنوات بعد السبعين، و أكثر الضعف يكون في عضلات الجذع و الساقين و هي عضلات هامة بكل الأنشطة الحركية.

1-6-1-3- تأثير النشاط البدني على المرونة عند كبار السن:

ان انخفاض المرونة لدى كبار السن من الأمور الطبيعية و مستوى الانخفاض متباين بين الأفراد، مع نقص المرونة نتيجة تقدم السن تزداد روابط البيئية في الكولجين بشكل مكثف و هو البروتين الموجود في الأنسجة و يسمح باستطالتها مما يعيق قابلية النسيج لتمدد و الاستطالة، و هناك أيضا يؤدي الى نقص في بروتين الألسنين مما يؤدي الى ضعف خاصة رجوع الأنسجة لوضعها الطبيعي بعد تقلصها ، و عامل آخر يضاف الى ذلك و هو قلة حركة المسن مما يزيد من نقص المرونة و كل هذه العوامل تؤثر على حركة المسن، و تعوقها و خاصة في منطقة الرقبة و الجذع و تؤدي أيضا الى تمديد توازنه، و مع تقدم السن يقل سمك المفاصل و تتآكل و تصبح حركتها مؤلمة.

(طارق 24حمد، 2005، ص)

1-6-1-4 - تأثير النشاط البدني على كثافة العظام عند كبار السن:

ان معظم الرجال والنساء الذين يمارسون النشاط البدني باستمرار يتميزون بكثافة العظام مقارنة مع الذين لا يمارسون حياة يومية نشيطة، وهذه الفائدة تستمر حتى سن

متأخر من العمر تصل الى 71 / 80 عام ويتميز الرياضي المحترف الذي يحافظ على استمرار النشاط البدني حتى من المتأخر من العمر بكثافة عظيمة أعلى بكثير من المتوسط العام للأفراد لنفس الفئة العمرية، فالتمارين المستمر يقدم اشارة آمنة وكافية للمحافظة على زيادة كثافة العظام حتى عند المسنين

لقد أكده الأبحاث و الدراسات أن هناك علاقة قوية و إيجابية بين النشاط البدني و حالات سقوط الأرض ، فمثلا في أمريكا وجد أن خلال عمل التمارين الرياضية الجماعية قلت نسبة حدوث السقطات الأرضية بالنسبة لكبار السن بنسبة 30 بالمئة .

1-6-2- الفوائد النفسية والعقلية للنشاط البدني عند كبار السن:

إن الضغوط النفسية المقترنة بالمسنين أصبحت واضحة للعيان وكذلك الحالة الفكرية وارتباطاتها بظاهرتي التذكر والنسيان، وهذه الظواهر واضحة لذا هذه الفئة، ومن هنا يبرز دور النشاط البدني الذي يرمي الى استقرار نفسي واسترخاء والتحرر من التوتر العصبي والابتعاد عن العزلة والانطواء وبالتالي يعزز التوازن النفسي لكبار السن.

وبشير (مكولي وآخرون) على ضرورة اختيار علاقة النشاط البدني بالعناصر الإيجابية للحالة النفسية لتقدير الذات وفعاليتها والحالة الصحية والعقلية العامة، وتم التوصل الى علاقة إيجابية بين النشاط البدني والحالة الصحية بغض النظر عن نوع النشاط البدني. وبشير " براين " أن العقاقير لا تعطي وعودا حقيقية لتطور الصحة وبلوغ استقلالية كما تفعله التمارين الرياضية لكبار السن بصورة عملية.

(CaroleA.OGLESBYt ، 1982 ، p129)

1-6-3- الفوائد الاجتماعية للنشاط البدني كبار المسنين:

إن الفوائد الاجتماعية لهؤلاء المسنين في نتائج النشاط البدني كما أسلفنا ونتوقف هنا لنبرز الفوائد الاجتماعية عند كبار السن من جهة والمجتمع والمحيط بهم ان الرياضة لا تعود على كبار السن بفوائد بدنية فحسب بل ان الفوائد النفسية والاجتماعية أهم بكثير من تلك البدنية التي تشعرهم بثقة أكبر بقدراتهم وتشعرهم بأنهم يسيطرون على حياتهم. (الغلبان، 2008، ص115).

1-7-1- التمارين البدنية وكبار السن:

1-7-1- التمارين الرياضية المناسبة لكبار السن:

ان الانسان يصبح أخرج ما يكون الى التمرينات الرياضية و النشاط البدني كلما تقدم به العمر، و ذلك على عكس الفكرة الشائعة التي تشجع كبار السن على الخلود للراحة و الاستسلام ، فالفكرة التي تقول أن النشاط ظاهرة شبابية فقط هي فكرة مغلوطة ، ففي وسع كبار السن ممارسة الأنشطة و تدريبات الرياضية ، نحن نعلم أن لكل مرحلة عمرية تمرينها و نشاطها الرياضي المناسب من حيث المدة تلك التدريبات و نوعيتها و ذلك وفق آراء و خبراء الطب و اللياقة البدنية الذين نقلوا خلاصة تجاربهم و التي من خلالها يتضح لنا كيفية الحفاظ على اللياقة البدنية في مختلف المراحل العمرية (محمد حافظ، 2008).

1-7-2- التمارين البدنية لمقاومة الشيخوخة:

إذا كانت الشيخوخة أمراً حتمياً لا مفر منه فإنه بإمكان تغيير بيولوجية العضلات لتتمكن من أداء دورها بحيوية ونشاط حتى الأنفاس الأخيرة ويؤكد خبراء الصحة على

أن تلك التحسينات الفسيولوجية ممكنة عن طريق الأدوية والمنشطات، بل عن طريق ممارسة التمارين من 10 الى 15 عاما للوراء، حيث تزيد الحركة من قوة وصلابة العضلات، وخاصة عند المسنين، حيث تثبت أن ممارسة ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع باستمرار لمدة ثلاثة أشهر تزيد من قدرة العضلات من 10 الى 20 بالمئة. هناك ثلاث أنواع من تمارين في محافظة على أفضل نوعية ممكنة للحياة وهي:

- تمارين الهوائية.

- تمارين لا هوائية.

- تمارين المرونة.

وببساطة فانه ينبغي تنوع تمارين الهوائية ولا الهوائية والمرونة المفصلية والاطالة العضلية، فالتمارين تكيف الدورة الدموية والجهاز التنفسي وتزيد التمارين لاهوائية قدرة العضلات الأمر الذي يساعد على الوقاية من مشاكل المفاصل أما التمارين المرونة فتحول دون تصلب المفاصل وقد أظهرت البحوث أن تصلب المفاصل وأوجاعها التي ترافق الشيخوخة غالبا ما تأتي من أعمال تمارين وليس عند التهاب المفاصل. فالمشي السريع أفضل التمارين الهوائية وركوب الدراجة وتحريك آلة التحديق والسباحة (الدين، 2004، ص158).

مدة التمارين 30 دقيقة من تمارين رياضية معتدلة لمدة 5 مرات في الأسبوع.

1-7-3- طريقة المشي الصحيحة:

يجب الاقتصاد في حركة المشي وكذلك يجب تجنب التراخي في حركة المشي يلزم أن يتفهم المسن أسلوب المشي الصحيح بحيث يتجنب التشنج أو الحركة الزائدة، وفي

نفس الوقت يحافظ على الانتصاب القوام وعدم التراخي أثناء المشي، وعادة يفترض أن يؤدي المسن 120 خطوة مشي في الدقيقة. (الفتاح،، 1994، ص 89).

1-8 - بعض الارشادات التدريبية للمسنين:

_ أصدرت منظمة اللياقة والجري الأمريكية بعض الارشادات الخاصة لأفراد المتقدمين في السن والخاصة بطريقة تدريبهم وتدرجها أدناه:

_ إجراء فحص بدني شامل (فحص اجهاد) قبل بدء التمرين، ويشمل تحليل العوامل والمخاطر لإصابات الفرد المسن (خاصة التي تؤثر على وجود أمراض القلب والشرابين).

_ عدم اهمال الاحماء والاسترخاء بعد كل فعالية لمنع إصابة المفاصل.

_ البدء بالتدريب ببطء والتوقف عند الشعور بالتعب والرغبة بالتوقف. كما

يجب ترك التمرين هذا اليوم للمحافظة على معنويات عالية.

_ التمارين الأكسوجينية هي الأفضل لأنها تجعل الرئتين والأوعية الدموية تعمل

لمدة 20 الى 30 دقيقة باستمرار، كذلك ممارسة بعض النشاطات الأوكسجينية

مثل: السير الطويل، نزهة والعمل في الحديقة وغيرها.

_ تدريب بشكل جماعي أو مع فرد آخر للحفاظ على الدافعية المعنوية و يتحقق ذلك

ضمن المراكز الصحية التخصصية للمسنين.

2- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

إن لمصطلح اللياقة البدنية عدة مسميات حيث أطلق عليها مصطلح الصفات و عناصر اللياقة البدنية فالعلماء اختلفوا في تحديد مكونات اللياقة البدنية حيث ذكروا بأنها تشمل قدرة التحمل الدوري التنفسي و القوة العضلية و التحمل العضلي و المرونة . (عثمان، 1984، ص 153) ، كما تمثل اللياقة البدنية مستوى بدني كالتحمل الهوائي و اللاهوائي و القوة العضلية و السرعة بأنواعها و المرونة و الرشاقة. (البساطي، 1998، ص12)، كما أنها تلك الجوانب لدى الفرد و التي تظهر في وحدات حركية متشابهة و تقاس بوسيلة متطابقة أي موضوعية القياس. (16. البيك، 1996، ص195)، و لقد عرفت بأنها القدرة على القيام بعمل عضلي كاف تحت شروط خاصة. (. موركمان، 1997، ص11)، أما أجتيشل فقد عرفها بأنها قدرة القلب و الأوعية الدموية و العضلات للعمل بالكفاءة المثالية و حدد مكوناتها الأساسية: القوة ، التحمل العضلي ، التحمل الدوري التنفسي و المرونة. (فرحات، 1998، ص257) و إن تعدد و اختلاف و جهات نظر الباحثين و العلماء جعلهم لا يتفقون على تحديد هذه المكونات و ذلك لاختلاف نظرة كل منهم إلى أهمية تلك المكونات فالمدرسة الغربية تسميها عناصر اللياقة البدنية أو مكونات اللياقة البدنية بينما تسميها المدرسة الشرقية بالقابليات أو القدرات البدنية. (إبراهيم، 1999، ص104)، وإن الصحة تعني مجموعة من القدرات البدنية التي تسمح بأداء الأنشطة اليومية بدون تعب مجهود فالكثير من الباحثين يقرون بأن اللياقة البدنية مدمجة مع العديد من الخصائص المرتبطة بمورفولوجية الجسم ، كالقوة العضلية المرونة و التطور الحركي و القدرة القلبية الوعائية و الأيض. (CaroleA.OGLESBYt, 1982, p29) ، و إن مفهوم الصحة و اللياقة البدنية تغير كثيرا عندما قدم (فرانس بيكون Francis Bacon) النصيحة التالية في القرن لسابع عشر " نتيجة التغيرات التي حدثت في نمط حياتنا

بالإضافة إلى شدة الجهد البدني في مجتمعنا المعاصر أصبح من الضروري أن نتفهم كل ما يدور حول الصحة و اللياقة عن أي وقت آخر. (شحاته د.، 1991، ص9) و تعرف اللياقة المرتبطة بالصحة بأنها مجموعة من الإمكانيات لدى الفرد تؤدي إلى ما يعرف بالصحة الجيدة أو الإيجابية بمعناها الواسع و الشامل. (سلامة، 2000، ص32)، و يعرف جاكسون و آخرون 1999 اللياقة المرتبطة بالصحة بأنها مظهر مميز للياقة التي تركز إجمالاً على جوانب ذات تأثير عام على الصحة و الطاقة و القدرة على مواجهة متطلبات الحياة اليومية و أنشطتها و تتضمن مكوناتها عناصر اللياقة القلبية التنفسية و التكوين الجسمي و اللياقة العضلية الهيكلية كما ترتبط لياقة الصحة بشكل أساسي بنمط أسلوب حياة الشخص الذي يؤثر في اللياقة (رضوان، 2003، ص293-294). كما تعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بأنها مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي و التركيب الجسمي و قوة العضلات الهيكلية و تحملها و مرونتها . (الهزاع بن محمد الهزاع، 1995، ص317).

1.2- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

يقصد باللياقة البدنية الصفات التي يمتلكها أي إنسان و تجعله قادراً على أداء المجهود البدني بدون إرهاق ، و هذا لا يعني أن اللياقة أمر مرتبط بالأداء الرياضي فحسب فدائماً ما تربط اللياقة بالصحة و هذا عندما يكون الحديث حول الوقاية من الأمراض و تحسين الصحة. **Source spécifiée non valide** وتُصنف عناصر اللياقة البدنية إلى فئتين الأولى مرتبطة بالمهارة (الرشاقة ، التوازن، التوافق، السرعة ، سرعة رد الفعل) وهذه تعتمد بشكل كبير في الرياضات التنافسية أما الثانية فهي مرتبطة أو ذات علاقة بالصحة و تشمل (اللياقة العضلية، التحمل الدوري التنفسي ، الجلد العضلي و المرونة) و جميعها مرتبطة بالصحة بحيث لو مارست السيدة

الأنشطة الرياضية لتنمية و تحسين هذه العناصر فإنها سوف تتمتع بفوائد الصحة، و ليس من الضروري أن يكون الفرد رياضيا حتى يقوم بتحسين لياقته الصحية و تحسينها. (حسانين، 2001، ص 376) و عليه فإن اللياقة البدنية ترتبط بكل حركة أو نشاط تقوم به السيدة لذا يجب توافرها حتى تتمكن هذه الأخيرة من أداء أنشطة الحياة اليومية ومتطلباتها بسهولة و يسر دون عناء يذكر، لذا تظهر النظرة الواضحة أهم عناصر القدرات البدنية المرتبطة بالصحة في:

1.1.2_ اللياقة القلبية التنفسية:

تعتبر اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و هذا نظرا لعلاقتها الوطيدة بالإمكانات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي بحيث تعرف بأنها قدرة الجسم على أخذ الأكسجين ثم نقله عبر الجهاز الدوري و استخدامه من قبل العضلات وهذا لتوفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي. (الهزاع بن محمد الهزاع، 1995، ص318) و تعد اللياقة القلبية التنفسية أحد أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بحيث تشير الدلائل العلمية على أنها تعمل على خفض مؤشرات العديد من عوامل الخطر المؤدية بدرجة أولى إلى أمراض القلب ، و يتتبا بمؤشرات اللياقة القلبية التنفسية من خلال معرفة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين Vo_{2max} . وفي دراسة شملت عدة آلاف من الرجال و النساء تم تصنيفهم إلى عدة مجموعات حسب لياقتهم البدنية بعد ضبط الأعمار و قياس مستوى لياقة القلب و الرئتين باختبارات على البساط المتحرك بحيث تمت متابعتهم لفترات السنين تبين بأنه بارتفاع مستوى اللياقة القلبية التنفسية انخفض معدل الوفيات و الإصابة بأمراض القلب كما توجد مؤشرات تساعد على معرفة مستوى اللياقة القلبية التنفسية و تتضح فيما يلي:

- سرعة عودة ضربات القلب إلى الحالة الطبيعية (حالة الراحة) بعد أداء التمرين بحيث كلما نقص زمن العودة إلى الحالة الطبيعية كان مستوى اللياقة أعلى.

- قدرة تحمل الجسم على ممارسة النشاط لفترة أطول و بجهد أقل دون الشعور بالتعب.

- و يرتبط مفهوم اللياقة القلبية التنفسية بالتحمل الدوري التنفسي الذي هو القدرة على مقاومة التعب و الاستمرار في أداء النشاط البدني لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى و الفعالية ويرى بسطويسي أحمد بأن التحمل هو إمكانية الفرد في مقاومة التعب لمدة طويلة. (بسطويسي، 1999، ص106)، و يقسم إلى قسمين:

- **التحمل العام:** و يعرفه (شتيلر Shteler) بأنه إمكانية مقاومة التعب عند الأداء الحركي لمدة طويلة كما يعرفه (سيميك Simiker) بزيادة الفترة التي يحتفظ بها الفرد بكفاءته البدنية مع ارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الطبيعية الخارجية. (أحمد، 1997، ص 151) و يعرف أيضا " بأنه قدرة الفرد على أداء نشاط بدني بشدة مناسبة لمدة زمنية طويلة. (الصقار، 1984، ص 24) كما يمكن تعريفه بأنه القدرة على الأداء باستخدام مجموعة كبيرة من العضلات لفترات طويلة و بمستوى متوسط(أو فوق المتوسط) مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة طبيعية .

- **التحمل الخاص:** إن كل الأنشطة البدنية تختلف من حيث التحمل طبقا للمميزات الخاصة بها فالتحمل الخاص هو نتيجة تداخل التحمل العام مع مكونات بدنية أخرى كما ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات النشاط البدني .
و من خلال ما تم ذكره يتبين للباحثان بأن التحمل الخاص يرتبط بتخصص النشاط البدني هذا ما يجعله يتفرع إلى عدة فروع حسب مميزات النشاط الممارس.

2.1.2- التركيب الجسمي :

يتكون التركيب الجسمي على عدة أنسجة مختلفة معظمها أنسجة عظمية وعضلية ودهنية تشكل أجهزة الجسم المختلفة، إذ إن النسيج العظمي يتميز بالثبات تقريبا تحت تأثير التدريب لإغن معظم التدريب يحول حول الأنسجة العضلية والدهنية لسرعة تأثيرها، زيادة أو نقصان بحركة الإنسان ونشاطه ويشمل تركيب الجسم على مكونين أساسيين هما :

1.2.1.2_دهون الجسم :

النسيج الدهني للجسم يعد أحد مكونات الجسم التي تشكل وزن الجسم وتختلف تبعاً لسن الجنس ومدى الحركة والنشاط وينقسم دهن الجسم إلى نوعين أساسيين هما: الدهن الأساسي: وهو الدهن الموجود في النخاع العظمي و الأنسجة العصبية وأعضاء الجسم المختلفة

الدهن المخزون: يمثل مخزون الجسم ثم الطاقة ويوجد بالأنسجة الدهنية بالجسم ولاسيما أسفل الجلد وحول الأعضاء الرئيسية كالقلب والرأتين.

كتلة الجسم بدون دهون: ويقصد به الجزء المتبقي لمكونات الجسم من العظام والأنسجة العضلية وغيرها من كافة أنسجة الجسم فيما عدا الأنسجة الدهنية (الفتاح،، 2003، ص 73)

التكوين الجسمي والحالة الصحية: زيادة السمنة أو النحافة تسبب العديد من المشاكل الصحية للفرد والإنخفاض في مستوى اللياقة البدنية.

التكوين الجسمي وعلاقته بالأداء الرياضي:تختلف طبيعة الأجسام ونسب الدهن والعضلات تبعاً لنوعية النشاط الرياضي التخصصي،فقد تتطلب بعض الأنشطة زيادة كتلة الجسم مثل راحة المصارعة للأوزان الثقيلة ورمي القرص بينما البعض الآخر يتطلب الزيادة الواضحة في النسيج العضلي كرفع الأثقال ،كما تقل نسبة الدهون بدرجة واضحة في

بعض الأنشطة مثل الجري المسافات الطويلة وتشير الدلائل أن الزيادة في نسبة الشحوم تتناسب مع كفاءة الأداء (محمد علي ، 2008، ص189) ويشير أبو العلا إن لقياس تركيب الجسم أهمية كبيرة إذ توجد هناك ثلاث أسباب لقياس تركيب الجسم

- إعتبره مؤشر للصحة
 - إعتبره مؤشر لمستوى الأداء الرياضي
 - إعتبره مؤشر للأداء الجسماني
- ويمكن قياس تركيب الجسم بطرائق عديدة
- طرق قياس كثافة الجسم
 - قياس سمك ثنايا الجلد: ويتضمن سبع مناطق خاصة بالقياس (منطقة تحت الصدر، منطقة البطن، منطقة تحت الكتف، منطقة الفخذ، منطقة الساق، منطقة العضد، منطقة الساعد).
 - مؤشر كتلة الجسم (أبو العلا عبد الفتاح، 2003، ص615-616)
- 3.1.2- القوة العضلية لدى السيدات:**

تعتبر القوة العضلية من أبرز عناصر اللياقة البدنية التي تكتسب أهمية كبيرة و هذا لدورها المرتبط بالصحة على وجه العموم و تحظى القوة العضلية بمكانة بارزة بين مكونات اللياقة البدنية لدى السيدات نظرا لأن هذا المكون البدني يفقد مع التقدم في العمر و لتأثيرها في مراحل النمو المختلفة و ارتباطها بالناحية النفسية و يعرف (نولان ثاكسون) القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ، كما تعرف أيضا بأنها أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد. (رضوان، 2003، ص81)، و لقد عرف محمود القوة العضلية بأنها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمجابهة أقصى

مقاومة خارجية مضادة. (محمود، 2008، ص261)، كما أنها هي مقدار القوة التي تبذلها مجموعة عضلية ما لحركة واحدة أو تكرار واحد. (شحاته ، 2004، ص55) . و لقد عرفها عدد من علماء الغرب و الشرق إلا أن مفهومها بالنسبة للقدرات البدنية بقي مستهدفا من طرفهم وصبت كل التعاريف في قالب واحد ، حيث عرفت بأنها هي التي تسمح للشخص على المقاومة و المواجهة بجهد عضلي شديد. **Source** **spécifiée non valide**. أو هي قدرة العضلة على مواجهة مقاومة خارجية تتميز بارتفاع شدتها. (حسانين، 1987، ص56) .، و يعرفها أيضا هنتجر بأنها القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي

و من خلال التعاريف السابقة استخلص الطالبان الباحثان بأن القوة العضلية تعتبر صفة أساسية مهمة بالنسبة لسيدات كونها هي أساس الحركة هذا ما يدفع إلى تحسين هذه القدرة البدنية المرتبطة بالصحة لدى هذه الفئة حيث تتمثل في المقدرة التي تسمح للعضلات ممارسة الأداء البدني بكفاءة وحيوية و تنقسم القوة العضلية إلى ثلاثة أقسام:

1.3.1.2- القوة القصوى (العظمى):

و تعرف بأنها هي أقصى قوة تستطيع السيدة إنتاجها ضد مقاومة ثابتة أو متحركة. (السيد، 2003، ص59) أو هي أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة ، و تقل أهمية القوة القصوى كلما قلت المقاومة المتغلب عليها و كلما زادت سرعة الانقباض العضلي أو هي أكبر قوة ممكن للإنسان بذلها بأقصى جهد إرادي.. (بريقع ، 2005، ص65) و منه يتضح بأن القوة القصوى هي أكبر مقدار من القوة تنتجها السيدة خلال الانقباض العضلي الإرادي .

