



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.
معهد التربية البدنية والرياضية.
قسم التربية البدنية والرياضية.



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

العنوان:

**برنامج تروحي رياضي وأثره على بعض القياسات المورفولوجية
الدالة على السمنة عند كبار السن (50 - 60) سنة**

دراسة تجريبية أجريت على مستوى القاعة متعددة الرياضات دائرة سيدي بوبكر ولاية سعيدة.

تحت إشراف:

د / بيطار هشام.

من إعداد الطالبان:

- بوراس حاج.

- محصر محمد رضا.

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة.

والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

نشكر الله على نعمته التي لا تقدر ولا تحصى ومنها توفيقه تعالى على إتمام هذا البحث.

نتقدم بجزيل الشكر والامتنان وخالص العرفان والتقدير إلى الدكتور المؤطر "بيطار هشام"

الذي شرفنا بقبوله الإشراف على هذه المذكرة وعلى دعمه وتوجيهاته القيمة فجزاه الله خير الجزاء.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة ودكاترة المعهد.

ولكل من ساهم معنا في بحثنا هذا.

إهداء

قال تعالى: "رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي و أن أعمل صالحا ترضاه

وادخلني برحمتك في عبادك الصالحين صدق الله العظيم

فالحمد لك حتى ترضى والحمد لك إذا رضيت والحمد لك بعد الرضا أن وفققتي لإتمام هذا العمل

المتواضع الذي اهدي ثمرته إلى الشمعة التي أنارت دربي وفتحت لي أبواب العلم والمعرفة

ومعلمتي في الحياة التي يهواها القلب وأسأل الله أن يرعاها " أمي الحبيبة "

إلى من ناضل من أجل ارتياحي وهياً لي أسباب النجاح الذي سعى إلى تربيتي وتعليمي " أبي

العزيز "

إلى الدكتور المشرف: بيطار هشام

إلى النجوم التي اهتدي بها وأسعد برؤيتهم إخوتي وأخواتي كل باسمه.إلى من هم كالنور

للعين زملائي وأصدقائي الذين كانوا لي نعمة الصحبة والى كل من ملئ قلبي ولم يسعه.

قلمي لي.

بوراس حاج

إهداء

إلى أظهر قلب ينفي حياتي...والداي العزيزين

إلى كل من شاركني السراء والضراء ولم أراهم عابسون يوماً... عائلتي الكريمة

إلى جميع الأقارب والأصدقاء الذين أمدوني بالنصح والإرشاد.

إلى الأستاذ المشرف بيطار هشام.

إلى أساتذتي ودكاترتي..... رفقاء دربي ومستقبلي.

أهديكم بحثي وادعو الله أن يحوز إعجابكم.

محصر محمد رضا

المخلص

يهدف البحث إلى تصميم وحدات ترويحية مبنية وفق الأسس المنهجية تتناسب وخصائص عينة الدراسة التجريبية وهذا لتحسين في مؤشر الكتلة الجسمية وفي متوسطات قياسات المحيطات والثنايا الجلدية وبالتالي المساهم في إنقاص الوزن الزائد، ومحاولة معرفة أثر المناهج الترويحي الرياضي المطبق على إنقاص الوزن للمجموعة التجريبية قيد الدراسة وهذا من خلال معرفة الفروق بين القياس القبلي والبعدي؛ واستخدم الطالبان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة؛ وأجري البحث على عينة قصدية قوامها (16) شخص من كبار السن (50 - 60) سنة المنتسبين للقاعة التدريبية متعددة الرياضات دائرة سيدي بوبكر ولاية سعيدة؛ ولجمع البيانات والمعلومات الميدانية تم استعمال بعض القياسات المورفولوجية المتمثلة في قياس المحيطات وقياس الثنايا الجلدية بالإضافة إلى قياس مؤشر الكتلة الجسمية؛ وأظهرت نتائج البحث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن المؤشرات الدالة على السمنة لدى كبار السن في متوسط درجات (الوزن، قياس الدهون، BMI، قياس المحيطات، قياس الثنايا الجلدية) بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح؛ ومن توصيات الدراسة القيام بدراسات أخرى مشابهة على بعض الصفات البدنية والفسولوجية والنفسية لدى كبار السن.

الكلمات المفتاحية:

- برنامج ترويحي رياضي -القياسات المورفولوجية - انقاص الوزن- كبار السن (50 - 60) سنة.

Abstract

The research aims to design recreational training units based on the systematic training foundations commensurate with the characteristics of the experimental study sample and this is to improve the body mass index and the average measurements of the circumference and skin folds and thus contribute to losing excess weight, and trying to know the impact of the applied recreational sports curricula on weight loss for the experimental group under study. This is through the well-known differences between the tribal and remote measurements; The two students used the experimental method in a one-group design; The research was conducted on an intentional sample of (16) people of the elderly (50-60) year affiliated with the multi-sports training hall in the district of Sidi Boubacar, Saida; To collect field data and information, some morphological measurements were used, such as circumferences and skin folds, in addition to measuring body mass index; The results of the research showed that there were statistically significant differences at the significance level ($s \leq 0.05$) for the improvement of indicators of obesity in the elderly in the average degrees (weight, lipid measurement, BMI, circumference measurement, skinfold measurement) between the pre and post measurement due to the effectiveness of the application. The proposed sports recreation program; One of the recommendations of the study is to conduct other similar studies on some of the physical, physiological and psychological characteristics of the elderly.

keywords:

- Sports recreational program – morphological measurements - obesity - the elderly (50-60) years.

قائمة المحتويات

أ	شكر
ب	إهداء
ث	الملخص باللغة العربية
ج	الملخص باللغة الإنجليزية
ح	قائمة المحتويات
ذ	قائمة الجداول
ر	قائمة الأشكال
الجانب المنهجي	
الصفحة	التعريف بالبحث
1	مقدمة
4	1 - المشكلة.
6	2 - أهداف البحث.
6	3 - فرضيات البحث.
7	4 - أهمية البحث.
8	5 - مصطلحات البحث.
10	6 - الدراسات السابقة والمثابهة.
14	7 - التعليق على الدراسات السابقة والمثابهة.
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	
19	تمهيد.
20	1 - 1 - ماهية النشاط الرياضي.
20	1 - 2 - دوافع النشاط الرياضي.
21	1 - 3 - أهمية النشاط الرياضي.
22	1 - 4 - العديد من الأشخاص يهملون الحقائق المتعلقة بالتمارين واللياقة البدنية.
22	1 - 5 - تعريف اللياقة البدنية لدى فئة كبار السن.
23	1 - 6 - مما تتكون اللياقة البدنية.

23	1 - 7 - نصائح من أجل لياقة أفضل.
24	1 - 8 - الحد الأدنى من التمرينات اللازم لتحسين الصحة.
25	1 - 9 - الترويح الرياضي.
25	1 - 10 - مميزات النشاط الترويحي الرياضي.
26	1 - 11 - أغراض الترويح الرياضي.
26	1 - 12 - أهداف الترويح الرياضي.
28	1 - 13 - أسس تطبيق تمارين الترويح الرياضي لإنقاص الوزن.
31	خلاصة.
الفصل الثاني: المؤشرات الدالة على السمنة.	
33	تهديد.
34	2 - 1 - المشكلات الصحية الجسمية لدى كبار السن.
34	2 - 2 - مفهوم البدانة أو السمنة.
36	2 - 3 - كيف نستطيع أن نشخص ما إذا كان الشخص بديناً أم لا؟
37	2 - 4 - كم تبلغ نسبة الدهون الطبيعية في جسمك؟
38	2 - 5 - لماذا أنا بدين.
40	2 - 6 - هل يؤدي أي نوع من أنواع السمنة بسيطة كانت أم مفرطة إلى حدوث مضاعفات؟
42	2 - 7 - قياس التركيب الجسمي.
43	2 - 8 - خفض نسبة الشحوم في الجسم.
44	2 - 9 - الحد من تناول الدهون والسكريات لدى كبار السن.
47	2 - 10 - التدريبات الرياضية والسمنة.
48	2 - 11 - العوامل المؤثرة على تركيب الجسم النموذجي.
50	2 - 12 - بعض الملاحظات التي يمكن توضيحها.
50	2 - 13 - الأنشطة الرياضية الترويحية المناسبة لكبار السن.
51	2 - 14 - الأنشطة الترويحية الرياضية والتحكم بالوزن لدى كبار السن.
52	خلاصة.
الجانب التطبيقي	
الصفحة	الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية
55	تمهيد.

55	1 - الدراسة الاستطلاعية.
56	2 - منهج البحث.
56	3 - مجتمع وعينة البحث.
58	4 - متغيرات البحث.
59	5 - مجالات البحث.
59	5 - 1 - المجال البشري.
59	5 - 2 - المجال المكاني.
59	5 - 3 - المجال الزمني.
60	6 - أدوات البحث.
63	7 - الأسس العلمية لأدوات البحث.
66	8 - خطوات إجراء البحث الميدانية.
68	9 - المعالجة الإحصائية.
69	خلاصة.
الصفحة	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
71	1 - عرض وتحليل النتائج.
71	1 - 1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
73	1 - 2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
77	2 - الاستنتاجات.
77	3 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات.
77	3 - 1 - مناقشة الفرضية الأولى.
79	3 - 2 - مناقشة الفرضية الثانية.
81	4 - الاقتراحات والتوصيات.
81	5 - خلاصة عامة.
	- قائمة المصادر والمراجع.
	- قائمة الملاحق.

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
57	يبين تكافؤ عينة البحث في كل من المتغيرات التعريفية والبدنية.	1
64	يبين معاملات الصدق الذاتي للقياسات المورفولوجية.	2
65	يبين معاملات الصدق الذاتي للقياسات المورفولوجية (ن = 06).	3
71	يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مؤشر الكتلة الجسمية.	4
72	يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات مؤشر الكتلة الجسمية.	5
73	يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في قياس المحيطات.	6
75	يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس المحيطات.	7
75	يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في قياس الثنايا الجلدية.	8
76	يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس الثنايا الجلدية.	9

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل البياني	رقم الشكل
42	يبين الأخطاء الرئيسية للتغذية وبعض نتائجها.	1
62	يوضح جهاز المساك (caliper) لقياس سمك طيات الجلد.	2
63	يوضح اختبار قياس سمك طيات الجلد الأربعة.	3

التعريف بالبحث

حظيت ظاهرة زيادة الوزن أو السمنة في المجتمعات الإنسانية باهتمام العديد من العلماء والباحثين من حيث أسبابها وعوامل الخطورة الناتجة عنها نظراً لما تشكله من خطورة على الصحة، وذلك لارتباطها بالكثير من الأمراض المزمنة كأمراض القلب، والأوعية الدموية، وداء السكري، والجهاز الهضمي والمفاصل، وبعض أنواع السرطان، إضافة إلى الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية السلبية الأخرى، كما أن السمنة تعيق تنمية المجتمع وتكبده خسائر مادية وبشرية، وذلك من خلال ما يصرف على مرضى السمنة في علاجهم سواءً بالأدوية أو بالعمليات الجراحية كعمليات تكم المعدة أو التأهيل (علي بن أحمد، 2016، صفحة 19).

وفي تقرير نشرته (العربية.نت، رويترز، 2020) كشف باحثون في بريطانيا أن كبار السن الأصحاء الذين يعانون من البدانة منذ سنوات قد تزيد فرص تعرضهم للخرف مقارنة بأقرانهم ممن لا يعانون من السمنة، وعلى هذا الأساس فلا بد للمجتمع من كسر الصور النمطية الخاصة بالمسنين واستحداث نماذج جديدة في مجال الشيخوخة حتى يمكن لكل فرد الاستفادة من المجتمعات المحلية وأماكن العمل (حنيشات و صالي، 2021، صفحة 138).

حيث تهتم الدول المتقدمة بفئة كبار السن ممن وصل سن التقاعد وذلك من خلال أنشطة رياضية وثقافية واجتماعية وفنية على نطاقات واسعة تسمح للجميع بالمشاركة، وذلك لاستمرار بقاءهم في حالة صحية وبدنية وعقلية ونفسية جيدة والعمل على تأخير أعراض الشيخوخة وتقليل فرص الإصابة بالأمراض ومن ثم تحقيق شيخوخة ناجحة وحياة أكثر رفاهية (بن سميثة، 2021، صفحة 02).