2.3.1.2- القوة المميزة بالسرعة :

و تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة (رضوان، 2003، ص85) ،كما أنها قدرة السيدة على إحداث انقباض للعضلات باستخدامها لأقصى سرعة ممكنة. (الدين، 1994، ص170)

و عليه فإن القوة المميزة بالسرعة هي عملية الربط بين القوة العضلية و السرعة القصوى لإنتاج أداء حركي توافقي لدى السيدات إذن فهي أكبر قوة عضلية في أسرع وقت ممكن

3.3.1.2- تحمل القوة :

هو قدرة العضلة أو المجموعة العضلية لمقاومة التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة و المتتالية أي بمعنى آخر مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومات خارجية لفترة طويلة. (متولي ، ص34)

و عليه فإن تحمل القوة من خلال هذا التعريف يتحدد بأنه الاستمرار في أداء مجهود عضلي من طرف السيدة لفترة طويلة نسبيا ، و من خلال ما تطرق إليه الطالبان الباحثان يتضح بأن انخفاض القوة العضلية و عدم المقدرة على الاحتفاظ بمستوياتها لفترة طويلة يحد من القابلية البدنية و الوظيفية لدى السيدات.

وهنا يشير الطالبان أن كل من صفة القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة لا يصلح العمل بها عند كبار السن حيث أنهما يتطلبان شدة عالية لا يستطيع كبار السن العمل بها نظرا للحالة الفسيولوجية التي وصل إليها القلب ، بينما تعتبر تحمل القوة هي الصفة المناسبة لهذا السن .

4.1.2- المرونة ودورها :

إن المرونة المفصلية تحتل أهمية بالغة و خاصة من الناحية الفسيولوجية و التشريحية و الميكانيكية و هي أحد أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، و تشمل حركة المفاصل و مرونة العضلات و قابليتها على الاستطالة. (الدليمي، 1997، ص17)، أو هي قدرة السيدة على القيام بالحركات المختلفة لمدى واسع و يعبر هذا المدى عن قدرة إطالة عضلاتها أو أربطتها وتحريك المفاصلها بمدى كبير. (141. Jurgion, 1989, p 35) و يرى مفتي إبراهيم حماد و آخرون أنه توجد صعوبات عند الافتقار لعنصر المرونة من بينها:

- الإصابة بتمزق العضلات و الأربطة ، و إجبار مدى الأداء الحركي و تحديده في نطاق ضيق.

- بذل المزيد من الجهد عند أداء بعض الحركات المعينة. (آخرون، بدون سنة، ص 155)

كما تتضح أهم عوامل التأثير في درجة المرونة فيما يلي:

- درجة الحرارة و درجة التوافق بين العضلات المشتركة ، السن الزمني و الجنس و نوع النشاط إضافة إلى نوع المفصل و تركيبه. و تتجلى الأهمية القصوى لهذا العنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في:

- تأخير ظهور التعب. مع الاقتصاد في الطاقة و بذل أقل مجهود

- العمل على عودة المفاصل المصابة إلى حركتها الطبيعية.

السيدات الذين يقومون باستخدام مفاصلهم في مداها الحركي الكامل يوميا ستتحقق لهم مرونة أكبر في المفاصل مقارنة بغيرهم من الذين لا يقومون بذلك. (الحليم، 1997، ص 355)

و من خلال ما تطرق إليه الطالبان الباحثان يتضح بأن المرونة هي المدى الذي يستطيع فيه المفصل أداء الحركة وهي عنصر يجب توفره لدى عموم الأشخاص و خاصة لدى السيدات خاصة وهذا المكون أو القدرة تفقد بمرور الزمن إلا أنه و بممارسة الأنشطة البدنية يمكن أن يتحسن هذا المكون ما يرفع من مستوى للمفاصل و تنقسم المرونة إلى نوعين:

1.4.1.2- المرونة العامة (الثابتة):

يمكن تمثيل هذا النوع من المرونة لدى السيدات بمدى الحركات التي تحدث على المفصل حيث يتحرك جزء من الجسم نتيجة فرد آخر أو قوة خارجية. (الحميد، 1997، ص87)، و تشمل أداء حركات بطيئة للوصول إلى نقطة معينة و الثبات عند هذه النقطة بواسطة استغلال ثقل ال (الحليم، 1997)جسم أو بمساعدة شخص آخر و عليه جاءت تسميتها بالمرونة السلبية حيث يكون دور الفرد سلبي عند المدى الحركي الذي وصل إليه المفصل. (الفتاح، 1994، ص141)

2.4.1.2- المرونة الخاصة (الديناميكية) :

و تمثل هذا النوع المرونة الإيجابية بحيث يمكن تمثيلها بمدى الحركات التي تحدث لدى السيدات عن طريق المفصل نتيجة انقباض العضلات التي تعمل على نفس المفصل وهو من أهم أنواع المرونة كما أن المرونة الديناميكية تشير إلى قوة المقاومة التي تحدث خلال مدى الحركة أو المفصل التي لها علاقة وطيدة بمطاطية الأنسجة المحيطة بالمفصل.

ويشير الطالبان أنه تم العمل بالتدرج في زيادة الحمل لصفة المرونة ، فمن المرونة الإيجابية إلى المرونة السلبية .

خلاصة:

في السنوات العشرة الأخيرة ظهرت لدى مختصين في صحة الانسان معلومات ودلائل كثيرة حوله أهمية النشاط البدني للفرد، وأثمرت هذه الجهود العلمية أن على الانسان المسن ممارسة النشاط البدني المعتدل لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم.

وتشمل الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة المشي السريع، والسباحة الترويحية وركوب الدراجة الثابتة أو العادية و كذلك ممارسة الأعمال البدنية المنزلية أو القيام بعملية التنظيف المنزلي أو غسل الملابس الخاصة بأفراد الأسرة، وما شبه ذلك من الأنشطة. إن التغيرات المصاحبة لسيدات و المتمثلة في التغيرات البدنية الفسيولوجية ونفسية سواء كانت لحالة مرضية أو لأسباب أخرى يجب أن لا يشكل هذا عائقا نحو ممارسة الأنشطة البدنية وخاصة الهوائية منها لأن ممارستها يعود بالنفع الصحي على هذه الفئة في جميع جوانب الحياة بحيث تتحسن الكفاءة الفسيولوجية و البدنية و النفسية لدى السيدة مما يمنحها شعورا بالاستقلالية في المحيط المتواجدة فيه.

الفصل الثاني

خصائص ومميزات المرحلة العمرية (40-50) سنة.

- تمهيد.

1.3- الكهولة من المنظور البيولوجي (العمر البيولوجي).

2.3- خصائص ومميزات المرحلة العمرية (40-50) سنة.

1.2.3_خصائص بدنية

2.2.3_خصائص فسيولوجية.

3.2.3_خصائص نفسية

_خلاصة.

- تمهيد:

إن من نتيجة التقدم العلمي الذي ظهرت بوادره منذ بداية القرن العشرين وما نتج عنه من ارتفاع في مستوى الخدمات الطبية . ومن خلال ما أثبتته الإحصاءات العالمية يتضح بأن نسبة الكهولة في تزايد مستمر و عليه يجب أن تلقى الرعاية و الاهتمام مثل بقية الشرائح (الطفولة و الشباب)، فالنمو سلسلة من التغيرات تهدف إجمالاً إلى اكتمال النضج ومدى استمراره وبدء انحداره وله مظهران أحدهما تكويني (الحجم، الشكل و الوزن) و الثاني وظيفي (التغيرات الكيميائية، الفسيولوجية ، النفسية). (بريقع، 2000، ص 9-10-11-12)،

_ خصائص ومميزات المرحلة العمرية (40-50) سنة

1.3-: الكهولة من المنظور البيولوجي (العمر البيولوجي):

و يستخدم عادة لتحديد بداية الكهولة بحيث يستدل وصفاً على أسس ومعطيات بيولوجية لكل مرحلة كنشاط الغدد الصماء، قوة دفع الدم و معدل الأيض. (خليفة، بدون سنة، صفحة ص10)

و يعرف نشوان عبد الله نشوان بأنهم أصحاب مرحلة عمرية متأخرة تبدأ من العام الأربعين متأثرة بفسولوجية الفرد و ثقافته و البيئة الاجتماعية و الاقتصادية التي يعيشها ويتفاعل معها و عليه سنتطرق إلى ذكر بعض الخصائص و المميزات الخاصة بهذه المرحلة.

2.3- خصائص ومميزات المرحلة العمرية (40_ 50) سنة

1.2.3- الخصائص البدنية:

1.1.2.3- التغير في القوة العضلية :

_ إن العضلات في هذه الفترة تضمر و تقل مرونتها نتيجة التغير الفسيولوجي و بالتالي تتأثر النواحي الحركية تبعاً لهذا الضمور و تتأثر قوة العضلات في سرعة

التقلص و التمدد و عليه تضعف قوة الفرد و لقد أوضحت الدراسات العديدة أن هذه الفئة تتميز بضعف القوة العضلية وتناقص سرعة الاستجابة كما أن القوة البدنية تتأثر بضعف القوة العضلية فقوة اليد تتلاشى بتقدم السن بحيث أظهرت النتائج بأن متوسط قوة القبضة عند سن الأربعين ينقص بمقدار (1ن%) عن حده الأقصى في فترة الشباب ، كما أن الأداء الحركي لسيدات يكون محددًا و مقيدًا من خلال الدراسات التي أجريت حول الأداء الحركي فحركات اليد في الانقباض و الانبساط و الدوران يتزايد في مدى العمر من (8 - 18) سنة حتى تصل إلى حدها الأقصى عند سن (18سنة) و تتلاشى بعد ذلك بصورة واضحة. (قناوي،، (1987، صفحة ص27) كما أن القوة القصوى تكون مستقرة بين سن 20 إلى 30 سنة و بعدها تنخفض من 10 إلى 20% حتى سن ال50 سنة .

2.1.2.3_ إرتفاع ضغط الدم: (Hypertension)

يؤدي إرتفاع الضغط الدموي إلى مشاكل صحية متعددة، وتأثير النشاط البدني على الضغط الدموي أمر مثبت فالقيام بالنشاط الجسماني يساعد على خفض الضغط الدموي وهذا يفيد خاصة في حالة وجود إرتفاع طفيف أو متوسط، ولكن عند إرتفاع ضغط بشكل ملحوظ لابد من إستجام العلاج واللجوء لرياضة في هذه الحالة يعتبر عاملاً مساعداً للعلاج ، والحقيقة هي حدوث إنخفاض ضغط الدم في حالة إسترخاء والراحة بعد الممارسة الرياضية ، لكن هذا لا ينطبق على بعض العاب الرياضية التي تتطلب بذل جهد عضلي ثابت مثل (المصارعة ورفع الأثقال بسبب الجهد والتقلص العضلي المترافق مع الشد النفسي لذلك لايسمح لمرضى القلب من ممارسة هذه الألعاب، لذلك فالتمارين الهوائية (المشي، الهرول، السباحة ،الدرجات) وتناسب الأفراد العاديين رغم إرتفاع الضغط الدموي الطفيف (نشوان، 2010، صفحة ص111)

3.1.2.3_ أمراض القلب:

تعتبر أمراض القلب والشرايين من الأمراض الخطيرة والتي تؤدي بحياة الإنسان إلى الموت، فهو العضلة المسؤولة عن دفع الدم المحمل بالأكسجين إلى جميع خلايا الجسم وهذا الأكسجين مهم جدا في حياة الخلايا حيث يتم نقل الدم المحتوي على الأكسجين بواسطة الشرايين وتفرعها في الجسم ، وهناك ثلاثة شرايين مسؤولة عن توصيل الدم المحمل بالأكسجين إلى جلايا القلب نفسه ، ولسوء الحظ قد تتعرض هذه الشرايين لمشاكل صحية مع الوقت مثل ترسب الكولسترول على جدارها الداخلي مما يؤدي مع الوقت إلى غلقها وبالتالي عدم وصول الدم بكميات كافية وهناك أسباب أخرى منه قلة النشاط البدني و التدخين وغيرها من الأسباب الأخرى. (محمد، 2008، ص107).

4.1.2.3_ مرض السكر:

مرض مزمن يحدث إضطرابا في الإستقلاب يصيب خاصة الكربوهيدرات وهو راجع إلى نقص الأنسولين ويعد من أهم الأمراض الغدية التي تصيب الإنسان حيث يحتل المرتبة الثالثة بعد أمراض البدانة وإرتفاع الضغط الدموي وأمراض الغدة الدرقية ويحدث هذا بسبب عملية الأيض التي تعدل نسبة السكر في الدم، فإذا إنخفضت كمية الأنسولين إزدادت كمية السكر في الدم والعكس صحيح علاء الدين محمد عليوة، 2006،

وتشير نتائج كوافستون و آخرون (koivisto et al,1984)أن التدريب الرياضي ينسبب في نقص السكر خاصة سكر الجلوكوز من النوع الأول لذلك لابد من تناول الكربوهيدرات أثناء التدريب مع مقدار الجهد المبذول مع مراعاة تقليل جرعات الأنسولين.

5.1.2.3_السمنة :

_السمنة تعني زيادة مفرطة في كميات الدهون التي تتراكم بالجسم داخل الأنسجة الدهنية فتزيد من وزن الشخص وتغير من شكل ومكونات جسمه بما يجعله مريضاً بالسمنة .

في الممارسة العملية من الصعب قياس الدهون في الجسم . فمن الممكن استخدام مؤشر كتلة الجسم (IMC) مبحسب الوزن مقسوماً على مربع الطول (كجم /متر مربع) (Sylvain, 2004, p. 93)

وهكذا فإن السمنة تعد مرضاً من أمراض العصر التي يحذر منها الأطباء حيث إجتتمت الدراسات والبحوث على أنها مشكلة صحية تؤدي إلى عادة إلى سرعة الإصابة بأمراض تصلب الشرايين وضغط الدم والفشل الكلوي وأمراض القلب والسمنة لا تحدث نتيجة الإفراط في السمنة وإنما تحدث نتيجة الإفراط في الراحة والكسل، (رشدي، 2003، ص78-79).

ومن المؤكد حالياً أن النشاط البدني يعد وسيلة مهمة من وسائل مكافحة السمنة لدى الصغار والكبار على سواء لمل لها من تأثيرات إيجابية على الجسم فهي من أفضل السبل للتخلص من السمنة وتعطي الإحساس بالانتعاش وتعطي الدافع لمتابعة تخفيف الوزن (الهزاع بن محمد الهزاع، 1995)

6.1.2.3_ هشاشة العظام:

_هشاشة العظام تعني نقص محتوى الأملاح المعدنية بالعظام ،وهذا يؤدي إلى خطورة الإصابة بالكسور وعادة ما تبدأ هذه الأعراض في نهاية الثلاثينيات من العمر خاصة لدى المرأة، ويرى أبو العلا عبد الفتاح بأن هناك ثلاثة عوامل رئيسية تساعد على حدة زيادة هذه الأمراض لدى المرأة وهي:

_نقص هرمون الإستروجين .

_عدم كفاية إمتصاص الكالسيوم .

_عدم كفاية النشاط البدني .

لذلك فالجزء الرئيسي لعلاج هذه الحالة هو الممارسة الرياضية فهي تزيد من قوة العظام وبناء العضلات وهذه الإستراتيجية تعتبر أفضل بكثير من الإعتماد على العلاج الدوائي وحده (أبو العلا عبد الفتاح، 2003، ص594)

7.1.2.3_آلام أسفل الظهر:

يعتبر آلام أسفل الظهر من أكثر الإصابات إنتشارا خاصة في الدول الصناعية كما أن حوالي 80% من سكان العالم النامية يعانون من آلام أسفل الظهر ، (عباس حسين عبيد السلطاني،2005) ويعتبر أحد الأخطار الرئيسية التي تواجه العالم من الناحية الإقتصادية والجهود البشرية فهي تشكل عبئا إقتصاديا على المصاب ،كما أن تعاطي الدواء بصفة مستمرة و العلاج الطبيعي و الإستشارات الطبية يؤدي إلى تدمير كيان الإنسان الإجتماعي والنفسي لزيادة الأعباء الإقتصادية وعدم القدرة على الإنتاج والعمل.والدراسات والأبحاث الأخيرة تشير على أن المصاب اربعة من بين كل خمسة أشخاص في مراحل العمر المختلفة يعانون من آلام أسفل الظهرخلال وقت من أوقات حياتهم،وأن نسبة المنطقة القطنية هي الأكثر من بين هذه الإصابات جميعا (.عمار جاسم مسلم وآخرون، 2006)ويشير نشوان أن أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والحركية للوقاية والعلاج بدلا من استخدام الراحة السريرية أة الأدوية المسكنة للألم ،لذلك فإن تمرينات الإستطالة والقوة للعضلات الظهرية والبطنية وتعتبر علاج ووقاية من هذه المشاكل التي يعاني منها ملايين الناس(نشوان عبدالله شوان، 2010،

ص144)

8.1.2.3_الدوالي الوريدية:

_تتشأ دوالي الأوردة بسبب فشل أو تلف مجموعة من صمامات صغيرة موحدة الاتجاه في الأوردة، فكل وريد سلسلة من الصمامات موحدة تمنع الدم في الاوردة من الارتجاع إلى أسفل الساقين والقدمين، فإذا ضعفت تلك الصمامات فإن الدم يتسرب من خلالها ويتحرك عائداً إلى موضعه السابق فيتراكم فوق الصمام الذي اسفله، وتركم الدم هذا أو ركوده يجعل الاوردة تتمدد وتتفخ بارزة فوق سطح الجلد، ومكوّنة دوالي الأوردة وأثبتت الأبحاث أن هناك عوامل رئيسية تساعد على حدة زيادة المرض لدى المرأة وهي:

_ وجود عيوب وراثية في صمامات الاوردة أو جدرها

_ تلف الصمامات بسبب حالة تجلط الاوردة العميقة

_التقدم في السن

_الحمل، بسبب وزن وحجم الجنين الذي يضغط على أوردة الحوض مما يؤدي إلى زيادة الضغط على أوردة الساقين، وهذا يمكن أن يجعل صمامات أوردة الساقين تضعف وتختل وظيفتها بمرور الزمن.

_الوقوف لفترات طويلة

_الوزن الزائد

لذا يعتبر النشاط البدني والحركي أسلوب أسلوب ووسيلة فعالة في الوقاية منها إذ تشير بعض الدراسات أن الرياضة تمنع تراكم الدم وركوده في الطرفين السفليين، فعندما تتقبض عضلات الساق فإنها تضغط الدم إلى الأعلى من خلال الاوردة المتجهة إلى القلب وتجبر صمامات الاوردة على أن تفتح، وبعد ارتخاء العضلات يمنع الدم من السقوط إلى اسفل (إلى الساقين) (متوكل، 2006)

2.2.3- الخصائص الفسيولوجية

إن الجسم البشري يتغير و تتغير أجهزته تبعاً لعمر الفرد وتطوره من الطفولة إلى المراهقة و الرشد ثم الكبر وبما أن وظائف العضوية تعتمد على تكوين الجسم فإنها تختلف من عمر لآخر ومن مرحلة لأخرى وتتجلى أهم التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لدى السيدات في الخصائص التالية (بدير، 1986)

1.2.2.3- تغير معدل العمليات الأيضية :

خلال هذه المرحلة يهبط معدل الأيض من (38) سعر في الساعة بالنسبة للراشدين إلى (35) سعر في سن السبعين ويبقى مستمرا في هبوطه حتى نهاية العمر ومعنى هذا هو تغلب عملية الهدم على عملية البناء في الجسم ،وعليه فإن توازن عملية الهدم والبناء يؤدي إلى تماسك الجسم و تغلبه على عوامل الفناء و تجدر الإشارة على أن تغلب الهدم على البناء أمر لا مناص منه خلال هذه الفترة ولكن إبطاء عملية الهدم يجعل البنية الجسمانية لسيدات متينة إذا كانت العناية فيما قبل مرحلة الكهولة وفي أثنائها.

2.2.2.3-تغير خلايا الجسم :

إن خلايا الجسم البشري تنشأ في حالة معادلة فسيولوجية أو ثبات فسيولوجي دقيق وهذا ما يجعل الجسم لا يسمح بأي تعديل ولو بقدر بسيط فيه بحيث يقوم بإصلاحه مباشرة وهذا في مراحل الإنسان المختلفة ولكن بتقدم السن يقل هذا الثبات وهذا لعدم قدرة الجسم على الاحتفاظ بحياة الخلية لعمرها الافتراضي. و من أمثلة ذلك ضعف عضلة القلب و بالتالي انخفاض كمية الدم التي تغذي الجسم و عدم الاحتفاظ بالمستوى الطبيعي للسكر و الأملاح في الدم . (قناوي، 1987، الصفحات

(22-21)

كما يحدث فقدان لخلايا الجسم مع التقدم في السن إلى يحدث إلى جانب ذلك نقص في وزن الأعضاء و كمية الماء في الجسم بحوالي 8% وازدياد كمية الدهن بحوالي 16% بعد سن الأربعين. (فرحات، 1998، ص234)

3.2.2.3- التغيير في الدورة الدموية :

_تتأثر الدورة الدموية عن باقي أجهزة الجسم فتتناقص القوة الدافعة للدم نتيجة انخفاض ضربات القلب و يقدر هذا الانخفاض ب (40%) ويطئ في ضربات القلب (50-70 ضربة) في الدقيقة مقابل (70-90) عند الشباب كما أن ضغط الدم يرتفع فيصبح الضغط الانقباضي عند السيدات (150-185) ملم زئبق مقابل (100-140) عند الشباب، وتعتبر السيدات تحت سن 50 سنة أكثر تعرضاً لأمراض القلب من الرجال بنسبة ثلاثة أضعاف هذا نظراً لأن العناصر المساهمة في أمراض القلب يمكن حصرها في ارتفاع نسبة الكوليسترول و السكر و ضغط الدم و السمنة (برقع 2000 ص19-20)

و تبين الدراسات العلمية الفوائد الصحية للتمارين و الأنشطة الرياضية لسيدات بحيث أن التمرين البدني يجعل القلب أكثر فاعلية في تلبية متطلبات الحركة العنيفة بعدد أقل من النبضات وهذا لأنه يضخ كمية أكبر من الدم في كل انقباض. (لفتاح 2004، ص156).