فالأنشطة الرياضية الترويحية تساعد في التقليل منها وبدرجة كبيرة، حيث تعتبر ممارسة الرياضة في وقت الفراغ للفرد كبير السن أحد أهم النشاطات الترفيهية والترويحية لما لها من نتائج إيجابية على حياة الفرد، فهي تساعد في إعادة بعض الطاقة وتجديدها وتعديل القوام وتجنب عديد الأمراض بالإضافة إلى الابتعاد عن الروتين اليومي؛ وهذا ما أكدته عديد الدراسات السابقة والتي تتفق جميعها نقلاً عن دراسة (عبد الله، 2016) أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من أهم الوسائل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني وتكسب القوام الجيد، وتمنح السعادة

والسرور والمرخ والانفعالات الإيجابية السارة، وتجعله قادراً على العمل والإنتاج، كما تسهم في النمو الشامل للفرد (صفحة، 07).

وهذا الذي نراه من خلال اهتمام الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته، وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية المختلفة والتي تتمثل في النشاط البدني الرياضي الترويحي ففي هذا النوع تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويح، ولعل هذا الأخير أقدم النظم وارتباطاً بالرياضة، فدور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة خاصة فيم يتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية (بوزكرياء ، 2014، صفحة 38).

فمزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصح العامة حيث أنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (صغيري، 2008، صفحة 23).

ومن خلال ما سبق فالطالبان الباحثان يربطون بين المفاهيم الذي لهم علاقة وطيدة فالممارسة الرياضية مرتبطة بالصحة البدنية والجسمية وأن أهم مرحلة تحتاج لذلك هي مرحلة كبار السن على وجه الحدود؛ حيث إن الجسم البشري مهياً للنشاط البدني والحركة فإن الإنسان منذ وجوده في هذا الكون فحياته تتطلب الحركة البدنية للحصول على طعامه وشرابه وانتقاله من مكان إلى آخر فتدريجياً حدث التطور في جميع مجالات الحياة فأصبح هناك الكثير من أوقات الفراغ نسبة لتوفر كل متطلبات الحياة وبما ذلك توفر كل أنواع وأشكال الغذاء على مدار السنة ومع هذا التطور أيضاً تقدم الجانب الرياضي بتوفير المعدات الرياضية وكل ما يحتاجه الفرد ليمارس نشاطه المفضل وإضافة تطور البرامج التدريبية التي من شأنها دفع الفرد لممارسة النشاط البدني على سبيل المثال برامج إنقاص الوزن وغيرها (إيلي، 2018، صفحة 13).

وهذا التطور يلامس مجال الصحة الرياضية خلال العقود الأخيرة، وانطلاقاً من أهمية ممارسة الرياضة للفرد والمجتمع، أصبح من الضروري ممارسة الأنشطة الرياضية لوقاية وعلاج الفرد من الأمراض الناتجة عن قلة الحركة ومشاكل الحياة المتعددة وما يترتب عليها من سلبيات

صحية، خاصة بعدما أصبحت الممارسة الرياضية ليست فقط من أجل التنافس، وإنما من أجل الصحة، حيث لم تعد قاصرة على فئة الشباب وصغار السن من الممارسين فحسب، بل اتسعت دائرة ممارستها لكي تشمل جميع الفئات ومنها كبار السن وقد تزايدت نسب اشتراكات كبار السن في برامج اللياقة البدنية في الآونة الأخيرة وذلك لإدراكهم مدى العلاقة التي تربط بين الاشتراك في البرامج الرياضية وبين ما أثبتته الدراسات والأبحاث التي تبين فوائد التمارين البدنية في التخفيف من أعراض الشيخوخة (بن كحلة و موسى، 2021، صفحة 461).

لذا جاءت هذه الدراسة لمحاولة معرفة تأثير برنامج ترويجي رياضي مقترح على إنقاص الوزن لدى كبار السن.

ولتناول هذه الدراسة سنقوم بالتطرق في بادئ الأمر إلى الجزء التمهيدي والتي يضمن الإشكالية، والفرضيات، الأهداف والأهمية النظرية والتطبيقية، أهم المفاهيم والمصطلحات، وعرض أبرز الدراسات السابقة والمثابرة والتعليق عليها.

بعد ذلك تم تقسيم الدراسة إلى جانبين، الجانب النظري والذي يُقسم إلى فصلين تم تناول في الفصل الأول إلى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أما الفصل الثاني فتناول السمنة والمرحلة العمرية كبار السن.

أما الجانب الثاني هو الجانب التطبيقي والمقسم إلى فصلين، منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، والفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج وإبراز أهم الاستنتاجات والتوصيات.

1-المشكلة:

يسعى تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي من وجهة نظر الدولة والجامعة الجزائرية إلى تأسيس جسر معرفي جديد يحتاجه سوق العمل الجزائري، كعرض تجربة الدول المتقدمة في مجال ترشيد أوقات الفراغ والترويج لدى كبار السن، حيث تضع مسألة تنظيم وقت الفراغ واستغلاله في أولويات مخططاتها وبرامجها الاجتماعية، وهي تسعى في ذلك إلى تأمين القاعدة المادية الضرورية لاستغلال أوقات الفراغ عند الطلبة والرياضيين والشباب بصفة عامة، والشرائح الاجتماعية المختلفة مثل كبار السن بصفة خاصة من خلال أنشطة رياضية ترفيهية وترويحية بما ينعكس إيجابيا على مستويات الحياة الفكرية والاجتماعية والاقتصادية، وبالتالي الوصول إلى نتائج علمية ومعرفية صحيحة ودقيقة في فهم الظواهر الطبيعية، وإيجاد معارف عصرية جديدة والعمل على تطويرها.

فطبيعة هذا التخصص تصحح عين الباحث وتعطيه زوايا نظر لمختلف الشرائح المجتمعية، حيث وبنظرة الطالبان الباحثان إلى بعض فضاءات الممارسة الرياضية الموجودة على مستوى مدينة سعيدة كالقاعات التدريبية الخاصة، والمركب الرياضي، بالإضافة إلى أماكن ومضامير المشي والجري، مع تحديد أن أكثر فئة تكون إضافة إلى الشباب هم كبار السن بين الكهول والشيوخ؛ لاحظا مجموعة من كبار السن يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية في طابعها الترويحي لأغراض معينة فهناك من يمارسها ن أجل المحافظة على الصحة واللياقة، وبعض الآخر من أجل الحصول على بعض الترويح والمتعة، أما فئة أخرى فتمارس بغرض اعتلالات مرضية يحتاجون للممارسة الرياضية، والطابع على هذه الفئات لكبار السن هم معاناتهم مع زيادة الوزن أو سمنة بالإضافة إلى ذلك يتدربون بطريقة عشوائية ليست خاضعة لأسس ومبادئ علمية لممارسة الأنشطة البدنية المكيفة بدون وجود مدرب مختص في النشاط الترويحي الرياضي يوجههم، وهذا ما يتنافى مع مميزات والخصوصيات البدنية والفسولوجية للأشخاص المسنين.