3.2.2.4- التغيير في التحمل الدوري التنفسي و معدل استهلاك الأوكسجين:

_تحدث الكثير من التغييرات نتيجة التقدم في العمر و يعتبر التغيير في التحمل الدوري التنفسي من أبرزها بحيث يصاحب التقدم في العمر هبوط نسبي في كفاءة القلب و الرئتين ومعدل الدفع القلبي و معدل استهلاك الأوكسجين من خلال ما تم ذكره يتبين بأنه توجد عدة دراسات تبين بأن التدريب أو الجهد البدني يؤثر على هذه المرحلة و خاصة القدرات الهوائية وتكون بين 20 إلى 30 % من

المستهلك الأقصى للأكسجين و هذا الأخير يرتفع حتى 80%، فالتغير في المستهلك الأقصى للأكسجين يكون أكثر فاعلية عند البداية بشدة معتدلة و بعدها الارتفاع التدريجي في الشدة ، فالتدريب لمدة 3 أشهر بالعبئة الهوائية لدى السيدات يعمل على الارتفاع ب25% من المستهلك الأقصى للأكسجين من (25 إلى 31 ملل /كغ/د) و للحصول نتيجة ايجابية يجب أن تكون الفترة أطول مع الاستمرارية عبر مراحل الحياة كما أن تدريبات التحمل الهوائي تحفظ الانحدار الوظيفي هذا مع الممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية فهي تحفظ من 10 إلى 20 سنة من الاستقلالية. (P.LEGROS, (1999 p256-257)

5.2.2.3- التغير في السعة الهوائية للرئتين :

_ نجد في هذه المرحلة بأن القفص الصدري يعترضه بعض الضمور فيضيق و بذلك تقل قابليته للاتساع و هذا ما يحد من سعة التنفس و يقلل كمية الهواء الداخل للرئتين و يجعل القلب يعمل بأقصى قوته كما أن نسبة الهواء في عملية الشهيق الزفير تقل و يتضح بأن قدرة الرأتين وكفائتهما تقل بالتقدم في العمر وخاصة لدى السيدات .إلا أن و بممارسة الأنشطة البدنية و خاصة التحمل الهوائي الذي يعمل على تحسين تكيف و كفاءة الجهاز التنفسي كما يعمل هذا الأخير على إبطاء هذا الضعف.

3.2.3- الخصائص النفسية :

1.3.2.3_ بيولوجية المرأة

_ إن للمرأة وظائف طبيعية ليس لها حدود إطلاقاً مثل الرجل مثل الطمث والحمل والرضاعة مما له تأثير عاى مشاعر المرأة وسلوكها ،فتأثير الهرمونات عند الإناث أكبر من الرجل وهذاببدو واضحا من كون المرأة عاطفية سريعة الإنفعال، وذلك كون دورتها الجنسية هي التي تقررها وتتحكم فيها عوامل فسيولوجية عداثية تؤدي إلى أن تكون أشد حساسية للمنبهات من الوجهة العقلية والبدنية

ونتيجة ذلك جاءت التقارير لتثبت أن المرأة تتعرض لتغيرات مع قدوم الدورة الشهرية التي تصاحب في إفرازات وتغيرات في كيميائية الجسم عند سن 45 أو قبل وهي التي تعرف بسن اليأس والتي يصاحبها آلام جسدية ونفسية وإنفعالية. (مرجان، الصفحات ص 53-54)

2.3.2.3_ سن اليأس

اليأس هو إنقطاع الطمث أو الحيض عند المرأة حين بلوغها سن الشيخوخة (رياض 1985)

سن اليأس حسب القاموس الجديد للطلاب :هو القنوط نقيضها الرجاء وهو السن إنقطاع الحيض عن المرأة فتعقم (علي بن هدية، 1991)

سن اليأس حسب معجم مصطلحات علم النفس :ظاهرة عند الإناث يتراوح زمن حدوثها بين 45 و50 سنة فيها ينقطع الحيض نتيجة تغييرات جسمية متعلقة بالغدد تدل على فقدان القدرة على الإنجاب. (عبد المجيد سالمى، 1998، صفحة 194)

كما تحدث عدة اضطرب نفسية لدى السيدات يمكن تحديدها في:

- إن انفعالات السيدات تتسم بالذاتية وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات تحكما صحيا.

- العناد و صلابة الرأي و الميل إلى المديح و الإطراء و التشجيع.

- حدوث القلق و الكآبة و هذا لعدم وجود المتنفس لانفعالاتهم كما كانوا من قبل.

- التميز بالشك و الريبة من الآخرين و عدم الثقة بهم.

وتلعب الأنشطة البدنية الهوائية دورا هاما في الاستقرار النفسي و هذا ما أشار إليه (مكلوي و آخرون)على ضرورة اختبار علاقة النشاط البدني بالعناصر الايجابية للحالة النفسية لتقدير الذات بحيث تم التوصل إلى العلاقة الايجابية للحالة الصحية

النفسية . (نشوان 2010، ص152) لى ممارستهم للأنشطة البدنية و هذا للحد من الآثار المترتبة عن قلة الحركة أو ما يسمى بأمراض العصر.

- خاتمة الفصل:

إن التغيرات المصاحبة لكبار السن و المتمثلة في التغيرات الفسيولوجية ، العقلية ، الانفعالية ، الاجتماعية والنفسية سواءا كانت لحالة مرضية أو لأسباب أخرى يجب أن لا يشكل هذا عائقا نحو ممارسة الأنشطة البدنية منها لأن ممارستها تعود بالنفع الصحي على كبار السن في جميع جوانب الحياة بحيث تتحسن الكفاءة الفسيولوجية و البدنية و النفسية لدى السيدات مما يمنحه شعورا بالاستقلالية و عدم الاتكال على الآخرين أو المحيط المتواجد فيه.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

- ✓ مدخل الباب الثاني.
- ✓ الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.
- ✓ الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج.
- ✓ قائمة المصادر والمراجع.

- تمهيد الباب:

لقد احتوى هذا الباب على فصلين تطرق الطالبان الباحثان في الفصل الأول إلى عرض مفصل لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية، بينما تضمن الفصل الثالث عرض لمختلف النتائج المتوصل إليها من الدراسة ومناقشتها كما عرج الطالبان الباحثان إلى مقابلة النتائج بالفرضيات مع استخلاص مجموعة من الاستنتاجات و الوصول إلى خاتمة عامة لهذا البحث مبرزين في الأخير جملة من الإقتراحات.

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- تمهيد

1-2- الدراسة الأساسية

1-1-2- منهج البحث

2-1-2- مجتمع البحث

3-1-2- مجالات البحث

4-1-2- متغيرات البحث

5-1-2- الضبط الإجرائي للمتغيرات

2-2- أدوات البحث

3-2- صعوبات البحث

4-2- مواصفات الاختبارات المستخدمة

1.2- منهج البحث :

ومن خلال طبيعة المشكلة استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي لملائمته في حل المشكلة . فالتجريب هو عبارة عن إحداث تغيرات في الواقع وضبط إجراءات التجربة للتأكد من عدم وجود عوامل أخرى داخلية. (عويس،، 1998ص109) وعليه تم حصر المتغير المستقل لهذا البحث في أثر الأنشطة البدنية بينما تم حصر المتغير التابع في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40 - 50) .

2.2- مجتمع البحث:

ويسمى أيضا بمجتمع الدراسة الأصلي و يقصد به كامل الأفراد أو الأحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة. وفي هذا الشأن تمثل المجتمع الأصلي للبحث في السيدات (40-50) سنة يعانون من اضطرابات صحية. وبلغ المجتمع الأصلي كل السيدات المسجلات لممارسة النشاط البدني بمدينة عين تموشنت .

3.2- عينة البحث :

من أجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بحيث شملت العينة المختبرين الذين استهدفهم البحث على مجموعة من السيدات (40-50) سنة و بلغ عددهم 60 سيدة وهذا بمدينة عين تموشنت، وهذا لسهولة الوصول إلى الأفراد الموجودين بالقرب من الباحث أو المكان الذي يعمل فيه .

1.3.2- مجالات البحث :**1.1.3.2- المجال البشري :**

يتمثل في عينة المختبرين الذين تم عليهم البرنامج وبلغ عددهم 60 سيدة (40_50) سنة .

2.1.3.2- المجال المكاني:

- أجريت التجربة الأساسية بمدينة عين تموشنت وشملت إجراء الاختبارات القبلية و البعدية و تطبيق البرنامج المعني في قاعة وساحة متعددة الرياضات لهذه المدينة .

3.1.3.2-المجال الزمني:

امتدت فترة الدراسة من 2015/10/27 إلى 2016/05/04 و انتظمت عبر المراحل الزمنية التالية:

1- المرحلة الأولى:

إجراء زيارة بقاعة الرياضة والتعرف على العينة والأدوات المستعملة مع ضبط المرحلة العمرية، يوم 2016/10/27.

2- المرحلة الثانية :

وتمثلت في تطبيق التجربة الأساسية وامتدت من 2015/11/08 إلى 2016/04/10 و خلال هذه الفترة تم إجراء الاختبارات القبلية و الإختبارات القبلية للعينة التجريبية بتاريخ 01- 2015/11/07 بينما الاختبارات البعدية أنجزت بتاريخ 05- 2016/04/10 .

2.3.2- متغيرات البحث:

نظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم تطلب الأمر حصر متغيرات البحث فيما يلي

1.2.3.2- المتغير المستقل:

تمثل المتغير المستقل لهذا البحث في الأنشطة البدنية

2.2.3.2- المتغير التابع:

تمثل في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40-50) سنة.

4.3.2- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

بغية ضبط متغيرات البحث لجأ الطالبان الباحثان إلى الخطوات التالية:

- العينة المبحوثة كانت من نفس الجنس مع مراعاة بعض الفروق في السن
- الإشراف على الاختبارات كان موجه من طرف الأستاذ المشرف والعينة مراد إختبارها
- أخذ جميع الاحتياطات لتفادي وقوع بعض الحوادث أو الإصابات
- الإشراف من طرف الطالبان الباحثان على جميع الاختبارات القبلية و البعدية
- عدم التغيير أو التبديل في وسائل القياس في جميع مراحل الاختبارات القبلية و البعدية

4.2- أدوات البحث :

- بغرض إنجاز البحث على نحو أفضل و لتحقيق الأهداف المنشودة استعان الطالبان الباحثان بمجموعة من الأدوات:
- الإلمام النظري حول موضوع البحث وهذا من خلال الدراسة لكل المصادر والمراجع العربية و الأجنبية، المجلات و المذكرات.
- _ إختبارات أنتروپومترية
- اختبار الطول (سم)، والوزن(كغ).
- _ قياس محيط شريط القياس
- _أختبار قياس سمك الدهن تحت الجلد(ملم)

إختبارات بيومترية

- اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين (ثا)

- اختبار القوة العضلية التحمل العضلي

قياس القوة العضلية(كغم)

- اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف فوق مقعد مدرج (سم)

- اختبار جري/ مشي واحدميل (ميل هو 1609.34) لقياس التحمل الدور التنفسي(م)

إختبار إيزومترية (ثا)

كما تطلب انجاز هذه الاختبارات :

- شريط متري - ميزان طبي

- عداد الكتروني من النوع الجيد

- شواخص - صافرة

- مقعد - مسطرة مقسمة من صفر إلى مائة

1.4.2- أدوات جمع البيانات:

1.1.4.2- طريقة جمع المادة الخيرية :

هي عملية جمع وتحليل المعطيات النظرية التي لها صلة مباشرة بموضوع البحث

اعتمادا على المصادر والمراجع العلمية و آراء الأساتذة والدكاترة.

2.1.4.2- التجربة الأساسية :

_تم تطبيق التجربة الأساسية على عينة مكونة من 60 سيدة مثلت العينة التجريبية بحيث تم إجراء الاختبارات القبلية للعينة مع مراعاة إعادة تطبيق الاختبارات البعدية بالنسبة للعينة التجريبية التي تم تطبيق محتوى البرنامج التدريبي الذي تمثل في الأنشطة البدنية بإسلوب النظام الهوائي الذي يعتمد على حمولة بسيطة ومتوسطة .

3.1.4.2- الوسائل الإحصائية:

بهدف إصدار أحكام موضوعية حول الأنشطة البدنية في تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40_ 50) سنة . عمل الطالبان الباحثان على تحويل مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من التجربة الأساسية و ذلك باستخدام أنسب الوسائل الإحصائية و المتمثلة في مايلي:

1- مقياس النزعة المركزية: و يتمثل في المتوسط الحسابي.

2- مقياس التشتت: و يتمثل في الإنحراف المعياري.

3- مقياس الدلالة: و يتمثل في اختبار الدلالة ت ستيودنت.

بغية الحصول على نتائج دقيقة و إصدار أحكام موضوعية حول نتائج الدراسة

- كما تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج Utilitaire d'analyse

4.1.4.2- طريقة إجراء الاختبارات:

تم إجراء الاختبارات على العينة التجريبية بقاعة رياضية وإختبار مايل ملعب الرياضي الخاص بمدينة عين تموشنت كما أشرف الطالبان الباحثان على انجاز الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية مع أن وسائل القياس المستخدمة لم يجر عليها أي تبديل أثناء مراحل تنفيذ الاختبارات القبلية و البعدية في التجربة الأساسية.

5.2- مواصفات الاختبارات المستخدمة:

- اختبار الطول(سم):
- الغرض: قياس طول القامة.
- الوسائل: قائم مدرج بالسنتيمتر بطول 2 متر مجهز بمسطرة متحركة وممتدة ل 20 سم.
- التسجيل: يقف المختبر مع استقامة الجذع و النظر للأمام و من ثم تثبت اللوحة المتحركة فوق رأسه لتسجيل طول القامة بالسنتيمتر مع مراعاة نزع الحذاء و عدم رفع الكعبين.
- اختبار الوزن(كغ):
- الغرض: قياس وزن الجسم.
- الوسائل: ميزان طبي.
- التسجيل: يقف المختبر فوق الميزان بهدوء و بعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن و يجب نزع الملابس الثقيلة و الالتزام بالثبات فوق الميزان الطبي. (خليفة، 1999)
- إختبار قياس سمك الدهن تحت الجلد
- الغرض: نسبة الدهون تحت الجلد
- الأدوات:جهاز الكليبر
- الإجراءات: يستخدم الجهاز في مناطق وجوب قياسها وهي 7مناطق (منطقة تحت الصدر،منطقة البطن، منطقة الفخذ،منطقة الساق،العضد والساعد)
- _التسجيل: تسجل النسبة الدهون عند السيدة (ملم).
- اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين :
- الغرض: قياس قوة عضلات البطن و تحملها
- الوسائل: ساعة توقيت .

- مواصفات الأداء: من وضع الرقود و الكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني الجذع أماما للأسفل محاولا لمس الركبتين بالتبادل و يكرر الأداء أكبر عدد ممكن خلال (ثانية) على أن تقوم الزميلة بتنشيت قدمي المختبر على الأرض مع ثني الركبتين أثناء الأداء.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال ثانية. (مختار، 1995، (N.Dekkar, 1990, pp. 165,166)
- اختبار جري /مشي واحد ميل (الميل هو 1609.43 متر):
- الغرض: تحديد مستوى التحمل الدوري التنفسي أو (اللياقة القلبية التنفسية).
- الوسائل: مضمار مناسب للجري ، ساعة إيقاف أو ساعة رسغ اليد.
- مواصفات الأداء: عند إعطاء إشارة الانطلاق يقوم المختبر بالجري/المشي قطع مسافة 1609.43 في أقصر زمن ممكن .
- التسجيل: تسجل التوقيت المستغرق خلال أداء الإختبار .
- اختبار ثني الجذع من وضع الوقف الطويل (سم):
- الغرض قياس مدى مرونة الجذع و الفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف على مقعد .
- الوسائل: يمكن أداء الاختبار على مقعد بعد عمل ترقيم من الطباشير أو باستخدام مسطرة جونسون لقياس المرونة.
- مواصفات الأداء: يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين و الجذع و الرقبة، يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين و من الأفضل إعطاء محاولتين أو ثلاث للمختبرة مع توجيه نظر المختبرة إلى الأسفل و بقائها لمدة تتراوح ما بين 2 إلى 3 ثواني عند أخذ الوضع النهائي.

- مؤشر الكتلة الجسمية :

- الغرض: قياس الكتلة الجسمية

ويسمى أيضا باسم مؤشر كتليت Quetelet index و هو عبارة عن طريقة للتعبير عن وزن الجسم في ضوء علاقته بطول القامة و من ثم نجده مؤشرا جيدا للتعبير عن البدانة و قد أوصى به Panel 1985 و يستخدم لحساب هذا المؤشر المعادلة التالية. (رضوان، 1997، ص218)

_مؤشر الكتلة الجسمية= الوزن الكغ/الطول بالمتر المربع

القيمة	النمط الجسماني
أقل من 18.5	نحيف
18.5-24.9	طبيعي
25-29.9	طبيعي عالي
30-34.9	سمنه (1)
35-39.9	سمنه (2)
40 فما فوق	سمنه المفرطة

- 6.2_الأسس العلمية للإختبارات :

إن الإختبارات المتعلقة بقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعتبر بطارية إختبارات محددة من قبل منظمة الصحة العالمية تجرى في كل بلدان العالم وعلى أصناف عمرية مختلفة ولكل مرحلة عمرية معايير خاصة بها لتقويم مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
ومنه يرى الطالبان أن هذه الدراسة لا تحتاج إلى وضع أسس علمية .

7.2_ صعوبات البحث:

- _ صعوبة جمع العينة والتي تضمنت 60 سيدة من كبار السن (40-50) سنة.
 - _ صعوبة إجراء كل الإختبارات في يوم واحد وذلك لكبر حجم العينة.
 - _ تقلب المزاج الصحي لدى الطالبة الباحثة عند إجراء إختبار سمك ثنايا الدهن تحت الجلد.
 - _ الحرص الشديد على نوعية التمارين نظر للأمراض المتعددة التي تعاني منها العينة.
- خلاصة:

لقد تمحور لب هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي قام بها الطالبان الباحثان خلال التجربة الأساسية وهذا تماشياً مع طبيعة البحث العلمي والمتطلبات التي يقتضيها من الناحية العلمية والعملية، حيث تم التطرق في هذا الفصل إلى الخطوات العلمية التي أنجزت تمهيدا للتجربة الأساسية بحيث استهلكت بتوضيح المنهج المتبع في ألبحث العينة مجالات البحث والأدوات و الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث وأخيراً تناول الطالبان الباحثان مختلف الصعوبات التي تم مواجهتها في هذا البحث.

2.2_ عرض نتائج البحث

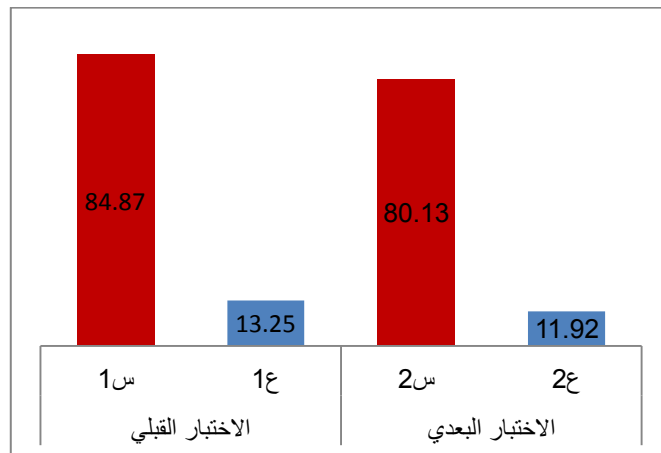
1.2.2_ عرض نتائج البحث للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار قياس الوزن (كـلـغ).

_الجدول رقم (1) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار قياس الوزن (كـلـغ).

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت م	ت ج	الدلالة الإحصائية	نسبة التحسن (الفرق)
		س ₁	ع ₁	س ₂	ع ₂				
العينة التجريبية	60	84.87	13.25	80.06	11.74	18.75	2,66	دال	4.81%-

* عند مستوى الدلالة (99%) ودرجة حرية (ن_1) 59

أعمدة بيانية رقم (1) تبين المتوسط الحسابي لعينة البحث في إختبار قياس الوزن (كـلـغ).



يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (1) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة بلغت (84.87 ± 13.25) ، أما في الإختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (80.13 ± 11.92) ، وعند إستخدام إختبار ت ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة قد بلغت (18.75) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (2.66) عند درجة الحرية 59 و مستوى الدلالة 99% ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ، كما اتضح للطالبان الباحثان من خلال الجدول أن نسبة التحسن بالنسبة للعينة قدرت ب 4.81% كلف وهي نسبة جيدة في تحسين مؤشر كتلة الجسم. وعليه استخلص الطالبان الباحثان أن استخدام انظمة التحمل الهوائي أثرت إيجابيا في تحسين مؤشر الكتلة الجسمية من خلال إنقاص الوزن .

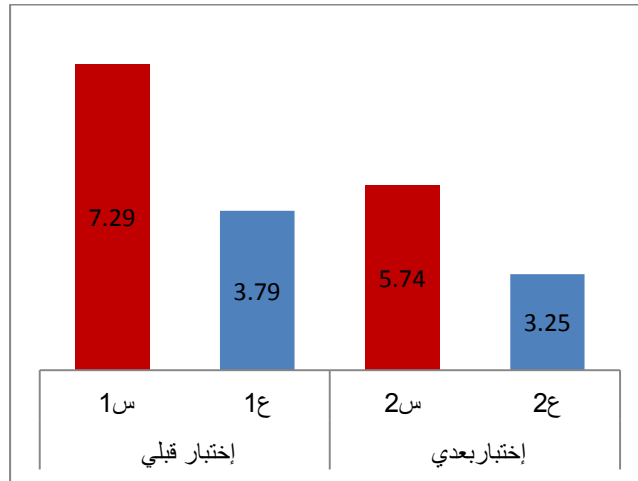
2.2.2_الجدول رقم (2) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن (ملم).

المقاييس الإحصائية مناطق الدهن	الإختبارات القبالية		ت م	ت ج	الدالة الإحصائية	نسبة التحسن (الفرق)
	1ع	1س				
تحت الصدر	3,79	7,29	11.16	2,66	دال	-1.55%
منصقة البطن	4,85	11,88	13.11	2,66	دال	-2.12%
منطقة الكتف	4,37	10,47	16.43	2.66	دال	-2.44%
منطقة الفخذ	4,50	10,64	15.47	2,66	دال	-2.6%

منطقة الساق	5,3	2,05	3,44	1,11	11,20	2,66	دال	-1,86%
منطقة العضد	3,075	0,99	2,37	0,49	6,73	2,66	دال	-0,70%
منطقة الساعد	2,5	0,89	1,98	0,38	5,31	2,66	دال	-0,61%

* عند مستوى الدلالة (99%) و درجة حرية (ن-1)=59

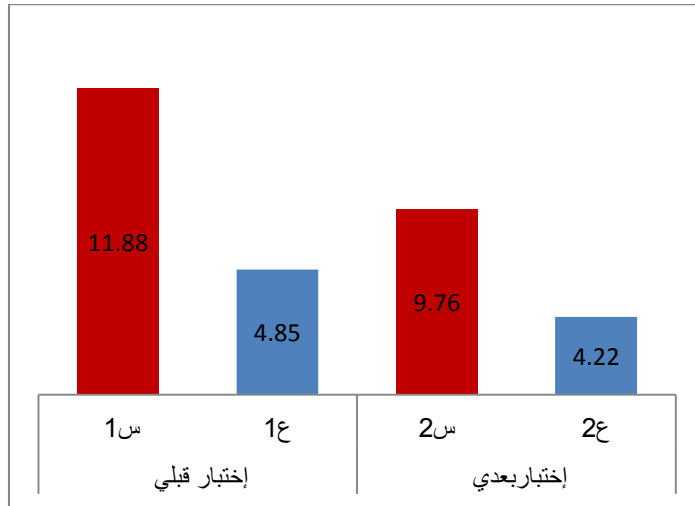
أعمدة بيانية رقم (2) توضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن تحت الجلد في منطقة تحت الصدر (ملم).



يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (2) و الممثل في الشكل البياني أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة بلغت $(3,79 \pm 7,29)$ ، أما في الإختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي $(3,25 \pm 5,74)$ وعند استخدام إختبار ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة قد بلغت $(11,16)$ و هي أكبر من قيمة ت الجدولية $(2,66)$ عند درجة الحرية $0,01$ و مستوى الدلالة 99% ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوية بين المتوسطات ، كما اتضح للطالبان الباحثان

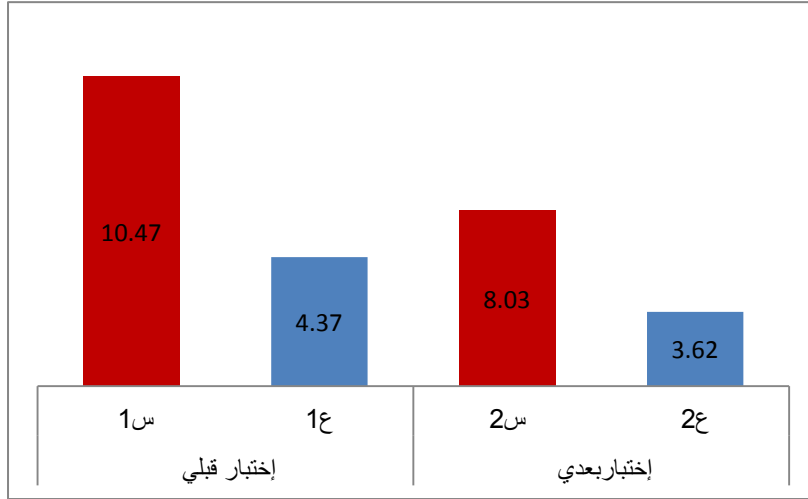
من خلال الجدول أن نسبة التحسن بنسبة للعينة قدرت 1.55% بتحسن ما يدل على أن أنظمة التحمل الهوائي أثر إيجابا على سمك ثنايا الدهن في منطقة تحت الصدر.

أعمدة بيانية رقم (3) توضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن في منطقة البطن (ملم).



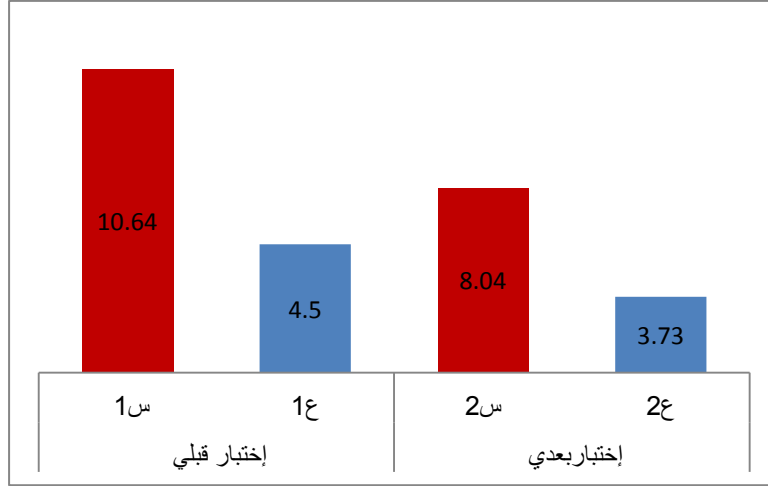
يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (2) و الممثل في الشكل البياني رقم (3) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة بلغت $(4,85 \pm 11,88)$ ، بينما أما في الإختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (4.22 ± 9.76) وبعد استخدام إختبار ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة قد بلغت (13.11) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية $(2,66)$ عند درجة الحرية 59 و مستوى الدلالة 99% ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ، كما اتضح للطالبان الباحثان من خلال الجدول أنه توجد نسبة تطور بالنسبة للإختبار البعدي فقد بلغت نسبة التحسن 2.12% ومنه يستخلص الطالبان الباحثان أن استخدام أنظمة التحمل الهوائي قد أثرت إيجابيا في تخفيض نسبة ثنايا الدهن تحت الجلد وخاصة في منطقة البطن.

أعمدة بيانية رقم (4) توضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن في منطقة تحت الكتف (ملم).



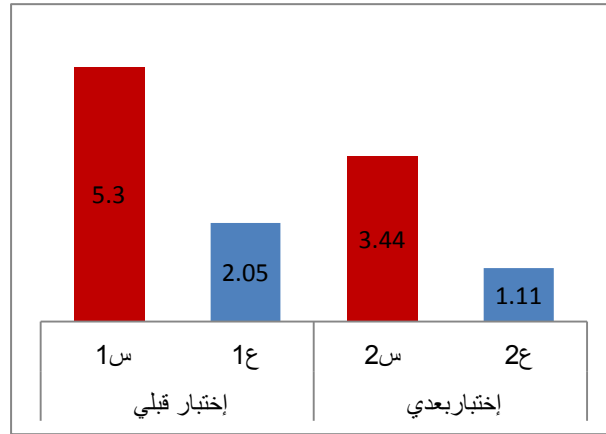
من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (2) و الممثل في الشكل البياني رقم (4) أن قيمة المتوسط الحسابي للإختبار القبلي (4.37 ± 10.47) بينما عند تطبيق أنظمة التحمل الهوائي على مستوى العينة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي ($3.62 \pm$) وبعد استخدام إختبار ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة (8.03) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية 16.43 قد بلغت (2.66) عند درجة حرية (59) ومستوى الدلالة 99% ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات، كما اتضح للطالبان الباحثان من خلال الجدول أنه توجد ومنه -2.44% نسبة تطور بالنسبة للإختبار البعدي فقد بلغت نسبة التحسن يستخلص الطالبان الباحثان أن استخدام أنظمة التحمل الهوائي قد أثرت إيجابيا في تخفيض نسبة ثنايا الدهن تحت الجلد وخاصة في منطقة تحت الكتف.

أعمدة بيانية رقم (5) توضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن في منطقة الفخذ (ملم).

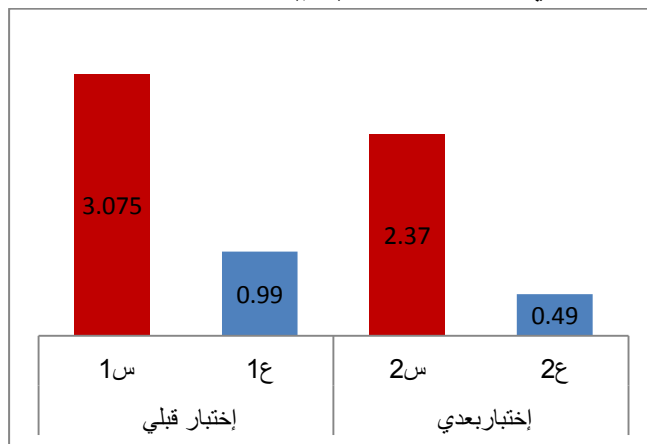


يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (2) و الممثل في الشكل البياني رقم (5) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة بلغت $(4,5 \pm 10.64)$ ، بينما عند تطبيق أنظمة التحمل الهوائي على مستوى العينة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (3.73 ± 8.04) وبعد استخدام ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة قد بلغت (15.47) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية (2.66) عند درجة الحرية 59 و مستوى الدلالة 99% ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ، كما اتضح للطالبان الباحثان من خلال الجدول أنه توجد نسبة تطور بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغت نسبة التحسن 2.6% ومنه يستخلص الطالبان الباحثان أن استخدام أنظمة التحمل الهوائي قد أثرت إيجابيا في تخفيض نسبة ثنايا الدهن تحت الجلد وخاصة في منطقة تحت الفخذ.

أعمدة بيانية رقم (6) توضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن في منطقة الساق (ملم).

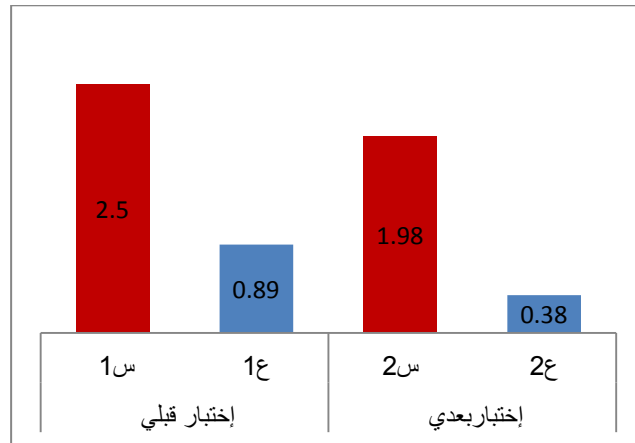


يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (2) و الممثل في الشكل البياني رقم (6) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة بلغت (2.05 ± 3.5) ، بينما عند تطبيق أنظمة التحمل الهوائي على مستوى العينة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي (1.11 ± 3.44) وبعد استخدام ت ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة قد بلغت $(11,20)$ و هي أكبر من قيمة ت الجدولية $(2,66)$ عند درجة الحرية 59 و مستوى الدلالة 99% ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ، كما اتضح للطالبان الباحثان من خلال الجدول أنه توجد نسبة تطور بالنسبة للإختبار البعدي فقد بلغت نسبة التحسن 1.86% - ومنه يستخلص الطالبان الباحثان أن استخدام أنظمة التحمل الهوائي قد أثرت إيجابيا في تخفيض نسبة ثنايا الدهن تحت الجلد في منطقة الساق. أعمدة بيانية (7) توضح الفرق بين المتوسط الحسابي للإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن في منطقة العضد (ملم).



يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (2) و الممثل في الشكل البياني رقم(6) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة بلغت (0.99 ± 3.075) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (0.49 ± 2.37) ، وبعد استخدام إختبار ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة قد بلغت $(6,73)$ و هي أكبر من قيمة ت الجدولية $(2,66)$ عند درجة الحرية 59 و مستوى الدلالة 99% ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ،كما اتضح للطالبان الباحثان من خلال الجدول أنه توجد نسبة تطور بالنسبة للإختبار البعدي فقد بلغت نسبة التحسن 0.70% ومنه يستخلص الطالبان الباحثان أن استخدام الأنشطة البدنية قد أثرت إيجابيا في تخفيض نسبة ثنايا الدهن تحت الجلد وخاصة في منطقة.

أعمدة رقم (8) توضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن في منطقة الساعد.



يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (2) و الممثل في الشكل

البياني رقم(7) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة بلغت (0.89 ± 2.5) ، بينما في الاختبار البعدي فقد بلغت (0.38 ± 1.98) وبعد استخدام إختبار ت ستيودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة قد بلغت $(5,31)$ و هي أكبر من قيمة ت الجدولية $(2,66)$ عند درجة الحرية 59 و مستوى الدلالة 99%

ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ،كما اتضح للطالبان الباحثان من خلال الجدول أنه توجد نسبة التحسن 0.61- % نسبة التحسن ومنه يستخلص الطالبان الباحثان أن استخدام الأنشطة البدنية قد أثرت إيجابيا في تخفيض نسبة ثنايا الدهن تحت الجلد وخاصة في منطقة الساعد.

_اللياقة العضلية الهيكلية:

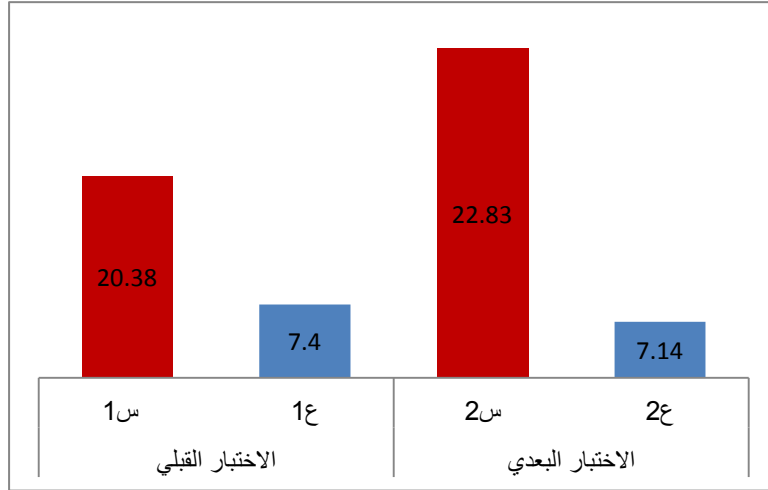
_عرض ومناقشة نتائج اختبار الجلوس من الرقود.

3.2.2_الجدول رقم (3) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود.

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت م	ت ج	الدلالة الإحصائية	نسبة التحسن (الفرق)
		س1	ع1	س2	ع2				
العينة التجريبية	60	20,3 8	7,4 0	22.8 3	7.14	6.25	2,6 6	دال	%2.45

* عند مستوى الدلالة (99%) و درجة حرية(ن-1)=59.

_أعمدة بيانية رقم (9) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود.



يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (3) و الممثل في الشكل البياني رقم (8) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة بلغت $(7,4 \pm 20,38)$ ، بينما في الإختبار البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي $(7,14 \pm 22,83)$ وبعد استخدام إختبار ت ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة قد بلغت $(15,49)$ و هي أكبر من قيمة ت الجدولية $(2,66)$ عند درجة الحرية 59 و مستوى الدلالة 99% ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات، كما اتضح للطالبان الباحثان من خلال الجدول أنه توجد نسبة تحسن 2.45% و عليه استخلص الطالبان الباحثان أن الأنشطة البدنية قد أثرت إيجابيا في تحسين قدرة قوة عضلات البطن وتحملها.

- عرض ومناقشة نتائج اختبار ثني الجذع من وضعية الوقوف الطويل (سم).

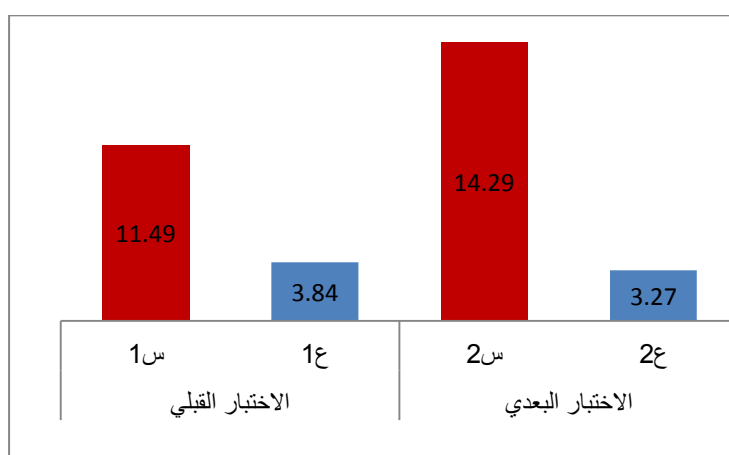
4.2.2_ الجدول رقم (4) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة

البحث في اختبار ثني الجذع من وضعية الوقوف الطويل (سم).

نسبة التحسن (الفرق)	الدلالة الإحصائية	ت ج	ت م	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				2ع	س2	1ع	س1		
%2.8	دال	2,66	11.20	3.27	14.29	3,84	11,49	60	العينة التجريبية

* عند مستوى الدلالة (99%) و درجة حرية (ن-1)=59.

_أعمدة بيانية رقم (10) يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار ثني الجذع من وضعية الوقوف الطويل (سم) .



يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (5) و الممثل في الشكل البياني رقم (9) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة بلغت $(3,84 \pm 11.49)$ بينما بلغ المتوسط الحسابي في الاجتبار البعدي (3.27 ± 14.29) وبعد استخدام إختبار ت ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة قد بلغت (11.20) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية $(2,66)$ عند درجة الحرية 59 و مستوى الدلالة 99% ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ،كما اتضح أنه توجد نسبة تحسن بالنسبة للإختبار البعدي والتي بلغت 2.8. و عليه استخلص الطالبان الباحثان أن الأنشطة البدنية أثرت إيجابيا في تحسين قدرة المرونة.

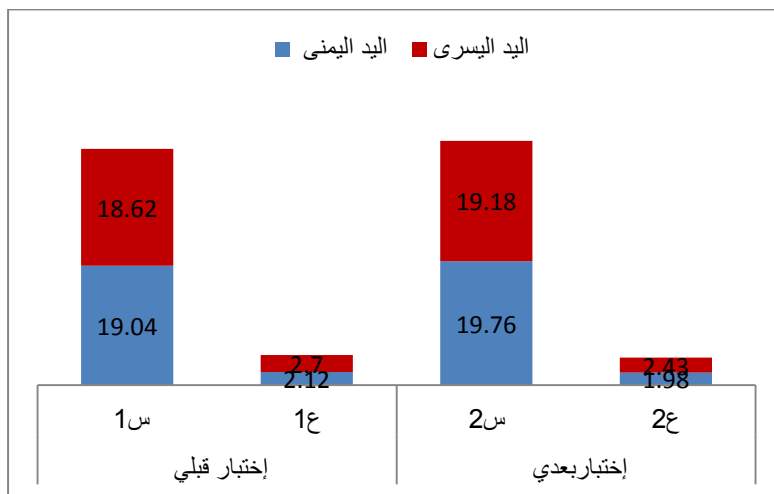
- عرض ومناقشة نتائج اختبار قوة القبضة لليد اليمن واليد اليسرى.

5.2.2_الجدول رقم (5) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في إختبار القوة القبضة لليد اليمنى واليد اليسرى.

نسبة التحسن (الفرق)	الدلالة الإحصائية	ت ج	ت م	الاختبار البعدى				الاختبار القبلى				حجم العينة	المقاييس الإحصائية	
				2ع		2س		1ع		1س				
				اليد اليسرى	اليد اليمنى	اليد اليسرى	اليد اليمنى	اليد اليسرى	اليد اليمنى	اليد اليسرى	اليد اليمنى			
1,9 6	1,91	دال	2, 66	1 3. 4	2,4 3	1,9 8	19,1 8	19, 76	2,7 0	2,1 2	18, 62	19, 04	60	العينة التجريبية

* عند مستوى الدلالة (99%) و درجة حرية (ن-1)=59.

_أعمدة بيانية رقم (11) توضح المتوسط الحسابي القبلي و البعدى لعينة البحث للاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في إختبار قوة القبضة لليد اليمنى واليد اليسرى(كغ).



من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (5) و الممثل في الشكل البياني رقم (10) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة لليد اليمنى بلغت (2.12 ± 19.2) أما في اليد اليسرى فقد بلغت (2.7 ± 18.62) بينما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لليد اليمنى (1.98 ± 19.76) واليد اليسرى (2.43 ± 19.18) وبعد استخدام إختبار ت ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة قد بلغت في اليد اليمنى (4.35) واليد اليسرى (4.36) هي أصغر من قيمة ت الجدولية (2.66) عند درجة الحرية 59 و مستوى الدلالة 99% ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات ،كما اتضح للطالبان الباحثان من خلال الجدول أن نسبة تحسن بالنسبة للإختبار البعدي بلغت في اليد اليمنى 1.91% واليد اليسرى 1.96% وعليه إستخلص الطالبان الباحثان أن هذا التحسن راجع إلى دور التمارين و الأنشطة البدنية المستخدمة.

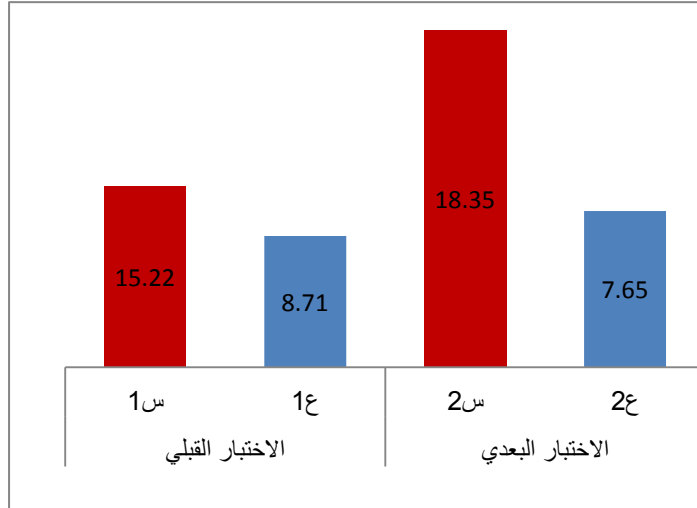
- عرض ومناقشة نتائج اختبار الإيزومتري .

6.2.2_الجدول رقم (6) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار العقلة (الإيزومتري).

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت م	ت ج	الدلالة الإحصائية	نسبة التحسن (الفرق)
		س1	ع1	س2	ع2				
العينة التجريبية	60	15.2	8.71	18.35	7.65	4.36	2.66	دال	3.13%

* عند مستوى الدلالة (99%) و درجة حرية (ن-1)=59.

_أعمدة بيانية رقم (12) توضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار العقلة (الإيزومتري).



يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (6) و الممثل في الشكل البياني رقم (11) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة بلغت (8.71 ± 15.22) ، بينما في الإختبار البعدي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي (7.65 ± 18.35) وبعد استخدام إختبار ت ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة (4,36) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية 2.66 عند درجة الحرية 59 و مستوى الدلالة 99% ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات، كما اتضح للطالبان الباحثان من خلال الجدول أنه توجد نسبة تحسن بالنسبة للإختبار البعدي والتي بلغت 5.23% و عليه استخلص الطالبان الباحثان أن استخدام الأنشطة البدنية قد أثرت إيجابيا في تحسين قدرة قوة عضلات الذراعين وتحملها.