وفي هذا الصدد تشير دراسة (صياد و كوتشوك، 2020) أن مرحلة كبار السن تستدعي متطلبات خاصة ويشكل وقت الفراغ فيها حيزاً كبيراً ولهذا الوقت نوعيات معينة من البرامج الموجهة برامج ثقافية ترويحية ورياضية، وتعتبر الأنشطة البدنية ذات قيمة كبيرة في هذه المرحلة بحيث تلعب دوراً هاماً في المحافظة على مستوى اللياقة البدنية العامة وفي الوقاية من ترهل الجسم

وزيادة الوزن وكذلك علاج بعض الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة السكر كما تعد التعويض عن حياة الكسل والخمول التخفيف من القلق الناتج عن الضغوط النفسية والتوترات العصبية. (صفحة، 226)

بالإضافة إلى ذلك دراسة (بن كحلة ، موسى، و عزوز، 2021) أن السنوات المعاصرة شهدت تزايد الاهتمام بكبار السن مع الأخذ في الاعتبار توفير الكثير من الوسائل التي تتضمن استثمار وقتهم للمحافظة على حيويتهم وصحتهم، ولياقتهم عن طريق أنشطة ترويحوية بدنية ورياضية مختلفة ومتنوعة تتناسب مع أعمارهم كل منهم، ولمساعدة كبار السن على الانتظام على ممارسة النشاط البدني والالتزام بالبرامج التدريبية فإنه من الضروري لهم فهم أهمية وفوائد النشاط البدني إذ يعد العوامل التي تساعد في محافظة على سلامة القلب والجهاز الدوري. (صفحة، 53)

ومن خلال الاطلاع على بعض الدراسات السابقة كدراسة (بلعيدوني و بن زيدان، 2016) التي أشارت نتائجها إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر إيجابيا في بعض الصفات البدنية (تحمل العام، قوة الذراعين والمرونة) لكبار السن عند المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة التي اعتمدت على النشاط الرياضي الحر كان هناك تحسن محدود في بعض الصفات البدنية زيادة إلى ظهور تحسن أفضل لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كل ما تقدم بالإضافة إلى نتائج بعض الدراسات والأبحاث السابقة تعزز من إشكالية الطالبان الباحثان، وعليه يتم طرح تساؤلا عاما يتمثل في:

هل البرنامج الترويحي الرياضي المقترح له أثره على بعض القياسات المورفولوجية الدالة على السمنة عند كبار السن (50 – 60) سنة؟

التساؤلات الجزئية:

1) هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن مؤشر الكتلة الجسمية لدى كبار السن في متوسط درجات (الوزن، قياس الدهون، BMI) بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح؟

(2) هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن بعض القياسات المورفولوجية لدى كبار في متوسط درجات (قياس المحيطات، قياس الثنايا الجلدية) بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح؟

2- أهداف البحث:

- (1) تحديد أنسب القياسات التي تلائم مع طبيعة عينة الدراسة.
- (2) تصميم وحدات ترويحية مبنية وفق الأسس الترويحية الرياضية الممنهجة تتناسب وخصائص عينة الدراسة التجريبية وهذا لتحسين في مؤشر الكتلة الجسمية وفي متوسطات قياسات المحيطات وبالتالي المساهم في إنفاص الوزن الزائد.
- (3) محاولة معرفة أثر المناهج الترويحي الرياضي المطبق على إنفاص الوزن للمجموعة التجريبية قيد الدراسة وهذا من خلال معرفة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في القياسات المورفولوجية.

3- فرضيات البحث:

الفرضية العامة.

هناك تأثير إيجابي لتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على بعض القياسات المورفولوجية الدالة على السمنة عند كبار السن (50 - 60) سنة.

الفرضيات الجزئية:

- (1) هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن مؤشر الكتلة الجسمية لدى كبار السن في متوسط درجات (الوزن، قياس الدهون، BMI) بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.
- (2) هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن بعض القياسات المورفولوجية لدى كبار في متوسط درجات (قياس المحيطات، قياس الثنايا الجلدية) بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

4 - أهمية البحث:

الأهمية العلمية:

وتتمثل في تزويد العاملين في مجال الترويح الرياضي بهذا المرجع العلمي الذي يتطرق في مضمونه إلى توضيح فعالية استخدام تمرينات ترويح رياضية حسب الأنظمة الطاقوية، حيث تمتاز هذه التمرينات بدمج الأنظمة الطاقوية بالعمل الهوائي واللاهوائي داخل الحصص الترويحية الرياضية، والأسس العلمية للترويح الرياضي من (تخطيط وكيفية توزيع الحمل والشدة والراحة والتدرج في الحمل...) حيث تمتاز التمرينات الترويحية الرياضية ببروتوكولات تحدد كل أشكال الحمل، وتأثيرها على بعض المؤشرات الدالة على السمنة لدى كبار السن (مؤشر الكتلة الجسمية، قياسات الثنايا الجلدية، قياسات المحيطات).

الأهمية العملية:

- يتوقع من نتائج هذا البحث إفادة باحثي المجال الترويحي في العمل على إجراء بحوث ودراسات أكثر تعمقاً وتخصصاً في هذا المجال.

- تعد هذه الدراسة نقطة الانطلاق للعديد من البحوث والدراسات التجريبية التي تتناول متغير زيادة الوزن والسمنة والذي يعتبر مسبباً لعدد الأمراض التي تمس فئة كبار السن، والاستفادة من نتائج هذه الدراسة في الدراسة والتخطيط لوضع برامج ترويح مرافق للذين يعانون من تلك الأمراض.

- كما تسهم الدراسة في تقديم مجموعة من المقترحات لمدربي اللياقة البدنية وإنقاص الوزن وفئة المسنين الخدمات الترويحية الرياضية لإدراك مدى أهمية التحكم في الوزن الزائد أو السمنة وعلاقة تصميم برنامج ترويح في تقليل من تلك الأعراض، وكذلك التعرف أبرز التمارين الرياضية الترويحية والتي تتناسب وخصائص هذه الفئة.

- إن مداخلتنا هاته بخصوص هذا الموضوع، هي بمثابة مساهمة من جانبنا وفي تخصصنا، في تحقيق أهداف الترويح الرياضي، حيث نعتقد أن الاهتمام بفئة كبار السن من خلال البرنامج الترويحية لما ينعكس بفائدة على الأبعاد النفسية والاجتماعية والاقتصادية.

5 - مصطلحات البحث:

• البرامج الترويحية:

اصطلاحاً: يعد الترويح نوعاً من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع إشباع شخصي لممارستها والتي تكون من نواتجها اكتساب العديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية. (حويش و عزوز، 2019، صفحة 335)

إجرائياً: هي مجموعة الأساليب والتمارين البدنية المطبقة على عينة الدراسة من كبار السن بمختلف الشدة التدريبية المرتفعة والمنخفضة الكل حسب هدفه ومنها إنقاص الوزن وزيادة الكتلة العضلية وتحسين اللياقة البدنية بصفة عامة يتم تطبيقها على مستوى بعض الهياكل الرياضية بمدينة سعيدة.

• القياسات المورفولوجية:

اصطلاحاً: يقصد به كل ما يتعلق بشكل وبناء وتكوين الجسم ومركباته التي تشمل مجموعة من القياسات الدقيقة التي تحدد نمط وكتل الجسم. (دربال و الشيخ، 2019، صفحة 435)

إجرائياً: تم استخدام في دراسات قياس مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) وقياس المحيطات وقياس الثنايا الجلدية.

• إنقاص الوزن:

اصطلاحاً: هو عملية لتقليل وزن الممارس للمعدل الذي يتناسب مع طوله ووزنه ونمط جسمه، ويعرف للممارسين للأنشطة الرياضية بأنه تقليل الوزن عن معدله الطبيعي متعمدة ومقصودة وغالباً ما تتم هذه العملية في الألعاب ذات النزال الفردي الذي يلعب فيها وزن الجسم دور كبير في نتائجه مثل المصارعة والملاكمة والجدو... إلخ. (ريحان، 2007، صفحة 190)

إجرائياً: هي عملية يقوم بها من هم يعانون من سمنة ووزن زائد عن طريقة اتباع نظم غذائية صحية متوازنة ومزاولة تمارين رياضية حسب مسببات السمنة ويتم تحديد ذلك بناء على بعض القياسات الجسمية والتي اعتمد فيها الطالبان الباحثان قياسات مؤشر كتلة الجسم ومقاسات بعض أماكن الجسم.

• كبار السن:

اصطلاحاً: يمر الإنسان بعدد المراحل الحميرية، حيث تعتبر كل منهم هو مراحل عمرية للإنسان يمر بها بعد سن الثلاثين، حيث تبدأ هذا المراحل بعد هذا السن، ويصبح الرجل كهلاً ثم يصبح شيخاً ثم يصبح هرماً وهذا هو أرزل العمر وأخره، ولكل مرحلة منهم سن معين، فالكهول يبدأ من سن الثلاثين حتى سن الخمسين، ويكون الرجل في أشده وقوته، بينما لقب الشيخ يطلق على الرجل بداية من سن الخمسين حتى سن الثمانين، ويصبح فيها الرجل أقل قوة وأكثر حكمة، ثم يصبح الرجل بعد ذلك هرم، بعدما يزداد عمره عن الثمانين حتى نهاية العمر. (محمود، 2018)

إجرائياً: هي الفئة العمرية المستهدفة من كبار السن موزعين على مجموعة تجريبية وضابطة يبلغ عمرهم ما بين (50 - 60) سنة.

6 - الدراسات السابقة والمثابفة:

تعد هذه المرحلة من المراحل المهمة للبحث العلمي، فالمراجعة المعمقة للدراسات السابقة والمستفيضة التي يقوم بها الباحث للدراسات السابقة والمثابفة تقوده إلى جملة من الاستنتاجات التي تعزز قيامه بالدراسة أو البحث، وسنحاول استعراض مجموعة من الدراسات والأبحاث المثابفة والسابقة والتي تتمحور حول دراستنا الحالية.

عرض الدراسات السابقة والمثابفة:

1 - دراسة (مناد، اسلمى، صافي، و بن سي قدور، 2016) بعنوان:

تقنين أنشطة التحمل الهوائي في تحسين بعض القدرات البدنية والفسيوولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن (50 - 60) سنة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور أنشطة التحمل الهوائي في تحسين بعض القدرات البدنية والفسيوولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن (50 - 60) سنة في أوقات الفراغ، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتمثلت عينة الدراسة من مجموعة من كبار السن (50 - 60) سنة وبلغ عددها (20) تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة (10) وتجريبية (10) ولقد تم اختيارهم بالطريقة عشوائية، وتمثلت أداة البحث في استعمال قياس مؤشر الكتلة الجسمية (IMC) واختبار الجلوس من الرقود لمدة 45 ثا واختبار كوبر جري/مشي لمدة 12 دقيقة لقياس التحمل الدور التنفسي، اختبار

تثبي الجذع من وضع الجلوس الطويل، اختبار هارفارد لقياس القدرة الاسترجاعية، ومن نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) بين نتائج الاختبارات البعدية على مستوى القدرات البدنية والفسولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن ولصالح لعينة التجريبية.

2 - دراسة (بلعيدوني و بن زيدان، 2016) بعنوان:

أثر برنامج تروحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50 - 65 سنة).