_اللياقة القلبية التنفسية:

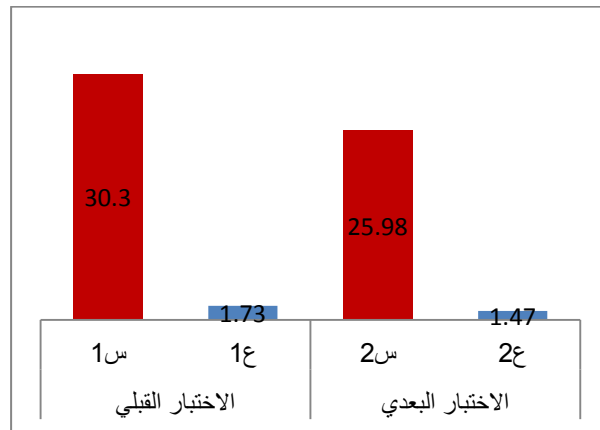
7.2.2- عرض ومناقشة نتائج اختبار ميل جري /مشي 1609,34 (م).

_الجدول رقم (7) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ميل الجري مشي 1609,34(م).

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت م	ت ج	الدلالة الإحصائية	نسبة التحسن (الفرق)
		س1	ع1	س2	ع2				
العينة التجريبية	34	30,30	1,73	25.98	1.47	12.58	2.73	دال	%-4.32

* عند مستوى الدلالة (99%) و درجة حرية(ن-1)33.

أعمدة رقم (13) توضح المتوسط الحسابي القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار ميل جري مشي 1609,34 (م) .



يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (7) و الممثل في الشكل البياني رقم (12) أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة بلغت $(1,73 \pm 30.3)$ ، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1.47 ± 25.98) وبعد استخدام إختبار ت ستودنت تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة قد بلغت (12.58) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية $(2,66)$ عند درجة الحرية 33 و مستوى الدلالة 99% ما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أنه يوجد فرق معنوي بين المتوسطات، كما اتضح للطالبان الباحثان من خلال الجدول أن نسبة تحسن بالنسبة للإختبار البعدي بلغت 4.23% و عليه يرى الطالبان الباحثان أن هذا التحسن راجع إلى دور التمارين و الأنشطة البدنية المستخدمة والتي أثرت إيجابيا في تحسين قدرة التحمل الدوري التنفسي.

3.2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية.

1.3.2_التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم):

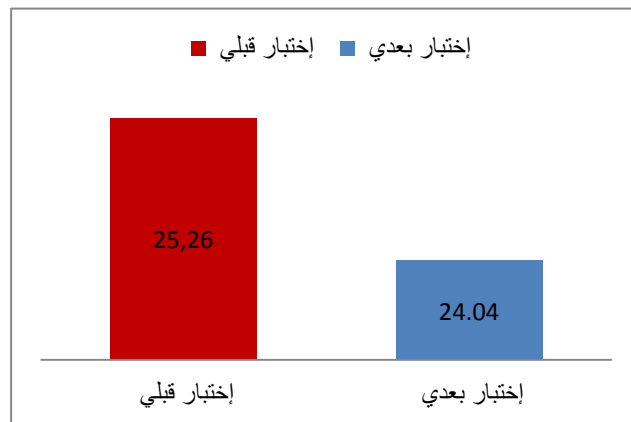
- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية في (مؤشر كتلة الجسم).

الجدول رقم(8) يوضح مؤشر كتلة الجسم للاختبارات القبلية والبعدية ،من خلال تطبيق بطارية إختبارات عند أفراد عينه البحث.

المؤشر الإختبار	وزن ناقص: أقل من 20	وزن طبيعي : 20 إلى 24.9	سمنه رقم 1 : 25 إلى 29.9	سمنه رقم 2: 30 إلى 39.9	سمنه مفرطه: 40 فما فوق
إختبار قبلي			25.26		
إختبار بعدي		24.04			

أعمدة بيانية رقم(13) يوضح مؤشر كتلة الجسم للاختبارات القبلية و البعدية من خلال تطبيق

بطارية إختبار على عينه البحث



_ أظهرت نتائج المقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي الخاص بمؤشر كتلة الجسم الذي يعطينا صورة لعملية المقارنة، وباستعمال مؤشر كتلة الجسم الذي بين بعض الصور الدقيقة عن نتائج البحث، سجلت نتائج الإختبار القبلي 26,25 وهو ما يشير إلى السمنة من الدرجة الأولى وبعد تطبيق الأنشطة البدنية أو الأنشطة الهوائية على العينة والذي دام قرابة (4 أشهر) لوحظ إنخفاض في وزن عينة البحث إلى 24.04 الأمر الذي يبين حالة إنسان عادي صحي لا يعاني من أي مشكل في السمنة (وزن صحي) ما يدل على وجود دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عند مستوى الثقة 99 ، ويعزي الباحثان أن هذا التحسن في إنخفاض نسبة الدهون راجع إلى الإعتدال النسبي في درجات الحمل والذي شمل جميع أجزاء الجسم بصورة منتظمة ما أدى إلى حدوث تحسن على مستوى مؤشر الكتلة الجسمية.

هذا ما دلت دراسة علقي إيمان 2012 أن الأنشطة الهوائية تساعد على فقدان الوزن الزائد و أن تأثير تمارينات الايروبيك تعمل على فقدان الوزن الزائد و تقليل من أمراض القلب، الضغط الدموي و إرتفاع نسبة السكر ، ويذهب Jean –lucCayala (2007) إلا أن التغير في الكتلة الجسمية يحدث عن طريق فقدان الكمية الإجمالية للدهن مع عدم حدوث تغير أو حدوث تغير طفيف في الكتلة العضلية، كما أن النشاط البدني المنتظم يعمل على تخفيض مستوى الدهون في الدم، لذا تعتبر تمارين التحمل الهوائي (المشي والجري) من أحسن الطرق التي تعمل على فقدان الوزن وهذا عن طريق فقدان الكتلة الشحمية ، و فقدان هذه الكتلة يعتبر من العوامل الصحية (Galloway, 2007, p. 206) و تتفق هذه النتيجة المتوصل إليها مع دراسة كل من دراسة الدكتور هزاع بن محمد الهزاع (2001) و دراسة جعدم عدّة وقتوان الحبيب (2013) بحيث أن البرامج التدريبية الهوائية لها دور فعال في انخفاض وزن الجسم و خاصة الكتلة الدهنية إضافة إلى التخفيف من حدة الكولسترول الضار و عليه فإن إتباع الأسس العلمية الحديثة في بناء البرامج الخاصة بالسيدات من حيث التدرج في الشدة

و الحمل له دور فعال و إيجابي في الحفاظ أو التخفيف من الوزن و بالتالي التقليل من الأمراض المرتبطة بالزيادة في الوزن لدى فئة السيدات (40 _ 50)سنة .

2.3.2_الجدول رقم(9) يوضح وزن ومؤشر الجسم للإختبارات القبليّة والبعدية ، عند أفراد عينة البحث.

السيدة	الطول	الوزن القبلي	المؤشر	الوزن البعدي	المؤشر	نسبة التحسن (الفرق)
1	1,52	74	24,34	71	23,35	-3
2	1,62	61	18,82	60	18,51	-1
3	1,63	70	21,47	66	20,24	-4
4	1,59	80	25,15	74	23,27	-6
5	1,57	89	28,34	85	27,07	-4
6	1,63	94	28,83	85	26,07	-9
7	1,65	100	30,30	95	28,78	-5
8	1,6	82	25,62	77	24,06	-5
9	1,59	102	32,07	95	29,87	-7
10	1,68	97	28,86	91	27,08	-6
11	1,6	124	38,75	113	35,31	-11
12	1,24	82	33,06	77	31,04	-5
13	1,65	87	26,36	82	24,84	-5
14	1,66	103	31,02	98	29,51	-5
15	1,63	119	36,50	111	34,04	-8
16	1,61	100	31,05	94	29,19	-6
17	1,66	61	18,37	61	18,37	0
18	1,68	84	25	79	23,51	-5
19	1,53	75	24,50	70	22,87	-5
20	1,61	97	30,12	94	29,19	-3

-6	29,57	97	31,40	103	1,64	21
-5	21,55	72	23,05	77	1,67	22
-6	24,84	79	26,72	85	1,59	23
-7	23,8	80	25,89	87	1,68	24
-3	22,08	72	23,00	75	1,63	25
-5	23,49	78	25	83	1,66	26
-4	23,75	76	25	80	1,6	27
-4	20,88	66	22,15	70	1,58	28
-7	34,24	113	36,36	120	1,65	29
-8	32,62	107	35,06	115	1,64	30
-4	22,25	73	23,47	77	1,64	31
-4	21,56	69	22,81	73	1,6	32
-5	21,64	71	23,17	76	1,64	33
-4	23,41	74	24,68	78	1,58	34
-5	24,84	79	26,41	84	1,59	35
-5	25	81	26,54	86	1,62	36
-4	21,81	72	23,03	76	1,65	37
-4	22,45	75	23,65	79	1,67	38
-6	24,69	82	26,50	88	1,66	39
-7	24,84	78	27,07	85	1,57	40
-5,5	25,31	81	27,03	86,5	1,6	41
-5	27,13	89	28,65	94	1,64	42
-2	23,65	79	24,25	81	1,67	43
-4	22,29	70	23,56	74	1,57	44
-5	21,61	67	23,22	72	1,55	45

-5	25,91	85	27,43	90	1,64	46
-4	24,52	77	25,79	81	1,57	47
-3	21,61	67	22,58	70	1,55	48
-4	21,34	70	22,56	74	1,64	49
-2	23,56	74	24,20	76	1,57	50
-4	21,21	70	22,42	74	1,65	51
-6	23,23	79	25	85	1,7	52
-4	26,12	81	27,41	85	1,55	53
-3	22,02	74	22,91	77	1,68	54
-4	24,57	86	25,71	90	1,75	55
-6	22,98	80	24,71	86	1,74	56
-4	24,2	76	25,47	80	1,57	57
-6	23,07	72	25	78	1,56	58
1	24,85	83	24,55	82	1,67	59
-3	24,51	76	25,48	79	1,55	60
284,5 كلغ	1489,17	4808	1577,42	5092,5		المجموع

أظهرت النتائج بين الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الذي يعطينا صورة لعملية المقارنة، وباستعمال مؤشر كتلة الجسم ونسبة التحسن (الفرق) في قياس الوزن الذي بين بعض الصور الدقيقة عن نتائج البحث، تشير أغلب نتائج الإختبار القبلي إلى السمنة من الدرجة الأولى والسمنة من الدرجة الثانية وبعد ممارسة الأنشطة البدنية أو الأنشطة الهوائية إتضح إنخفاض في وزن عينة البحث حيث تبين من خلال المؤشر أن معظم النتائج أشارت إلى وزن طبيعي صحي ما يدل على وجود دلالة

إحصائية لصالح القياسات البعدية. ويرجع الباحثان هذا التأثير الإيجابي إلى النشاطات الرياضية، ففي آخر دراسة عرضت في مؤتمر إختصاصي لتغذية في المغرب العربي الذي أعلن عن حالات مرهبة في الجزائر وهذا حسب دراسة تحقيقات مؤكدة والتي أشارت إلى نسبة 53% من النساء الجزائريات لديهم زيادة في الوزن. نفس الدراسة أكد عليها الدكتور كمالى بمستشفى العسكري بعين النعجة (2006) والذي أعلن عن حالات السمنة في السنوات الأخيرة حيث أصبحت تشكل خطر حقيقي وكبير على الصحة العمومية والتي طالما كانت غير معن عنها ، كما أكد من خلال نتائج الدراسة التي قام بها على 1000 شخص في شارع من شوارع العاصمة بحيث وضح أن مفهوم البدانة له علاقة وطيدة بعدة أمراض خطيرة كأمراض القلب والشرابين والجلطة الدماغية، كما أن لها دور كبير في زيادة نسبة الوفاة المبكرة. أما من الجانب الإجتماعي الإقتصادي فقد تبين أن السمنة تنتشر خمس أضعاف عند ذوي المستوى العلمي والثقافي المحدود مقارنة منه عن ذوي أشخاص المستويات العليا، لذا فقد أشار كمالى إلى إحتياطات الوقاية بالتأثير والتوعية النفسية لسيدات بأخطار السمنة على الصحة ، وذلك بالتأكيد والمواظبة على التمارين الرياضية المنتظمة مع زيادة الكفاءة مما يسمح بالوقاية من السمنة وأخطارها.

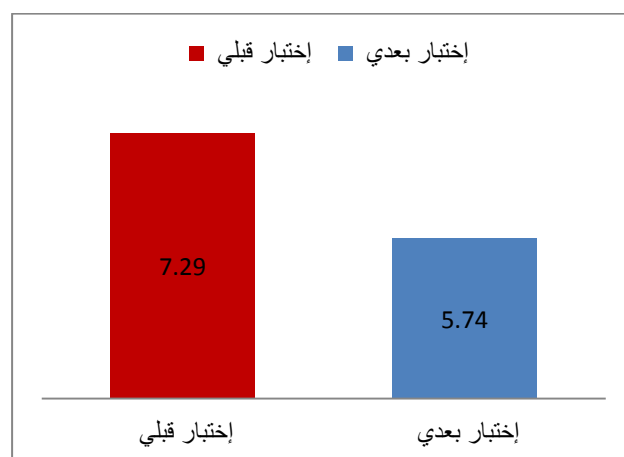
3.3.2_ الجدول رقم (10) يوضح الفرق بين دراسة مقارنة لنتائج عينة البحث في اختبار سمك ثنايا الدهن(ملم).

المقاييس الإحصائية	الإختبارات القبلية النتائج	الإختبارات البعدية النتائج	ت م	ت ج	الدلالة الإحصائية
تحت الصدر (ملم)	7,29	5.74	11.16	2,66	دال
منطقة البطن (ملم)	11,88	9.76	13.11	2,66	دال
منطقة الكتف	10,47	8.03	16.43	2,66	دال

(ملم)					
منطقة الفخذ (ملم)	10,64	8.04	15.47	2,66	دال
منطقة الساق (ملم)	5,3	3,44	11,20	2,66	دال
منطقة العضد (ملم)	3,075	2,37	6,73	2,66	دال
منطقة الساعد (ملم)	2,5	1,98	5,31	2,66	دال

* عند مستوى الدلالة (99%) و درجة حرية (ن-1) 59

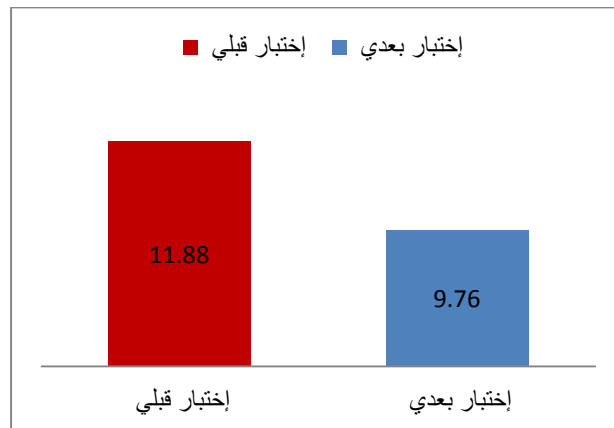
_أعمدة بيانية رقم (14) توضح الدراسة المقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدى في سمك ثنايا الدهن تحت الجلد منطقة تحت الصدر(ملم).



_أظهرت نتائج المقارنة بين الإختبار القبلي والأختبار البعدى بقياس سمك ثنايا الدهن تحت الجلد في منطقة تحت الصدر إلى وجود فروق. ولمعرفة دلالة هذه الفروق إستعمل الباحثان إختبار ت ستودنت. حيث وجدنا أنها كانت معنوية (دالة) عند مستوى ثقة 99% ما يدل على وجود دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية، ويعزى الباحثان هذا التحسن في إنخفاض نسبة الدهن إلى برنامج ترمينات التقوية العضلية مع إنتاج طاقة هوائي والذي شمل جميع أجزاء الجسم بصورة منتظمة مما أثر إيجابا على المقاييس الأنثروبومترية وهذا يتفق مع الدراسة التي قامت به د.شيلان

صديق عبد الله المختار (2008) إن مزاولة التمرينات الهوائية وخاصة الايروبيك الفني هي احسن وسيلة للتخلص من السنتمرات الزائدة لبعض ميطات الجسم . ولاسيما للنساء باعمار (35-45) سنة. و تتفق هذه النتيجة المتوصل إليها مع دراسة كل الدكتورة منى عبد الحكيم ونجوى سليمان بيومي سليمان (1990) أن التمرينات الستاتيكية والديناميكية بصورة عامة تؤدي إلى إنقاص نسبة الدهن في محيط القفص الصدري. و في هذا الشأن نشير إلى أن الأنشطة البدنية تعمل على تحسين القياسات الأنتروبومترية في منطقة تحت الصدر عن طريق فقدان الكمية الإجمالية للدهن وتنمية عناصر اللياقة البدنية.

_أعمدة بيانية رقم (16) توضح الدراسة المقارنة للإختبار القبلي والبعدى في سمك ثنايا الدهن تحت الجلد منطقة البطن(ملم).

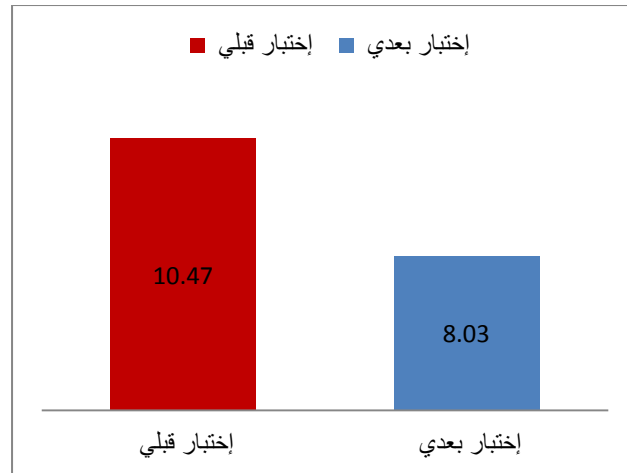


يتضح من الشكل الموضح أعلاه أن نتائج المقارنة بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لقياس سمك ثنايا الدهن تحت الجلد في منطقة البطن على وجود فروق معنوية . و باستعمال إختبار ستيودنت الذي أعطى صور دقيقة عن دلالة الفروق بين الإختبارين عند مستوى الثقة 99% تبين لنا وجود دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية ، ويعزي الطالبان الباحثان أن هذا التحسن إلى مايراه "عصام الحسنات" أن ممارسة تمرينات تقوية عضلات البطن تعمل على تقليل نسبة الدهن في منطقة الحوض وتزيد قوة التحمل العضلي من خلال التعرض للحمل الزائد.

فتشغيل العضلات عن المعدل الطبيعي لها يكسبها قوة إحتمال أكثر (عصام الحسناات 2009صفحة132)

نفس الدراسة أكدت عليها " *د دراسة الدكتور فاتح مازري والدكتور طاهر طاهر (2014) " حيث بين إلى أن القيام بتمارين قوة التحمل العضلي له علاقة بإحداث بعض المتغيرات التي تزيد من تحلل الدهون مثل زيادة إفراز هرمون الأدرينالين خلال الأنظمة الهوائية وهذا يؤدي إلى زيادة تحلل الدهون. ما يوضح أن الأنظمة البدنية تؤثر على القياسات الأنتروبومترية والصفات البدنية خاصة منطقة البطن أو الحوض لدى السيدات في المرحلة العمرية (40_ 50) سنة.

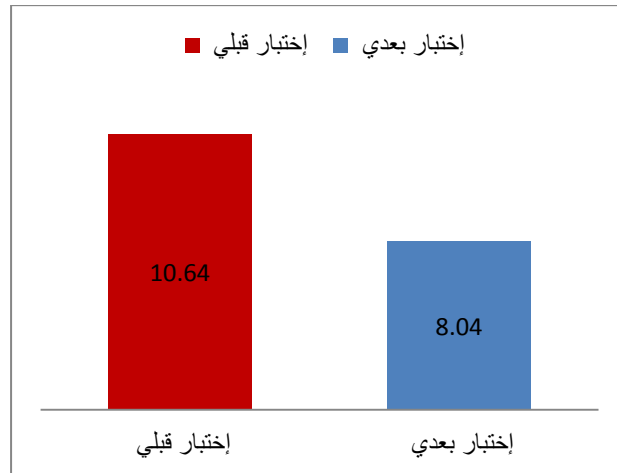
أعمدة بيانية رقم (17) توضح الدراسة المقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدى في سمك ثنايا الدهن تحت الجلد منطقة تحت الكتف (ملم).



_ أظهرت نتائج البحث المبينة في الشكل الموضح أعلاه على وجود فروق بين نتائج المقارنة للإختبار القبلي والإختبار البعدي، وبعد إستعمال إختبار دلالة الفرق (ت ستيوذنت) إتضح لنا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدية عند مستوى الثقة 99% ، والسبب راجع إلى مفردات البرنامج التدريبي والذي تضمن تمارين متنوعة شملت تمارين التمطية والتقوية العضلية لعضلات الظهر بصورة منتظمة مما أثر إيجابا على المقاييس الأنتروبومترية لسمك ثنايا الدهن في

منطقة تحت الكتف. هذا ما أشارت إليه دراسة . محمد بني ملحم و محمد محمود العلي (2014) والتي اظهرت نتائجها أن الأنشطة البدنية تعمل على تحسين القياسات الجسمية وتقليل نسبة الدهون بمنطقة الكتفين أو أسفل اللوح وزيادة محيط العضلات. فهي تكسب مستوى عالي من اللياقة البدنية بصفة عامة والتحمل العضلي بصفة خاصة. كما تعمل على تحسين حركة المفاصل لأقصى مدى أثناء الحركة.

أعمدة بيانية رقم (18) توضح دراسة مقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدى في سمك ثنايا الدهن تحت الجلد منطقة الفخذ (ملم).