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير توظيف ممارسة برنامج تروحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50 - 60) سنة، محاولين من خلالها إبراز الاهتمام بفئة كبار السن وتحفيزهم بمزاولة الأنشطة الرياضية في وقت فراغ، ولهذا الغرض تم استعمال المنهج التجريبي بقياس قبلي وبعدي، واشتملت عينة الدراسة على (20) ممارس موزعين إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية طبق البرنامج الرياضي التروحي المقترح لمدة 04 أشهر على العينة التجريبية بمعدل 3 حصص في الأسبوع مدة الحصة 60 دقيقة، وتمثلت أداة البحث في اختار الركض لمدة 5د، رمي الكرة الطبية 2كلغ، اختبار مرونة الجذع، واختبار دولينكو، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التروحي الرياضي المقترح أثر إيجابيا في بعض الصفات البدنية (تحمل العام، قوة الذراعين والمرونة) لكبار السن عند المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة التي اعتمدت على النشاط الرياضي الحر كان هناك تحسن محدود في بعض الصفات البدنية زيادة إلى ظهور تحسن أفضل لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

3 - دراسة (قوراري و بوراس، 2018) بعنوان:

أثر برنامج تروحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (60/65) سنة.

تهدف الدراسة إلى بناء وتصميم برنامج تروحي رياضي يعمل على خفض مستوى القلق لدى كبار السن (المتقاعدين)، وإبراز مدى أهمية ممارسة النشاط الرياضي التروحي ودوره في المحافظة على الاستقرار النفسي والاجتماعي والتوازن العقلي والبدني عند المسنين والمتقاعدين شكل خاص، ولذلك تم استخدام المنهج التجريبي بقياس قبلي وبعدي، وتمثلت عينة الدراسة في مجموعتين متجانستين (120) فردا للعينتين التجريبية (تطبيق البرنامج التروحي المقترح) والضابطة (120)

فردا (لا تمارس أي نشاط رياضي) مقسمين على بعض المدن بالغرب الجزائري، وتمثلت أداة البحث في اختبار تايلور لقياس درجة القلق وبعد تطبيق البرنامج الترويحي المقترح (ألعاب جماعية وألعاب مصغرة غير تنظيمية) على العينة التجريبية حيث تم ذلك في ثلاث أشهر بمعدل حصتين في الأسبوع وخلصت النتائج إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح عمل على تخفيف من درجة القلق عند كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي إلى مستوى أقل مما كان عليه قبل إجراء التجربة، مما يدل على أن ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية تغلب دوراً هاماً في المحافظة على توازن الفرد وخاصة المسن من الناحيتين النفسية والبدنية.

4 - دراسة (بلعيدوني، بن زيدان، و بوعزيز، 2019) بعنوان:

فاعلية برنامج ترويحي بدني مقترح لتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية (مؤشر كتلة الجسم - نبض القلب في حالة الراحة) لدى كبار السن.

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية برنامج ترويحي بدني مقترح لتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية (مؤشر كتلة الجسم - نبض القلب في حالة الراحة) لدى كبار السن، ولذلك تم استعمال المنهج التجريبي، وتمثلت عينة الدراسة في مجموعة تجريبية بلغ عددهم (10) فرد طبق عليها البرنامج الترويحي البدني المقترح (تمارين هوائية، تمارين بدنية) والمجموعة الضابطة وعددهم (10) يمارسون النشاط الرياضي الحر الغير موجه، وتمثلت أداة البحث في اختبار قياس مؤشر كتلة الجسم واختبار نبضة /ق في الراحة، وشمل البرنامج الترويحي على (12) أسبوع بشدة تدريبية حسب التدرج ما بين (60%) إلى (90%) حيث تضمن المشي السريع وتمارين المرونة المفصلية وتمارين القوة العضلية، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في الاختبارين قيد البحث (بنبض القلب في حالة الراحة ومؤشر كتلة الجسم)، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختباري نبض القلب في حالة الراحة ومؤشر كتلة الجسم لصالح المجموعة التجريبية.

5 - دراسة (نمرود، بوعلي، و ناصر، 2019) بعنوان:

تقنين برنامج تدريبي مقترح للتقليل من ضغط الدم لدى كبار السن.

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي مصمم على بعض المتغيرات الفيزيولوجية (ضغط الدم الانبساط، ضغط الدم الانقباضي، عدد نبضات القلب)، ومعرفة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لمعدل ضغط الدم بين المجموعة التجريبية والضابطة، ولذلك تم استعمال المنهج التجريبي بقياس قبلي وبعدي، وتمثلت عينة الدراسة في (18) فرد لفئة كبار السن مصابين بمرض ارتفاع ضغط الدم، موزعين بالتساوي على مجموعة تجريبية وضابطة يبلغ سنهم (40 – 70) سنة، وتمثلت أداة البحث في قياس ضغط الدم، وتم تطبيق برنامج تدريبي مكون 16 وحدة تدريبية لمدة 8 أسابيع بعد عرضه على المختصين ليتناسب مع خصائص العينة، ومن نتائج الدراسة أن للبرنامج التدريبي أثر إيجابي على المسنين حيث ساهم في تحسن المتغيرات الفيزيولوجية، ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمعدل ضغط الدم لدى المجموعة التجريبية.

6 - دراسة (بلعيدوني، بن صابر، و بن زيدان، 2021) بعنوان:

تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن (50-60 سنة).

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن (50-60 سنة)، ولذلك تم استعمال المنهج التجريبي بقياس قبلي وبعدي، وتمثلت عينة الدراسة في (20) ممارس موزعين بالتساوي إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتمثلت أداة البحث في مقياس الشعور بالسعادة عند كبار السن (50-60 سنة)، وتمثل البرنامج التروحي المقترح يتناسب وخصائص عينة الدراسة تضمن تمارين تروحية رياضية بمعدل 3 حصص في الأسبوع لمدة 60 دقيقة تم استخدام الشدادة ما بين (40%) إلى (80%) مع وجود بعض الأنشطة الرياضية ككرة القدم، وتم التوصل إلى أن البرنامج التروحي الرياضي المقترح أثر إيجابيا في درجة الشعور بالسعادة لدى كبار السن.

7 - دراسة (روان، 2021) بعنوان:

أثر برنامج رياضي تروحي مكيف لتحسين صفة المرونة لدى كبار السن (55-70 سنة).