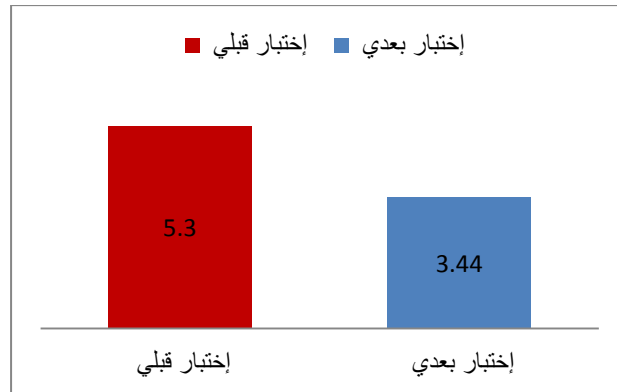
أظهرت نتائج المقارنة بين الإختبار القبلي والبعدى بقياس سمك ثنايا الدهن تحت الجلد في منطقة الفخذ على وجود فروق . وباستعمال إختبار (ت ستودنت) الذي بين بعض الصور الدقيقة عن دلالة الفروق عند مستوى الثقة 99% ، سجلت عينة البحث على وجود دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية ، ويعزي الباحثان هذا التحسن في إنخفاض نسبة الدهن راجع إلى تكيف عضلات الفخذ مع التمارين البدنية المقترحة في البرنامج والتي تم بنائها على أسس علمية بما يتناسب مع إمكانيات وقدرات العينة. ويرى "عبد الحميد إسماعيل" أن هذا التحسن راجع إلى دور الأنشطة و التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي بحيث أن هذه التمارين تساهم في تقوية العضلات وزيادة حجمها بل وزيادة الأنسجة المتصلة بها، لأنها تعمل على توسيع

الخلايا وبناء العضلات، ومن جهة أخرى تعمل على تخفيض نسبة الدهون في منطقة الفخذ، نفس السياق اشار إليه كل من الدكتور أسامة كامل اللأ وتامر عز الدين دسوقي(1998) أن هناك علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين نسبة الشحوم في منطقة الفخذ وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. خاصة و أن أكبر كتلة دهنية يحتويها الجسم تتخزن في المنطقة الأمامية لعضلة الفخذ هذا لأن الكلسترول الضار يتجمع في تلك المنطقة وبتحديد لدى السيدات.

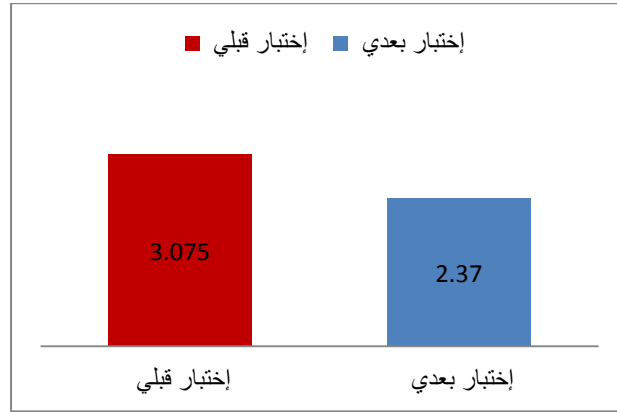
في نفس السياق نجد *د منى عبد الحكيم . حيث توصلت إلى أن برنامج التمرينات المقترحة يحسن في القياسات الأنتروبومترية خاصة في محيط عضلة الفخذ وأعلى عضلة الفخذ وكلها تعتبر من أفضل التمارين التي تعمل على زيادة قوة عضلات الرجلين بدرجة كبيرة.

وعليه يستخلص الطالبان الباحثان إلى أن سمك ثنايا الدهون تحت الجلد و الكمية النسبية لدهون يرتبطان إرتباطا وثيقا بالتركيبية المرفولوجية لدى الفرد.

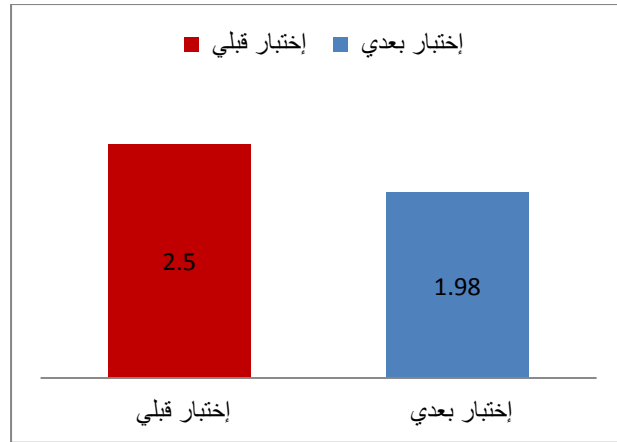
أعمدة بيانية رقم(19) توضح الدراسة المقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدي في سمك ثنايا الدهون تحت الجلد منطقة الساق(ملم).



أعمدة بيانية رقم (20) توضح الدراسة المقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدي في سمك ثنايا الدهون تحت الجلد منطقة العضد(ملم).



أعمدة بيانية رقم (21) توضح الدراسة المقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدي في سمك ثنايا الدهن تحت الجلد منطقة الساعد (ملم).



من خلال الأشكال رقم (19-20-21) التي تبين سمك ثنايا الدهن بمناطق الساق العضد والساعد إلى وجود بعض التحسن في نقص كمية الكتلة الشحمية حيث كانت الفروقات معنوية بين الإختبارين ولصالح الإختبار البعدي عند مستوى ثقة 99% .

-اللياقة العضلية الهيكلية:-

._ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبيّة.

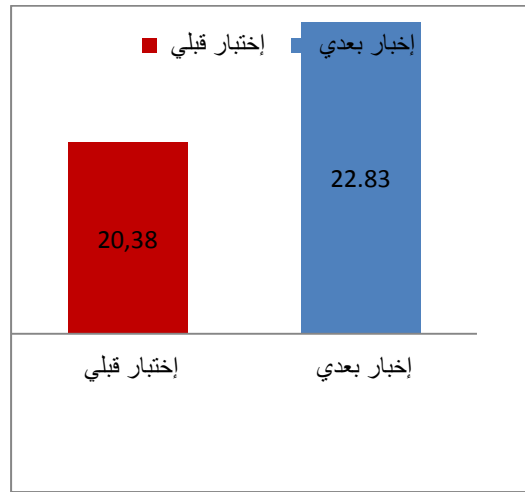
4.3.2_ الجدول رقم (11) يوضح دراسة مقارنة لنتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود.

الرقود.

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	إختبار قبلي	إختبار بعدي	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
العينة التجريبية	60	20.38	22.83	6.25	2.66	دال

* عند مستوى الدلالة (99%) و درجة حرية (ن-1) 59.

أعمدة بيانية رقم (22) يوضح الفرق بين دراسة مقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود.



_ أظهرت نتائج المقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي في اختبار الجلوس من الرقود عن وجود فروق .

وباستعمال إختبار ت ستيودنت الذي بين بعض الصور الدقيقة عن دلالة الفروق. عند مستوى الثقة 99% ، دل على وجود دلالة إحصائية لصالح القياسات البعديّة ،وعليه إستخلص الباحثان أن هذا التحسن راجع إلى دور الأنشطة البدنية المستخدمة على

العينة حيث أثر إيجاباً على قوة عضلات البطن وهذا يظهر من خلال النتائج البعدية للاختبار المطبق على العينة، وفي هذا الشأن أشارت الدراسات الحديثة أن ممارسة التمارين البدنية تطور من قوة عضلات البطن وعضلات أسفل العمود الفقري، و يرجع الباحثان هذا التطور إلى تمارينات الإستطالة والقوة للعضلات البطنية، التي تعتبر علاج ووقاية من المشاكل التي يعاني منها ملايين الناس (نشوان عبدالله شوان، 2010، صفحة 144)

كما أوضحت دراسة أحمد ياس ومونيس الطيب أن التمارينات المنتظمة للياقة البدنية يمكن أن تطور صفة القوة كما تساعد على النشاط لأطول فترة زمنية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة إشتوي، ثابت عارف (2008) إذ تشير بأن برنامج التمارينات الهوائية يلعب دوراً هاماً في تقوية ومطاطية عضلات البطن. وفي هذا الشأن يشير مفتي إبراهيم حماد (2004) إلى أن إعداد برامج رياضية لسيدات في المراحل السنوية المختلفة يحسن من تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فضلاً عن ذلك فهو يعوض مستوى الضعف ويحسن من قدرة عضلات البطن ويزيد من تحملها وإن كان يكون بنسبة ضعيفة (حماد، 2004، ص 245، 246).

وعليه إستخلص الباحثان أن التمارين المستخدمة في حصص البرنامج المبنية على التدرج في الأحمال ما يدل أن هذا التأثير راجع إلى تطبيق البرنامج و المتمثل في الأنشطة البدنية يعمل على تحسين القوة العضلية و التحمل العضلي .

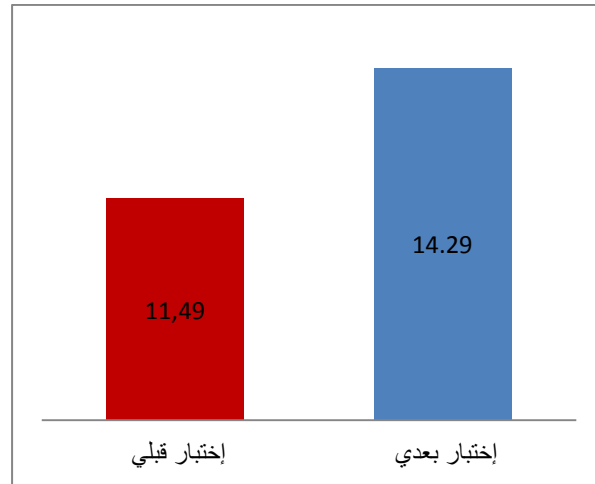
- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينة التجريبية.

5.3.2_ جدول رقم (12) يوضح دراسة مقارنة لنتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ثني الجذع من وضعية الوقوف الطويل(سم).

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	إختبار قبلي	إختبار بعدي	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
العينة التجريبية	60	11.49	14.29	11.20	2,66	دال

* عند مستوى الدلالة (99%) و درجة حرية (ن-1)=59.

_أعمدة بيانية رقم (23) يوضح دراسة مقارنة لنتائج للإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ثني الجذع من وضعية الوقوف الطويل(سم).



_أظهرت نتائج المقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي في اختبار ثني الجذع من وضعية الوقوف الطويل عن وجود فروق ، ولمعرفة هذه الفروق تم إستعمال إختبار ت ستودنت الذي بين بعض الصور الدقيقة عن دلالة الفروق عند مستوى الثقة 99% ما دل على وجود دلالة إحصائية لصالح النتائج البعديّة ويرجع هذا التحسن إلى دور البرنامج مقترح الذي أعطى أثر إيجابيا في تحسين صفة المرونة وذلك مانراه من خلال مستوى التحصيل الذي يبينه الإختبارين المستخدمين ويعزي الطالبان الباحثان

سبب هذه الفروق إلى مفردات البرنامج التدريبي والذي تضمن تمارين متنوعة شملت تحسين في مطاطية العضلات والأوتار والأنسجة الضامة المحيطة بالمفاصل (الكيلاي، 2006، صفحة، 87)

نفس الدراسة أكد عليها فاتح مزارى والدكتور طاهر طاهر (2014) أن الأنشطة الرياضية أحسن ترويح وقائي علاجي والتي يشمل بعض أجزاء الجسم خاصة بالعمود الفقري وعضلات الظهر، مما يعطي نتائج إيجابية في تقوية ومطاطية العضلات العاملة ومرونة مفاصل العمود الفقري.

وعلى هذا الأساس يرى (عباس حسين عبيد السلطاني، 2005) أن آلام أسفل الظهر أضحت من أكثر الإصابات انتشاراً كما أن حوالي 80% من سكان العالم النامية يعانون من هذا المرض وتشير آخر الدراسات و الأبحاث أن المنطقة القطنية هي الأكثر تضرراً في هذه المنطقة. لذا فقد أكد الرضي أن الأنظمة الهوائية تعتبر من بين الأساسيات الهامة في تطوير وتحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال تحريك المفاصل لأقصى مدى أثناء الحركة. فإكتساب السيدة لصفة المرونة لها تأثير إيجابي للآداء الجيد للحركات فضلا في إكسابها القابلية الكافية للآداء الحركي الجيد، وعلى هذا الأساس فإن إستخدام الأنظمة الهوائية عن طريق أسس علمية حديثة تعمل على تحسين المدى الحركي للمفاصل لدى السيدات.

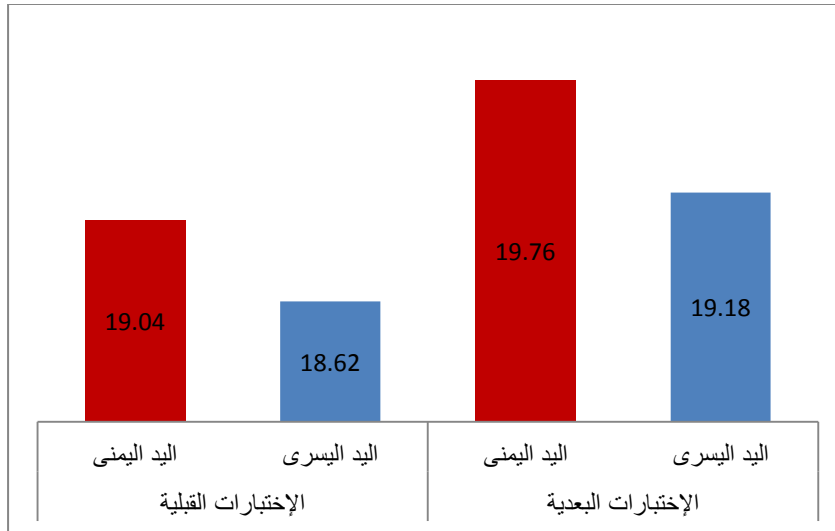
. عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية لعينة التجريبية.

6.3.2_الجدول رقم (13) يوضح دراسة مقارنة لنتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في إختبار القوة القبضة لليد اليمنى و اليد اليسرى(كغم).

المقاييس الحصائية		العينة التجريبية	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		ت المحسوبة		ت الجدولية		الدلالة الإحصائية	
اليد اليمنى	اليد اليسرى		اليد اليمنى	اليد اليسرى	اليد اليمنى	اليد اليسرى	اليد اليمنى	اليد اليسرى	اليد اليمنى	اليد اليسرى	اليد اليمنى	اليد اليسرى
60	60	19,0	18,62	19,	18	4,3	4,3	2,66	2,66	دال	دال	
		4	62	76	5	6	6	6	6			

* عند مستوى الدلالة (99%) و درجة حرية (ن-1)=59.

أعمدة بيانية رقم (24) يوضح دراسة مقارنة لنتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في إختبار القوة القبضة لليد اليمنى و اليد اليسرى(كغم).



_ أظهرت نتائج المقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة العضلية لليد

اليمنى واليد اليسرى على وجود فروق وبعد إستعمال إختبار ت ستيودنت الذي بين بعض الصور الدقيقة عن دلالة الفروق عند مستوى الثقة 99%، دل على وجود دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية، ويرجع الباحثان أن هذه الفروق تعود إلى مفردات المنهج التدريبي والذي تضمنت تمرينات متنوعة ذات علاقة في تطوير وتنمية القوة

العضلية، هذا من خلال تمارين الإستطالة والتي تعمل على زيادة المجال الحركي للعضلة، أي كلما كان المجال الحركي للعضلة أكبر كانت قوة العضلة أكثر، كما يرجع الباحثان أن المناهج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال مستوى الشدة والمستوى البدني الوظيفي . وهذا يتناسب مع دراسة أحمد حسين ياس (2008) أن التمرينات البدنية تستند على أسس علمية من الحجم، الشدة، الراحة و مع القدرات والإمكانات البدنية لأفراد العينة والتي توزعت على أجزاء الجسم خاصة الذراعين والأكتاف، لذا أكدت الدراسات العلمية أن قوة قبضة اليد من الناحية الفسيولوجية تأثر على عضلة القلب أي كلما كانت قوة القبضة قوية كلما كان التأثير جد إيجابي على عضلة القلب.

- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة التجريبية.

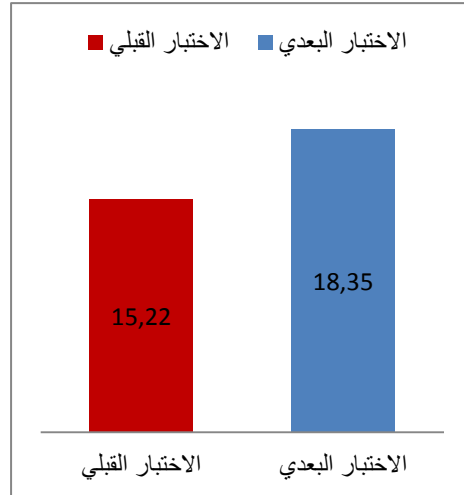
7.3.2_جدول رقم (14) يوضح دراسة مقارنة لنتائج للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في

اختبار العقلة الإيزومتري (ثا).

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	إختبار قبلي	إختبار بعدي	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
العينة التجريبية	60	15,22	18.35	4,36	2,66	دال

* عند مستوى الدلالة (99%) و درجة حرية (ن-1)=.59.

أعمدة بيانية رقم (25) توضح دراسة مقارنة لنتائج للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار العقلة الإيزومتري (ثا).



أظهرت نتائج المقارنة بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي في الإختبار الإيزومتري عن وجود فروق وباستعمال إختبار دلالة الفروق (ت ستودنت) الذي بين بعض الصور الدقيقة عند مستوى الثقة 99%.

مما دل على وجود دلالة إحصائية لصالح النتائج البعدية ،ويرجع هذا التحسن إلى دور تمارينات الإستطالة العضلية والذي أثرت إيجابا في تحسين قدرة القوة (قوة عضلات الذراعين والكتفين وتحملها).

ويرى الطالبان الباحثان أن هذا التحسن راجع إلى دور التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي بحيث كان لها الأثر الإيجابي في تحسين قوة عضلات الذراعين للحصول على عضلات قوية تساهم بقدر كبير في قوة العضلات الظهرية التي تعمل على إطالة عضلات الظهر الذي يقي من مخاطر الإنزلاق الغضروفي.

و وفي هذا الشأن (يشير نشوان عبدالله شوان ،2010،صفحة 144) أن هذه الأنشطة تعتبر كعلاج ووقاية لآلام أسفل الظهر إلا أن هذا التحسن وإن كان يكون بدرجة ضئيلة، بحيث أن ممارسة النشاط البدني يحسن من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة، و أن استخدام الأنشطة و التمارين المستخدمة في حصص البرنامج المبنية يحسين في مستوى قوة عضلات الذراعين وتحملها لدى السيدات.

اللياقة القلبية التنفسية:

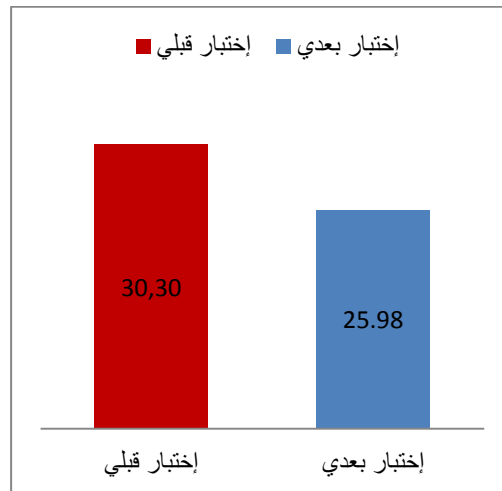
8.3.2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القلبية و البعدية للعينة التجريبية.

جدول رقم (15) يوضح دراسة مقارنة لنتائج للاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري لمسافة ميل (م) .

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	إختبار قبلي	إختبار بعدي	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة الإحصائية
العينة التجريبية	34	30,30	25.98	12.58	2.73	دال

* عند مستوى الدلالة (99%) و درجة حرية (ن-1)=33.

_أعمدة بيانية رقم (25) توضح دراسة مقارنة لنتائج للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري لمسافة ميل (م).



أظهرت نتائج المقارنة بين الإختبار القبلي والبعدي في اختبار ميل جري مشي لمسافة 1609.34 (م) إلى تسجيل فروقات دالة عند مستوى الثقة 99% ما يدل على وجود دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية ، ويعزي الباحثان هذا التحسن إلى

دور البرنامج التدريبي المستخدم على العينة حيث أثر إيجاباً في تحسين قدرة التحمل الدوري التنفسي و هذا راجع إلى استخدام الأنشطة البدنية من حيث التدرج في درجات الحمل حيث ظهر ذلك جلياً من خلال التحسن على مستوى هذه القدرة البدنية. و في هذا الشأن يشير كل دراسة أحمد حسن ياس 2008 و دراسة الدكتور هزاع بن محمد الهزاع (2001) أن ممارسة الأنشطة و التمارين الهوائية المنتظمة كالمشي تعمل على المحافظة على الجهاز الدوري التنفسي و المحافظة على لياقة الشخص و العمل على التقليل من المخاطر المرتبطة بالجهاز الدوري التنفسي كما أن أنشطة التحمل الهوائي لدى السيدات تسمح بتكيف أحسن و حدوث التغيير في القدرات الهوائية عن طريق التقليل من فقدان مطاطية النسيج الرئوي و القفص الصدري. وفي هذا الشأن تشير (دراسة جعدم عدة وقنوان الحبيب(2013) بأن برنامج التدريبات الهوائية (التحمل) يؤثر على التحمل الدوري التنفسي و تكيفه نتيجة التدريب مع العمل على تأخير ظهور التعب بحيث أن التمرينات الهوائية تحقق تكيف وظيفي و إيجابي للقلب و هذا نتيجة لحاجة العضلات العاملة إلى الأوكسجين بحيث تزداد الحاجة لضخ الدم بشكل مستمر أثناء النشاط ، و هذا ما يزيد من كفاءة الجهاز الدوري التنفسي ويرفع من قدرة السيدة على مزاولة العمل العضلي اعتماداً على الأوكسجين أثناء العمل مباشرة ، فإستخدام الأنشطة الهوائية أو التحمل الهوائي له أثر إيجابي و هذا عن طريق إستخدام الأنظمة الهوائية المبنية على أسس علمية حديثة ما يعمل على زيادة الكفاءة الرئوية القلبية في تصريف و نقل الأوكسجين نحو جميع العضلات العاملة ما يساعد على زيادة الكفاءة لدى السيدات .

4.2_الإستنتاجات:

بعد تحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى مايلي :

- وجود تحسن في مستوى مؤشر كتلة الجسم من المستوى السمنة إلى المستوى الصحي
- وجود تحسن في مختلف إختبارات قياس القوة العضلية (قوة عضلات البطن الذراعين)
- وجود تحسن في مستوى اللياقة القلبية التنفسية من خلال التكيف الوظيفي والإيجابي للقلب.

5.2_مناقشة فرضيات البحث:

1.5.2_مناقشة الفرضية الأولى:

أكد الباحثان في فرضية البحث الأولى على وجود فروق دالة في مستوى مؤشر كتلة الجسم وهو ما توصل إليه الباحثان بوجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي، حيث التحسن من المستوى السمنة أو السمنة الأولى إلى المستوى الصحي ومنه نقول أن الفرضية محققة

2.5.2- مناقشة الفرضية الثانية:

أكد الباحثان في فرضية البحث الثانية على وجود فروق دالة في مستوى تحسين القوة العضلية وهو ما توصل إليه الباحثان بوجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في القوة العضلية لدى السيدات (40_50) سنة، وهذا من خلال التدرج في إستخدام تمارين الإستطالة في حصص البرنامج المبنية في تحسين مستوى القوة العضلية وتحملها لدى السيدات.