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج رياضي تروحي مكيف لتحسين صفة المرونة لدى كبار السن (55-70 سنة)، ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي بقياس قبلي وبعدي، وتمثلت عينة الدراسة في (16) كبار السن ممارسين موزعين بالتساوي على مجموعة تجريبية ومجموعة

ضابطة، وتمثلت أداة البحث في اختبار الجلوس طولا مع ثني الجذع أماما، واختبار مدى مرونة الجذع والرفقة واختبار وقوف فتحة القدمين متباعدين لأقصى مدى، وتضمن البرنامج التدريبي في (36) وحدة تدريبية نفذت خلال كل منهما (20) تمرين حركي نوا طابع ترويجي)، وقد استغرق البرنامج التدريبي (12) أسبوعا، وزعت خلالها الوحدات التدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، وكان زمن الوحدة التدريبية (75) دقيقة، وتوصلت النتائج المتوصل إليها أن للبرنامج الترويجي المكيف فاعلية وأدى ذلك لتحسين صفة المرونة لدى أفراد العينة التجريبية، على غرار العينة الضابطة التي كانت تمارس الأنشطة العادية، مما يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح على ممارسيه بشكل عام الشيء الذي يؤكد أن البرنامج الرياضية يساعد الفئات السنية المتقدمة في تحسين صفة المرونة لديهم، كما يساعد في رفع كفاءة اللياقة القلبية والجسمية بشكل عام.

7 - التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة:

أولاً: النقاط التي اتفقت فيها الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة:

- تقاربت كل الدراسات السابقة في أهدافها مع أهداف الدراسة الحالية في تصميم برنامج ترويجي لدى كبار السن لبعض المتغيرات الفسيولوجية بصفة عام، بالإضافة إلى محاولة إنقاص الوزن لدى عينة الدراسة الحالية بشكل خاص.
- اتفقت الدراسة الحالية مع كل الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي، حيث تتبنى الدراسة الحالية المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بقياس قبلي وبعدي.
- كذلك فقد اتفقت كل الدراسات السابقة والمثابفة مع الدراسة الحالية في استهداف عينة الدراسة من كبار السن الذين يعانون من زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي.
- كذلك فقد اتفقت كل الدراسات السابقة والمثابفة مع الدراسة الحالية في اختيار تبني البرامج الترويجي وفق أسس علمية والتي تتناسب وخصائص العينة من كبار السن.
- بالإضافة إلى ذلك فقد اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في الاعتماد على اختبار قياس مؤشر كتلة الجسم (IMC) لمعرفة مدى إنقاص الوزن لدى عينة الدراسة الحالية.

ثانياً: تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

- تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الأولى - في حدود علم الطالبان - التي تناولت تصميم ترويجي لمحاولة إنقاص الوزن لدى كبار السن على مستوى مدينة سعيدة، وان الدراسات السابقة والمشابهة التي تم استعراضها فقد لم تتناول متغير إنقاص الوزن.

- تصميم برنامج ترويجي متكامل مبني وفق الأسس العلمية والتي كانت من نتاج الدراسة في معهد التربية البدنية والرياضية بمدينة مستغانم تحت إشراف الأستاذ بيطار هشام، وهذا لأجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية.

- استخدام قياس مؤشر كتلة الجسم (IMC) والقياسات المحيطية وقياسات الثنايا الجلدية كأداة ميدانية لجمع البيانات والمعلومات الميدانية ولتحديد فاعلية البرنامج الترويجي المقترح المطبق على العينة التجريبية المختارة.

- تفعيل تطبيق مختلف الطرق والأساليب الترويحية الرياضية الحديثة لتفيل الممارسة الرياضية لدى كبار السن ومحاولة جذب العديد للممارسة، كما اتسم طابع هذا البرنامج الترويجي بتأديته على مستوى قاعة مغلقة والأماكن المفتوحة بالإضافة إلى القيام بنشاطات تسلية.

ثالثاً: الإفادة من الدراسات السابقة:

قد استفاد الطالبان من الدراسات السابقة بشكل كبير، ومن تلك الاستفادة عل سبيل المثال لا الحصر:

- الإطار النظري وخاصة إثراء الجانب المتعلق بالبرامج الرياضية الترويحية، والزيادة الوزن أو السمنة لدى كبار السن، ومدى فاعلية ممارسة الأنشطة الترويحية لدى كبار السن على إنقاص الوزن.

- صياغة وتحديد فروض الدراسة وأهدافها، من خلال الاطلاع على البرامج الترويحية التي تم تطبيقها على العينة المستهدفة والتي تكون تحت ظروف مشابهة.

- اختيار أداة البحث الميدانية المناسبة للدراسة.

- انتهاج مختلف أنواع أساليب وطرق التدريب.

- تحديد الشدّة التدريبية المناسبة وعدد الأسابيع والحصص الترويحية الأسبوعية.
 - إثراء البرنامج الترويحي المستخدم بعدد من الأساليب والفنيات التي تساعد في التفعيل الصحيح لعملية تخطيط الترويحي الرياضي لفئة كبار السن.
 - تفسير النتائج ومناقشتها بناءً على الدراسات السابقة.
- هذا فضلاً عن أن بعض الدراسات تعتبر منطلقاً لهذه الدراسة، وذلك استكمالاً للنسق البحث العلمي في سد وإكمال بعض نواحي القصور في الدراسات السابقة، وخاصة في جانب البرامج الرياضية الترويحية لكبار السن في مختلف المدن الجزائرية.

الباب الأول:
الجانب النظري

الفصل الأول:

ممارسة الأنشطة الترويحية

الرياضية

تمهيد:

إن الحفاظ على صحة كبار السن هو ليس الشفاء من المرض، وإنما بالأساس التقليل الكبير من الأدوية المستخدمة، وتحسين نوعية الحياة، كما أن الاهتمام يجب أن يكون على نوعية حياة الإنسان، وبالتالي فمواجهة السمنة أو الوزن الزائد يعتبر هدف يصب في الصالح العام. حيث تهتم الدول المتقدمة بفئة كبار السن ممن وصل سن التقاعد وذلك من خلال أنشطة رياضية ترويحية تسمح للجميع بالمشاركة، وذلك لاستمرار بقاءهم في حالة صحية وبدنية وعقلية ونفسية جيدة والعمل على تأخير أعراض الشيخوخة وتقليل فرص الإصابة بالأمراض ومن ثم تحقيق شيخوخة ناجحة وحياة أكثر رفاهية

1 - 1 - ماهية النشاط الرياضي:

يحتوي النشاط الرياضي على رياضات فردية وألعاب جماعية طبقاً للتصميم التنافسي لها، والذي يستهدف تحقيق أهداف تتعلق بالجوانب التربوية بالدرجة الأولى، فيمكن لكل إنسان أن يجد لنفسه نوعاً من الرياضة التي تتفق مع حاجاته وميوله.