وبناء على ما تقدم _الفرضية القائلة أن هناك فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في تطوير القوة العضلية لدى السيدات (40_50)سنة قد تحققت.

3.5.2 _مناقشة الفرضية الثالثة:

أكد الباحثان هناك فروق معنوية لصالح الإختبارات البعدية في تطوير اللياقة القلبية التنفسية لدى السيدات (40_50)سنة. وهو ما توصل إليه الباحثان بوجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في اللياقة القلبية لدى السيدات (40_50)سنة وهذا بالممارسة لتمرين الهوائية المنتظمة كالمشي مما عمل على زيادة الكفاءة الرئوية القلبية لدى السيدات(40_50)سنة.

ومنه الفرضية القائلة أن هناك فروق معنوية لصالح الإختبارات البعدية في تطوير اللياقة القلبية التنفسية لدى السيدات (40_50)سنة. قد تحققت.

6.2_إقتراحات :

1_التأكيد على إستعمال الأنشطة الرياضية في تحسين المستوى الصحي لكبار السن.

2_زيادة التدرج في درجات الحمل من الحمل المنخفض إلى الحمل المتوسط.

3_العمل على إعداد برامج رياضية مقننة أخرى على السيدات في المراحل السنية المختلفة لما لها من الأثر الإيجابي في تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتحسين القياسات الأنروبومترية لأجسامهن وخاصة قياسات الوزن ونسبة الدهون.

4_العمل على إعداد أسس علمية حديثة مع لفت الانتباه لزيادة الكفاءة البدنية التي تمكنهن من الممارسة من دون ملل .

5_ العمل على إعداد برامج رياضية خاصة بأنظمة التحمل الهوائي كونها تعمل على تحسين الكفاءة البدنية و الوظيفية لأجهزة الجسم فضلا عن الوقاية من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة والنشاط.

6_ العمل على تحديد درجات و مستويات معيارية خاصة بالقدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات هذه و على سائر المراحل العمرية الأخرى.

7_ العمل على نشر الوعي الرياضي بين السيدات عن طريق أجهزة الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة للوقاية من مختلف الأمراض وخاصة ما يعرف بأمراض العصر.

8_ عمل كتيب يحتوي على مجموعة من التمرينات المتنوعة والتي تشمل جميع أجزاء الجسم بإستخدام أنضمة التحمل الهوائي حتي يكون في متناول كل سيدة إستخدامه.

9_ العمل على إجراء بحوث ودراسات أخرى تخص اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.

4.2_ خلاصة عامة:

إن من نتيجة التقدم العلمي الذي ظهرت بوادره منذ بداية القرن العشرين وما نتج عنه من ارتفاع في مستوى الخدمات الطبية . ومن خلال ما أثبتته الإحصاءات العالمية يتضح بأن نسبة الكهولة في تزايد مستمر و عليه يجب أن تلقى الرعاية و الاهتمام مثل بقية الشرائح بهدف إصدار أحكام موضوعية حول الأنشطة البدنية في تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40_ 50) سنة لذا فقد تم التعرف على معرفة أثر البرنامج المقترح في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حيث تمحور الفرض العام من الدراسة حول تأثير البرنامج المقترح في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40_ 50) سنة و شملت العينة التي استهدفها البحث على مجموعة من كبار السن

سيدات (40-50) سنة والتي بلغ حجمها 60 سيدة ، تم اختيارهم بطريقة عرضية (العمدية) كما إستعملنا المنهج التجريبي في هذا الدراسة مجموعة من إختبارات الأنشطة البدنية المتعلقة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

- تمارين القوة أو التقوية العضلية التي تبني أنسجة العضلات وتقلل من ظهورها وهي إحدى العلامات المرتبطة بتقدم العمر (ضمور العضلات).
- تمارين المرونة التي تحسن من مطاطية العضلات والأوتار والأنسجة الضامة المحيطة بالمفاصل .
- تمارين هوائية كالمشي السريع والجري الخفيف التي تساهم في الحفاظ على صحة الجهاز الدوري القلبي والجهاز الدوري التنفسي.

وعلى هذا الأساس تم تقسيم البحث إلى بابين خصص الباب الأول للدراسة النظرية حيث تم من خلاله جمع المادة الخبرية التي مكنت من خدمة البحث و تنظيمها حيث شملت فصلين تضمن الفصل الأول على النشاط البني عند كبار السن (40-50) سنة وعناصر اللياقة البدنية تامة مرتبطة بالصحة أما الفصل الثاني فتمحور حول المرحلة العمرية (40_50) سنة.

بينما خصص الباب الثاني للدراسة الميدانية والذي إحتوى على فصلين تضمن الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية حيث إعتد الطالبان المنهج التجريبي على عينة تم إختيارها بطريقة عمدية والتي بلغ عددها 60 سيدة بينما في الفصل الثاني فتطرق الطالبان الباحثان إلى عرض ومناقشة و تحليل النتائج المتحصل عليها من استخدام أنسب المقاييس الإحصائية كما تمحور هذا الفصل حول مناقشة فرضيات والخروج ببعض الإقتراحات.

المصادر والمراجع

✓ المصادر والمراجع باللغة العربية.

✓ المراجع من الأنترنت.

✓ المصادر والمراجع باللغة الأجنبية.

المصادر و المراجع

_المصادر والمراجع باللغة العربية

1. القرآن الكريم

2. AUSTE, N. (1996). *ENTRINEMENT A L'ENDURANCE*. Paris: édition vigot.

الذنيبات, ع. ب.-م. (1995). *مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث*. ديوان المطبوعات الجامعية.

الوهاب, ف. ا. (1995). *الرياضة صحة ولياقة بدنية*. القاهرة: دار الشروق.

بريقع, ع. ع. (2000). *الحركة و كبار السن دعوة للمشاركة البدنية، النفسية، العقلية، الاجتماعية*. منشأة المعارف، الإسكندرية.

راتب. (2004). *النشاط البدني والإسترخاء مدخل إلى مواجهة الضغوط وتحسين الحياة*. دار الفكر، القاهرة.

شوان, د. ن. (2010). *فن الرياضة و الصحة*، ط. 1. دار الحامد، عمان.

17. (راتب. (2004).

18. شكيب، س. ع. . ب. (1993). *برنامج تمارينات مقترح وأثره على بعض*

المتغيرات الفسيولوجية و النفسية ومستوى الأداء للأنشطة الحركية لكبار السن

المجلد 2. المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية. كلية التربية الرياضية

للبنين بالهرم جامعة حلوان.

19. الأحمدى، الهزاع بن محمد الهزاع بن علي. (2004). *قياس مستوى النشاط*

البدني. جامعة الملك سعود.

20. الحجازي. (2005).

- 21.الهزاع. (2005). تغذية الأطفال و المراهقين في دول الخليج العربي. المنامة، مركز البحوث والدراسات، البحرين.
- 22.بيسكوف ليد فورد. (بلا تاريخ). علم نفس الكبار.
- 23.خيط، ي. ل. (2009). علم وظائف الأعضاء في المجال الرياضي. دار الزهران، عمان.
- 24.د. ع.: المكتبة الجامعية. الشاذلي. (2001). التوافق النفسي للمسنين. المكتبة الجامعية.
- 25.د. ن. نشوان. (2010). فن الصحة والرياضة. دار الحامد، عمان.
راتب. (2004).
- 26.غصاب، م. . (أوت، 2009). أثر برنامج تدريب أوكسيجيني على بعض المتغيرات الفسيولوجية و الأنتروبومتري للطلاب المستجدين بكلية التربية الرياضية. مجلة بحوث التربية الرياضية المجلد 43 العدد 81. كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 27.كمالي، الدكتور. (2006).
- 28.م. حسانين. (2003). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة.
29. Norbert AUSTE. (1996). *ENTRINEMENT A L'ENDURANCE*. Paris :édition vigot.
- د. ن. . شوان. (2010). فن الرياضة و الصحة ،ط1. دار الحامد، عمان.
راتب. (2004). النشاط البدني والإسترخاء مدخل إلى مواجهة الضغوط وتحسين الحياة . دار الفكر، القاهرة.

المصادر والمراجع

- ع. ب.م. . الذنبيات. (1995). مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحث. ديوان المطبوعات الجامعية.
- ع. ع. بريقع. (2000). الحركة و كبار السن دعوة للمشاركة البدنية، النفسية،العقلية ، الاجتماعية. منشأة المعارف، الإسكندرية.
- فاروق السيد عبد الوهاب. (1995). الرياضة صحة ولياقة بدنية. القاهرة: دار الشروق.

الملاحق

✓ إستمارة ترشيح الإختبارات

✓ البرنامج الطبق على العينة

✓ النتائج الخام للعينة للأختبارات القبلية والبعدية

الملحق الأول

إستمارة ترشيح الاختبارات

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم:صحة ورياضة

استمارة لترشيح الاختبارات

تحية طيبة أما بعد:

نظرا لمكانتكم العلمية وخبرتكم يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونرجو منكم التكرم بإبداء رأيكم وتوجيهاتكم في ترشيح أهم الاختبارات الخاصة بقياس كل عنصر من عناصر القدرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك من أجل مساعدة الطالبان في انجاز هذه الدراسة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في الرياضة و الصحة تحت عنوان " اثر النظام الهوائي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (35_50)سنة" .

ولكم منا جزيل الشكر والاحترام.

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

المشرف

الطالبان الباحثان :

د -

_طاهر إكرام

ناصر

_حلفاوي مراد

أثر النظام الهوائي في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40 50) سنة

مشكلة الدراسة:

إن ما تؤكدُه وثائق وتوصيات منظمة الصحة العالمية وغيرها من منظمات الصحة حول العالم كالمركز الأمريكي لمكافحة الأمراض و الوقاية منها و من بين أهم التوصيات ضرورة قياس مستويات النشاط البدني للنساء وتوفير التوعية المناسبة لهم عن مدى أهمية النشاط البدني للصحة وإرشادهم للبرامج البدنية (الهزاع 2005)

و بما أن مستويات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات تعتمد في ذلك على الأنشطة الهوائية فإن هذه الأخيرة تعد أمراً ضرورياً و مهماً و ذلك نتيجة لأهميتها في رفع مستوى الكفاءة البدنية و الفسيولوجية وهذا نظراً لأنها تتطلب قدراً عالياً من القدرات البدنية كما أن لها تأثير مباشر على أجهزة الجسم الحيوية (خيوط ص 249) إضافة إلى ذلك فإن ممارسة الأنشطة والتمارين البدنية الهوائية يسهم في تحسين عمل القلب و الرئتين وتتطلب ممارستها استخدام عضلات كبيرة وبذل مجهود وعليه يمكن طرح التساؤل التالي:

،ما هو مدى تأثير برنامج تدريبي على تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40 50) سنة؟

هدف البحث

معرفة أثر البرنامج المقترح في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

إبراز أهمية النشاط البدني في رفع مستوى الكفاءة البدنية لكبار السن.

_ إبراز أهمية الممارسة في التقليل من أمراض العصر.

_فرضيات البحث

_ يؤثر البرنامج المقترح في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40_50) سنة _ توجد فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في تطوير اللياقة القلبية التنفسية لدى السيدات (40_50) سنة_ توجد فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في تطوير القوة العضلية لدى السيدات (40_50) سنة_ توجد فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في تحسين مؤشر الكتلة لدى السيدات (40_50) سنة.

- أهمية البحث:

_ العمل على وضع مرجع علمي يعمل على تزويد العاملين في ميدان خاص بالسيدات من أجل تحديد مختلف الاهتمامات الخاصة بهذه الشريحة و العمل على تلبيتها.

- توعية المعنيين بدور أنشطة التحمل الهوائي ومدى تأثيرها على الصحة البدنية والكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم.

- العمل على اقتراح دليل تدريبي يراعي خصائص ومميزات فئة السيدات من (40 50) سنة.

- العمل على نشر الوعي بين السيدات عن طريق أجهزة الإعلام و اقتراح برنامج رياضي خاص بفئة السيدات .

6. التعريف بمصطلحات البحث:

- **النشاط الهوائي:** هو النشاط الذي يؤديه الإنسان بشدة معتدلة أو بسرعة بطيئة لفترة طويلة بحيث تكون كمية الأكسجين التي يستهلكها كافية للجهد المبذول، كما يطلق عليه النشاط التحملي و هو نشاط يحسن اللياقة القلبية التنفسية كالمشي والجري و السباحة ونظ
الحبل

- **التحمل الهوائي:** التحمل الهوائي هو استمرارية الفرد في أداء مجهود بدني معتمداً في ذلك على الأكسجين كمصدر أساسي في إنتاج الطاقة على مدار فترة الممارسة.

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: هو مصطلح يطلق على العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة ويتضمن اللياقة القلبية التنفسية، التركيب الجسمي، واللياقة العضلية الهيكلية.

الصحة: هي حالة مثالية من التمتع بالعافية وليست الصحة خلو جسم الإنسان من المرض فحسب إنما هي إتمام الصحة الجسدية، العقلية، النفسية و الإجتماعية.

المرحلة العمرية: ويرى علماء النفس أن مرحلة الكهولة تقع ما بين 45 - 65 سنة من عمر الإنسان ، وهي من الناحية الفزيولوجية تبدأ بتناقص نمو الإنسان عن مستوى الذروة وقمة نضج شخصيته نفسياً واجتماعياً التي بلغها في مرحلة الشباب ، وهي من الناحية الزمنية وعاء من السنين تم فيها التحول الفزيولوجي وهو أمر قد يختلف فيه الناس باختلاف موقعهم الجغرافي ، فقد يتأخر بلوغ الإنسان مرحلة الكهولة أو يتقدم تبعاً لاختلاف الوراثة و البيئة والجنس . (فورد)

- اختبارات قياس القوة العضلية



1- اختبار قياس قوة القبضة :

- الغرض: قياس قوة قبضة اليد

- الأدوات: جهاز الديناموميتر

- مواصفات الأداء: يمسك المختبر بالجهاز في قبضة يده المميزة ثم يقوم بوضعها جانبا بعد ذلك يقوم بالضغط بقوة على الجهاز مع ملاحظة عدم لمس الذراع الحامل للجهاز لأي جسم خارجي أو جسم المختبر نفسه مع تجنب حركات مرجحة الذراع عند الأداء .
- التعليمات: يؤدي الاختبار من وضع الوقوف مع عدم لمس أي شيء ويقوم المختبر بأداء محاولتين وتؤخذ نتيجة أفضل محاولة.
- التسجيل: تسجل للمختبر أفضل قراءة للمؤشر مع مراعاة إرجاع المؤشر إلى صفر التدرج عقب كل محاولة.



2- اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين:

- الغرض: قياس قوة عضلات البطن و العضلات القابضة لمفصل الفخذ.

- الأدوات: ساعة توقيت.

- مواصفات الأداء: من وضع الرقود و الكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني الجذع أماما للأسفل للمس الركبتين بالتبادل و يكرر الأداء أكبر عدد ممكن خلال مدة معينة على أن يقوم الزميل بنثبيت قدمي المختبر على الأرض مع عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال مدة معينة.

3_ الاختبارات التي تقيس صفة المرونة



- اختبار ثني الجذع من الوقوف:

- الغرض: قياس مدى مرونة الجذ و الفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف.

- الأدوات: مسطرة طولها 50سم- مقعد أو كرسي مرتفع

- **الإجراءات:** المسطرة يكون منتصفها على حافة المقعد و النصف الآخر أسفلها ويلاحظ أن نقطة الصفر تكون مع مستوى الحافة ،تكون انحرافات الجزء العلوي بالسالب و الجزء السفلي بالموجب.

- **مواصفات الأداء:** يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس، يقوم المختبر بثني الجذع بأقصى مدى ممكن بقوة و ببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك موازية للمقياس.

التسجيل: العلامة تطابق آخر مستوى لأصابع اليدين من المسطرة.

4- اختبار جري ميل واحد (1609متر):

- **الغرض:** قياس تحمل الجهاز الدوري التنفسي.

- **الأدوات:** ملعب - مضمار الجري- ساعة إيقاف

- **مواصفات الأداء:** بعد سماع إشارة البدء ،يبدأ المختبرون بالجري لقطع المسافة في أقل وقت ممكن

- **التسجيل:** يسجل الزمن بالثانية عندما يجتاز المختبر الخط النهائي بأحد أجزاء جسمه

5_ اختبار الإيزومتري :

_ **الغرض:** : قياس قوة عضلات الذراعين.

_ **الأدوات:**مقياتي _ حديد مثبت في أعلى الحائط.

- **مواصفات الأداء:** بعد سماع الإشارة تقوم السيد بالقبض بيديها في حديد مثبت في الحائط بشرط أن تكون القدمين غير ملامسة سطح الأرض.

التسجيل: : يسجل الزمن عندما يجتاز المختبر طريقة الأداء.

6_ اختبار قياس الكتلة الجسمية:

و هو عبارة عن طريقة للتعبير عن وزن الجسم في ضوء علاقته بطول القامة و من ثم نجده

مؤشرا جيدا للتعبير عن البدانة و قد أوصى به 1985 Panel و يستخدم لحساب هذا

المؤشر المعادلة التالية.

7_ مؤشر الكتلة الجسمية = الوزن الكغ/الطول بالمتر المربع

القيمة	النمط الجسماني
أقل من 18.5	نحيف
18.5-24.9	طبيعي
25-29.9	طبيعي عالي
30-34.9	سمنه (1)
35-39.9	سمنه (2)
40 فما فوق	سمنه المفرطة

8_ قياس سمك الدهن تحت الجلد:

- الغرض: نسبة الدهون تحت الجلد
- الأدوات: جهاز الكليبر
- الإجراءات: يستخدم الجهاز في مناطق وجوب قياسها وهي 7 مناطق (منطقة تحت الصدر، منطقة البطن، منطقة الفخذ، منطقة الساق، العضد والساعد)
- مواصفات: يتم مسك الجلد بشدة في الناطق الوجوب قياسها ويوضع الجهاز لقراءة نسبة الدهون تحت الجلد.

_التسجيل: تسجل النسبة الدهون عند السيدة بلملمتر.

قائمة المحكمين

الرقم	الإسم وللقب	التخصص	الدرجة العلمية
-------	-------------	--------	----------------

--	--	--	--

الملحق الثاني

البرنامج المطبق على العينة

البرنامج المقترح:

مكونات البرنامج الرياضي المقترح لعينة البحث:

1_ مدة البرنامج وتوقيته

مدة البرنامج أربع أشهر

الأيام	التوقيت	مدة الحصة
الأحد	14 سا إلى 14 سا و 45د	45د
الثلاثاء	14 سا إلى 14 سا و 45د	45د
الخميس	14 سا إلى 14 سا و 45د	45د

- تطلب هذا العمل استخدام الوسائل المساعدة التالية

_ قاعة مغلقة _ كرات _ أعمدة بطول 1م _ آلات رياضية _ أحبال _ معالم _

الأنشطة المحتواة في البرنامج

بالنسبة التحمل الدوري التنفسي :

_ مشي

_ هرولة

_ جري بأنواعه

بالنسبة للقوة العضلية :

_ تبادل رفع الرجلين

_ الوصول إلى الجلوس الطويل من الرقود

_ الإنبساط المائل

_ تبادل رفع الركبتين

التناوب بين وضعية الوقوف (صعود _ نزول)

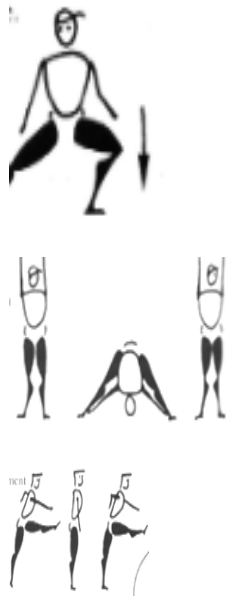
_ بالنسبة لتمارين المرونة:

_ تمارين الإستطالة العضلية (مرونة إيجابية)

_ عمل ثنائي تمارين (المرونة السلبية)

الشهر الأول:

تسخين بدني عام (جري،مشي بشدة منخفضة ، تمارين المرونة المفصالية ، تمارين التمدية العضلية ، تمارين تقوية عضلات الظهر والبطن ، التمارين الأرضية)

التشكيلات	ظروف الإنجاز
	<p>الحصّة 1:</p> <p>مرحلة التّحضير</p> <p>تسخن عن طريق جري مشي بشدة منخفضة 30% + التركيز على عملية التنفس لمدة 15 دقيقة.</p> <p>مرحلة الإنجاز</p> <p>تماري المرونة عضلات الكتف + تمارين الظهر العلوي</p> <p>تمارين المرونة المفصالية الجذع والحوض + تمارين التمدية + تمارين تقوية عضلات البطن والظهر + تمارين عضلات الفخذ.</p> <p>مرحلة التّقييم</p> <p>مشي على عرض القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية بأجهزة الجسم.</p> <p>الحصّة 2:</p>

مرحلة التّحضير

تسخين عن طريق جري بشدّة منخفضة 45% + تمارين الإحماء

مرحلة الإنجاز

تمارين المرونة المفصليّة ، تمارين مفصل الكتف + تمارين خاصة بمنطقة الظهر العلوية وعضلات العمود الفقري تمارين تقوية الجذع والحوض لمدة 25د. تمارين الإطالة العضلية لعضلة الفخذ وعضلة البطن و الظهر لمدة 12د.

مرحلة التّقييم

مشي على عرض القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعيّة بأجهزة الجسم لمدة 5د

الحصة 3:

مرحلة التّحضير

تسخين عن طريق جري مشي بشدّة متوسطة قليلاً 50% + تمارين الإحماء لمدة 15دقيقة. بينهما راحة لمدة 1.5د.

مرحلة الإنجاز

تسخين عضلات الرقبة لمدة 5د عمل على مناطق الجانبيّة للجسم لمدة 6د الركض في مكان ثابت مع عمل مختلف الحركات باليدين لمدة 10د العمل على عضلات الحوض لمدة 7د + العمل على عضلات الفخذ والساقين لمدة 10د.

مرحلة التّقييم





مشي على عرض القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية بأجهزة الجسم لمدة 5د.

الأسبوع الثاني

الحصة 4:

مرحلة التّحضير

تسخين عن طريق جري بشدّة منخفضة لمدة 7د ثمّ راحة لمدة 1د ثمّ جري بشدّة متوسطة لمدة 5د



مرحلة الإنجاز

مشي ثابت مع رفع اليدين إلى الأعلى والأسفل تدوير اليدين للأمام والخلف لمدة 10د ، العمل على عضلات الحوض والفخذ، لمدة 10د + تمارين تقوية عضلات البطن والظهر لمدة 8د



مرحلة التقييم

تمارين الإطاة العضلية للعودة بالجسم إلى مرحلة الراحة لمدة 8د

الحصة 5:

مرحلة التّحضير

جري بشدّة منخفضة لمدة 8.5د ثمّ راحة ثمّ جري بشدّة متوسطة لمدة 8د



مرحلة الإنجاز

العمل بالعصا تمارين الجزء العلوي لمدة 10د مع رفع الرجلين إلى الأمام والخلف والجانبين لمدة 10د



تمارين التّمْطية العضلية لأجهزة الجسم كافة لمدة 13د

مرحلة التّقييم

مشي على عرض القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية بأجهزة الجسم لمدة 5د.

الحصة:6

مرحلة التّحضير



المشي بحدود كيلو ونصف بشدّة متوسطة ثم راحة ثم مشي بشدّة سريعة لمدة

مرحلة الإنجاز

تكييف عضلات والمفاصل مع العمل الرياضي 20دقيقة عبارة عن حركات وتمارين عضلات الأطراف العلوية والحوض ، تمارين التّمْطية العضلية لمدة 10دقائق + 10دقائق عن لعبة ترويحية .

مرحلة التّقييم

تمارين الإسترخاء العضلي للعودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية لمدة 7د.



الأسبوع الثالث

الحصة:7

مرحلة التحضير

جري بشدة متوسطة لمدة 12د بينهما 2د راحة +

تمارين الإحماء لمدة 8د.

مرحلة الإنجاز

تمارين عضلات الأطراف العلوية و البطن لمدة

15د + تمارين التغطية العضلية لمدة 15د ، تمارين

خاصة بالجزء السفلي لمدة 10د + نشاط ترويحي

عبارة عن لعبة لمدة 10د

مرحلة التقييم

تماري الإسترخاء العضلي لمدة 7د

الحصة:8:

المرحلة التحضير

جري مشي بشدة متوسطة لمدة 15د بينهما راحة لمدة 1.5د + تمارين

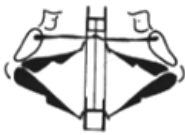
الإحماء

مرحلة الإنجاز

اداء حركات تقتضي التنسيق بين عمل الأطراف العلوية والسفلية لمدة

15د تمارين التغطية العضلية لمدة 10د + تمارين المرونة المفصالية

لمدة 10د تمارين الإطالة العضلية لمدة 10د.



مرحلة التقييم

مشي خفيف للعودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة لمدة 7د.

الحصة:9:

مرحلة التحضير

مشي جري لمدة 15د بدون إنقطاع مع الحفاض على الريتم.

مرحلة الإنجاز

تمارين المرونة المفصالية لمدة 12د + تمارين التمثلية العضلية لمدة

12د التركيز على الحركات الأرضية خاصة تقوية عضلات البطن

والظهر لمدة 15د + مشي سريع على عرض القاعة لمدة 10د.

مرحلة التقييم

العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية عن طريق التمثلية العضلية لمدة

7د.

الأسبوع الرابع

الحصة:10:

مرحلة التحضير

الرفع من كفاءة و القدرة على التكيف جري لمدة 15د بينهما راحة 1.5د

مرحلة الإنجاز

تمارين المرونة المفصالية للأطراف السفلية والحوض لمدة 15د تمارين





التقوية العضلية لمنطقة الظهر والبطن و الجزء العلوي لمدة 20د + حركات التّمْطية .

تمارين الركض في مكان ثابت ثم القفز لمدة 50د = لعبة ترويحية لمدة 10د
مرحلة التقييم



تمارين الإيالة العضلية للعودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية .

الحصة 11:

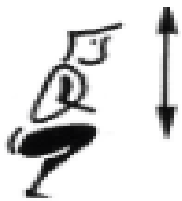
مرحلة التّحضير

جري خفيف لمدة 15د بدون إنقطاع ثم راحة لمدة 2د + تمارين الإحماء
لمدة 5د مرحلة مرحلة الإنجاز



حركات التّمْطية 10د + حركات وتمارين المرونة 15د + تمارين المرونة و التقوية خاصة بالجذع العضلات الفخذ لمدة 10د + حركات التّمْطية 7د.

مرحلة التقييم



7د تمارين استرخاء عضلي للعودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية.

الحصة 12:

مرحلة التّحضير

نشاط ترويحي (لعبة) لمدة 20د

مرحلة الإنجاز



20د حركات وتمارين تقوية الأطراف العلوية والسفلية وعضلات البطن +

حركات وتمارين المرونة المفصلية لمدة 15 د.

مرحلة التقييم

حركات وتمارين المرونة لمدة 15 د للعودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية .

الحصة 13:

مرحلة التحضير

جري + مشي بشدة متوسطة لمدة 15د+ تمارين الإحماء

مرحلة الإنجاز

مشي على عرض القاعة بشدة متوسطة لمدة 7د + تمارين و حركات
أبجديات الجري رفع الركبة - العقب - مد الساقين مع عمل الأطراف
العلوية لمدة 20د

تمارين المرونة المفصلية لمدة 7د

مرحلة التقييم

تمارين العودة إلى الحالة الطبيعية لمدة 5د

الشهر الثاني

الرفع من وتيرة الجري ،الإلتركز على التمارين الأرضية ، تمارين الإطالة
العضلية وتمارين المرونة المفصلية.

الأسبوع الأول

الحصة 14:





مرحلة التّحضير

جري بشدة 60%+ تسخين عن طريق حركات لمدة 17دبينهما راحة لمدة 1.5د

مرحلة الإنجاز

تمارين مرونة المفصليّة مع بعض تمارين التقوية العضليّة لمدة 15د
+تمارين الإيصالّة العضليّة لكافة أجهزة الجسم لمدة 15د، تمارين التمتطيّة العضليّة لمدة 10د.

مرحلة التّقييم

مشي خفيف والعودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة.

الحصة 15:

مرحلة التّحضير

جري مشي لمدة 20د بشدّة 60% بينهما راحة لمدة 1.5د راحة .

مرحلة الإنجاز

العمل بالأثقال (2كغ)

تمارين الأطراف العلوية لمدة 10د +تمارين عضلات الظهر والبطن لمدة

10د+تمارين المرونة المفصليّة لمدة 10د.

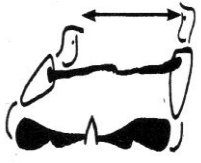
مرحلة التّقييم

تمارين الإسترخاء العضلي للعودة بالجسم إلى الحالة الطبيعيّة.

الحصة 16:

مرحلة التّحضير

جري بشدّة خفيفة لمدة 15د بدون إنقطاع + تمارين الإحماء لمدة 5د





مرحلة الإنجاز
مشي سريع لمدة 10د + التمارين الأرضية للأطراف السفلية لمدة 15د +
تقوية عضلات الظهر والبطن لمدة 10د .

مرحلة التقييم

لعبة ترويحية لمدة 10د

الأسبوع الثاني

الحصة 17:

مرحلة التحضير

جري بشدة متوسطة لمدة 12د بينهما راحة لمدة 1د

مرحلة الإنجاز

تمارين مرونة المفصالية مع بعض تمارين التقوية العضلية لمدة 20د

التركيز على التمارين الأرضية لمدة 15د + لعبة ترويحية لمدة 10د

مرحلة التقييم

مشي بشدة 40% للعودة بالجسم إلى مرحلة الراحة.

الحصة 18:

مرحلة التحضير

تكيف الجسم على التأقلم في الشدة والزيادة في الوقت

مشي سريع جداً بشدة 60% - 70% لمدة 15د بينهما راحة 1.5د

مرحلة الإنجاز

تمارين الإطالة العضلية لمدة 10د + تمارين تقوية عضلات الظهر والبطن

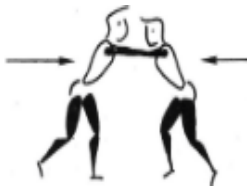
والحوض لمدة 15د + تمارين الأرضية لكافة عضلات الجسم لمدة 15د.

مرحلة التقييم

نشاط ترويحي للخروج من ضغط التمارين الرياضية لمدة 10د.

الحصة 19:

مرحلة التحضير





جري بشدة متوسطة لمدة 8د + تمارين الإحماء لمدة 10د بينهما راحة لمدة 10د

مرحلة الإنجاز

تمارين خاصة بعملية القفز لتقوية الجزء السفلي لمدة 10د
تمارين الإطالة العضلية لمدة 10د + تمارين تقوية عضلات الجزء العلوي للجسم لمدة 15د + تمارين تقوية عضلات البطن الداعمة للظهر لمدة 10د.
مرحلة التقييم

تمارين الإسترخاء للعودة بالجسم للحالة الطبيعية

الأسبوع الثالث

الحصة: 20:

مرحلة التحضير تحسين القدرة على مقاومة التعب

لعبة ترويحية (لعبة التمريرات العشر لمدة 15د بين فريقين لسيدات) + تمارين الإحماء لمدة 5د.

مرحلة الإنجاز

العمل بالأثقال لتقوية عضلات الذراعين لمدة 15د + 10د تمارين خاصة بالجزء السفلي لتقوية عضلات الفخذ والساقين.

10د عمل ثنائي خاص المرونة العضلية.

مرحلة التقييم

مشي بشدة منخفضة للعودة بالجسم إلى مرحلة الراحة.



الحصة 21:

مرحلة التحضير

جري مع تمارين القفز لمدة 12 بينهما راحة لمدة 2د + تمارين الإحماء

مرحلة الإنجاز

حركات التغطية العضلية لمدة 10د + تمارين المرونة العضلية لمدة 7د

عمل فردي + 7د تمارين المرونة عمل ثنائي

تمارين تقوية عضلات الظهر والبطن لمدة 10د .

مرحلة التقييم

تمارين الإسترخاء للعودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة لمدة 5د.



الحصة 22:

مرحلة التحضير

لعبة (سباق لتعلم أبجديات الجري مع التنفس الجيد لمدة 12د) + تمارين

الإحماء لمدة 5د بينهما راحة لمدة 2د

مرحلة الإنجاز

تمارين التقوية العضلية لمدة 10د + تمارين الإيصال العضلية لمدة 10د

تمرين المرونة المفصالية لمدة 10د

مرحلة التقييم

مشي بشدة 40 % لمدة 7د + تمارين الإسترخاء

الأسبوع الرابع



الحصة 23:

مرحلة التحضير: محاولة الإستقرار بقدرات الجسم في حدود معينة.
جري بشة منخفضة لمدة 15د بينهما راحة 2د+5د إحماء (سباق بين السيدات).



مرحلة الإنجاز

التمارين الأرضية لمدة 15د + تمارين التمثية العضلية لمدة 10د



10د أنشطة ترويحية (ألعاب)

مرحلة التقييم

تمارين الإسترخاء العضلي للعودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة لمدة 5د.

الحصة 24:

مرحلة التحضير

جري بشدة ضعيفة لمدة 20 مع الحركات للأطراف العلوية والسفلية بينهما راحة لمدة دقيقتين



مرحلة الإنجاز

لعبة التمريرات العشر لمدة 15د مع تعيين الفريق الفائز لخلق جو المنافسة

تأمين المرونة المفصلية 10د + 20د عمل تمارين أرضية و التركيز على

تمارين تقوية عضلات البطن والظهر .

مرحلة التقييم

مشي خفيف للعودة إلى مرحلة الراحة .

الحصة 25:

مرحلة التحضير

جري بشدة متوسطة لمدة 10 بينهما 2د راحة. + تمارين الحماة

مرحلة الإنجاز: العمل بالعصا

حركات خاصة بالجزء السفلي والجزء العلوي لمدة 20د

تمارين التقوية العضلية لمدة 10د + 10د عمل ثنائي لتمارين المرونة المفصلية.

مرحلة التقييم

تمارين خاصة بالإسترخاء العضلي لمدة 5د.

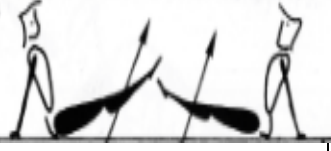
الشهر الثالث

التمارين الأرضية

الإعتماد على تمارين المرونة (مرونة إيجابية ومرونة سلبية)

_ تمارين التمطية بمساعدة الزميلة (عمل ثنائي)

_ زيادة التركيز على عضلات البطن عن طريق التكرارات .



_ تمارين الشد (عمل ثنائي)

الأسبوع الأول

الحصة

:26

_مرحلة التحضير

_مشي سريع لمدة 12دقيقة بينها راحة لمدة 1.5دقيقة.

مرحلة الإنجاز

_تمارين التقوية العضلية

رفع الرجلين وضعية الرقود 10د

الوصول للوضع الصحيح للإنبطاح المائل

_تمارين المرونة المفصالية

الوصول إلى الجلوس الطويل

تمارين المرونة عمل أحادي (مرونة إيجابية) + عمل ثنائي (مرونة سلبية)

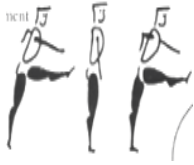
لمدة 10د

نشاط تروبيحي لمدة 12د

مرحلة التقييم

العودة الطبيعية بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة عن طريق مشي عادي

حول القاعة.



حصّة 27:

مرحلة التحضير

جري بشدّة متوسطة لمدة 12د بينهما راحة لمدة 1د

مرحلة الإنجاز

تمارين التمدّية العضلية والمرونة المفصليّة بإتخاذ وضعيّة الجسم الثابتة لمدة

25دقيقة

مرحلة التقييم

تمارين خاصّة بالإسترخاء العضلي.

الحصّة 28:

مرحلة التحضير

مشي سريع حول عرض القاعة لمدة 15د بينهما فترة راحة لمدة 2دقيقتين.

مرحلة الإنجاز

إتخاذ وضعيّة الجسم الثابتة مع التركيز على تمارين الجزء العلوي

لمدة 12د وتمارين الجزء السفلي لمدة 12د

مرحلة التقييم

تمارين الهدنة والإسترخاء.

الأسبوع الثاني



صة 29:

مرحلة التحضير

جري بشدة متوسطة لمدة 13د بينهما فترة راحة لمدة دقيقة واحدة

مرحلة الإنجاز

جري خفيف مع القيام ببعض التمارين الخاصة بالجزء العلوي والجزء السفلي

لمدة 10د

تمارين خاصة بالمرونة المفصلية لمدة 7د+بعض التمارين الخاصة بالتقوية

العضلية لمدة 5د

مرحلة التقييم

تمارين خاصة بالإسترخاء العضلي.

الحصّة 30:

مرحلة التحضير

هرولة سريعة لمدة 10د+ بعض تمارين الإحماء لمدة 5د عمل

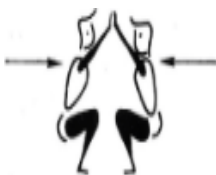
مرحلة الإنجاز

إتخاذ وضعية الجسم الثابتة و تركيز على العمل الثنائي لتمارين المرونة

المفصلية (مرونة سلبية) 10د +تمارين التقوية العضلية والتحمل العضلي

لمدة 13د

مرحلة التقييم



تمارين الإسترخاء العضلي.

الحصة 31:

مرحلة التحضير

المحافظة على رتم الجري و المشي حسب القدرة

مرحلة الإنجاز

إتخاذ وضعية الجسم الثابتة و تركيز على تمارين التقوية العضلية الخاصة
بالأطراف السفلية والجذع. 20د

التنسيق والتوافق الحركي في الأداء بين مختلف أعضاء الجسم 15د

مرحلة التقييم

تمارين الهدنة والإسترخاء العضلي 5د

الأسبوع الرابع

الحصة 32:

مرحلة التحضير

منافسة بين فريقين من السيدات في لعبة التمريرات العشر لمدة 15د.

مرحلة الإنجاز

13د مشي بشدة 50%-60% لمدة 5د.

إتخاذ وضعية الجسم الثابتة و التركيز على تمارين المرونة العضلية للجزء

العلوي و الجزء السفلي من الجسم. لمدة 15د

حركات و تمارين التقوية العضلية لعضلات الظهر والبطن لمدة 10د

مرحلة التقييم

تمارين الهدنة والإسترخاء العضلي 5د

الحصة 33:

مرحلة التحضير

جري مشي بشدة عالية لمدة 7د ثم راحة لمدة 2د





مرحلة الإنجاز

سرعة عمل الاطراف والتنسيق الأطراف العلوية والسفلية 15د
إتخاذ وضعية الجسم الثابتة و التركيز على تمارين التمديد العضلي لمدة
10د

حركات و تمارين التقوية العضلية لمدة 10د

عمل ثنائي ل تمارين الشد العضلي لمدة 10د

مرحلة التقييم

مشي حول عرض القاعة لمدة 5د

الحصة 34:

مرحلة التحضير تحسين القدرة على مقاومة التعب

لعبة ترويحية (لعبة التمريرات العشر لمدة 15د بين فريقين لسيدات) +
تمارين الإحماء لمدة 5د.

مرحلة الإنجاز

العمل بالانتقال لتقوية عضلات الذراعين لمدة 15د + 10د تمارين خاصة
بالجزء السفلي لتقوية عضلات الفخذ والساقين.

10د عمل ثنائي خاص المرونة العضلية.

مرحلة التقييم

مشي بشدة منخفضة للعودة بالجسم إلى مرحلة الراحة.

الشهر الرابع

-تحسين قدرة الجسم على التأقلم من خلال التدرج في الشدة

_تحسين القدرات العضلية البطنية الداعمة للظهر + تمارين التقوية للجزء العلوي والجزء السفلي من الجسم .

_حركات التمددية لمختلف عضلات الجسم

_ التمارين الإيزومترية

الأسبوع الأول

الحصة 35:

مرحلة التحضير

جري لمدة 15د بشدة متوسطة 50%

مرحلة الإنجاز

إتخاذ وضعية الجسم الثابتة وتكييف العضلات والمفاصل مع العمل الرياضي.

تمارين مرونة مفصلية لكل مفاصل الجسم. 10د

تمارين التقوية العضلية لعضلات الأطراف والبطن.

مرحلة التقييم

تمارين استرخاء عضلي

الحصة 36:

مرحلة التحضير

جري بشدة متوسطة لمدة 12د بينهما راحة لمدة 1د

مرحلة الإنجاز

تمارين مرونة المفصلية مع بعض تمارين التقوية العضلية لمدة 20د

التركيز على التمارين الأرضية لمدة 15د+ لعبة ترويحوية لمدة 10د

التمارين الإيزومترية لتقوية عضلات الذراعين 10د

مرحلة التقييم



للعودة بالجسم إلى مرحلة الراحة عن طريق تماري الإسترخاء

الحصة 37:

مرحلة التحضير

جري لمدة 20د بشدة 50 %

مرحلة الإنجاز

حركات وتمارين المرونة 15د

تمطية عضلية لمدة 10د

تمارين التغطية لمدة 10د

مرحلة التقييم

نشاط ترويحي لمدة 10د

الأسبوع الثاني

الحصة 38:

مرحلة التحضير

10د حركات و تمارين

مرحلة الإنجاز

_تمارين المرونة العضلية لمدة 15د

_تمارين مرونة عضلية مع التركيز على الأطراف السفلية و الحوض.

_ تمارين الإيصال العضلية لمدة 10د

مرحلة التقييم

جري بشدة متوسطة لمدة 15د

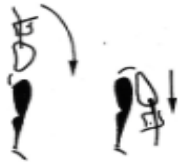
الحصة 39:

مرحلة التحضير

استعمال متزن للحركات

مرحلة الإنجاز

حركات خاصة بالجزء السفلي والجزء العلوي لمدة 20د





تمارين التقوية العضلية لمدة 10د + 10د عمل ثنائي لتمارين المرونة المفصلية .

مرحلة التقييم

جري بشدة 65_70% لمدة 10د

الأسبوع الثالث

الحصة 40:

مرحلة التحضير

نشاط تروبيحي

مرحلة الإنجاز

جري خفيف مع القيام ببعض التمارين الخاصة بالجزء العلوي والجزء

السفلي لمدة 10د

تمارين خاصة بالمرونة المفصلية لمدة 7د+بعض التمارين الخاصة بالتقوية

العضلية 15د

مرحلة التقييم

تمارين الإسترخاء العضلي

الحصة 41:

مرحلة التحضير

مشي بشدة متوسطة 50+ تمارين الإحماء لمدة 5د

مرحلة الإنجاز

حركات وتمارين لتنسيق بين عمل الأطراف السفلية والعلوية 15د

حركات التمثية لمدة 10د

نشاط تروبيحي لمدة 10د



مرحلة التقييم

تمارين الهدنة والإسترخاء

الحصة 42:

مرحلة التحضير

جري بشدة ضعيفة لمدة 20 مع الحركات للأطراف العلوية والسفلية بينهما
راحة لمدة دقيقتين

مرحلة الإنجاز

لعبة التمريرات العشر لمدة 15د مع تعيين الفريق الفائز لخلق جو المنافسة
تأمين المرونة المفصلية 10د + 20د عمل تمارين أرضية و التركيز على
تمارين تقوية عضلات البطن والظهر .

مرحلة التقييم

مشي خفيف للعودة إلى مرحلة الراحة .

الأسبوع الرابع

الحصة 43:

مرحلة التحضير

جري مشي بشدة عالية لمدة 7د ثم راحة لمدة 2د

مرحلة الإنجاز

سرعة عمل الاطراف والتنسيق الأطراف العلوية والسفلية 15د

إتخاذ وضعية الجسم الثابتة و التركيز على تمارين التمديد العضلي لمدة

10د

حركات وتمارين التقوية العضلية لمدة 10د





عمل ثنائي لتمرين الشدالعضلي لمدة10د
مرحلة التقييم

مشي حول عرض القاعة لمدة5د

الحصة 44:

جري لمدة 20د بشدة 50 % بينهما راحة لمدة 2 دقيقتين
مرحلة الإنجاز

حركات وتمرارين المرونة 15د

تمطية عضلية لمدة 10د

تمرارين التمطية لمدة10د

مرحلة التقييم

نشاط ترويحي لمدة 10د13د

الحصة54:

مرحلة التجضير

مشي بشدة 50%-60% لمدة5د.

إتخاذ وضعية الجسم الثابتة و التركيز على تمرين المرونة العضلية للجزء

العلوي و الجزء السفلي من الجسم.لمدة15د

حركات وتمرارين التقوية العضلية لعضلات الظهر والبطن لمدة 10د

مرحلة التقييم

مجري لمدة 10 دقائق بشدة 60%