وتعددت التعريفات حول النشاط الرياضي، ومنها:

عرفه تشاربزيوكر بأنه ذلك النوع من النشاط الذي ينمي القدرة الجسمية في الإنسان عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب.

وفي تعريف آخر، يقصد بالنشاط الرياضي: هذه الألعاب التنافسية، والتي تشمل النشاط البدني - ولها أسس وقواعد معترف بها - ولها نظام خاص بتسجيل الأهداف - لتحديد الفائزين من بين المشتركين في هذا النشاط(رمضان حسني ياسين ، 2008، صفحة 54).

كما يشير محمد حسن علاوي، أن لكل نشاط خصائصه التي ينفرد بها عن غيره من الأنشطة الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات أو متطلبات نوع النشاط.

ويرى عمرو بدران أن النشاط الرياضي بأشكاله هو: ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية - فردي أو جماعي - وفقاً لقوانين وقواعد محددة، بحيث يحدث تغيرات: بدنية - عقلية - اجتماعية - نفسية، تمكنه من التكيف مع أقرانه والمحيط به.

النشاط الرياضي: نمط شائع من أنماط النشاط البدني غير موحد، ويتضمن كل من: اللعب - المنافسة - العمل، وينتج عن جملة لهذه الظواهر الثلاث عدم ثبوت نظرياته ووجود خلافات حول مفاهيمه ومعانيه(رمضان حسني ياسين ، 2008، صفحة 55).

1 - 2 - دوافع النشاط الرياضي:

إن جميع الفعاليات لدى الإنسان تتجم عن دوافع داخلية حيث أن للدوافع أسباب ذاتية للفعاليات كما هي عوامل لها، وموضوع الدوافع يشمل على جميع العوامل التي تسبب فاعلية أو سلوكاً، وهذا التحديد يشمل النشاط الرياضي كذلك ويعتبر موضوع الدوافع من أهم الموضوعات التي تهتم المربي

الرياضي، وأكثرها إثارة لاهتمامه في عمله الرياضي لمعرفة العوامل الداخلية التي تحرك الرياضي وتوجهه لتحقيق الأهداف المتوخاة (رمضان حسني ياسين ، 2008، الصفحات 55-56).

وعلى المدرب الرياضي أن يفرق بين الدوافع وبين الحوافز فالحافز ما هو إلا موقف خارجي موجود في البيئة الخارجية يستجيب له الدافع، فالرياضي الذي يبذل جهده في عملية التدريب الرياضي من أجل تحقيق مستويات رياضية عالية جهد المستطاع والذي في أوقات الفراغ يمكن أن يمتلك دوافع مختلفة تجعله يسلك مثل هذا السلوك، إن الدوافع المختلفة يمكن أن تحدد سلوك الرياضي وتؤثر في فعاليته.

ورغم أن الدافع والنشاط قائمان في تأثير متبادل قوي فليس هناك رابطة واضحة بينهما فكثيراً ما تكون دوافع مختلفة أساساً لطرق سلوك متجانسة لدى رياضيين كثيرين ومن جهة أخرى فإن بعض الدوافع تسبب شروطاً آنية أو ظرفاً يعتاد عليها لمختلف الفعاليات حسبما يقتضيه الوضع ورغم التأثير المتبادل المعقد هذا فإن تحفيز الرياضي يكون أحد الدوافع المهمة المؤثرة في عملية التعليم التربوي فعلى المدرب الرياضي أن يحث الرياضي على بذل جهوده في عملية التدريب وإثارة شعوره بالمسؤولية ومراقبة سلوكه وتقييم الإنجازات وتمتين الرياضيين الممتازين.

وكذلك عليه أن يجعل له المواقف والحاجات والاهتمامات والمثل العليا منطلقاً هاماً للتأثير التربوي فإنه بذلك يغير دوافع الرياضي وتكون عوامل صالحة لتطوير الإنجازات الرياضية وخصائص سلوك قيمة (رمضان حسني ياسين ، 2008، صفحة 56).

1 - 3 - أهمية النشاط الرياضي:

إن التربة الرياضية لم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم أو بغرض التقوية العضلية أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم.

ويوضح ويليجوس، إن أهداف التربية الرياضية، هي: تنمية اللياقة البدنية - تنمية المهارات الحركية - الكفاءة الاجتماعية - النمو المعرفي - تنمية القدرات العقلية (رمضان حسني ياسين ، 2008، صفحة 55)

ويمكن إجمال أهمية النشاط الرياضي فيما يلي:

- استنفاد الطاقة الزائدة.
- تحقيق النمو النفسي المتوازن.
- يكسب النشاط الرياضي الإنسان القدرة على تقدير وتميز السلوك.
- يعمل النشاط الرياضي على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني، وأن يصبح حاجة أساسية وضرورية من ضروريات العصر.
- إن الرياضة عبارة عن نشاط، وكل نشاط للإنسان ما هو إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة عامة من خلال الدافع الاجتماعية - ولا يرتبط في المقام الأول بالدوافع أو الاتجاهات الفسولوجية.
- يلعب النشاط الرياضي دوراً هاماً في أن يصبح الرياضي متزناً انفعالياً، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة (رمضان حسني ياسين ، 2008، صفحة 58).

1 - 4 - العديد من الأشخاص يهملون الحقائق المتعلقة بالتمارين واللياقة البدنية:

إن هناك العديد من أفراد المجتمع يعتقدون معتقدات خاطئة تتعلق باللياقة البدنية وبالصحة والتمارين البدنية، فعلى سبيل المثال أكثر من 50 % من البالغين غير الممارسين للتمارين البدنية والحركية يشعرون بأن ممارسة أعمالهم اليومية كافية لأن تحسن من لياقتهم البدنية ومن صحتهم. أن أولئك الذين لا يمارسون تمارين اللياقة البدنية باستمرار وانتظام، يعتقدون أنهم يمارسون أعمالاً تكفي لإكسابهم اللياقة البدنية، بينما أولئك الذين يمارسون تماريناً بدنية بهدف الحصول على اللياقة البدنية بانتظام، يشعرون أنهم لا يمارسون تماريناً بالدرجة الكافية تمكنهم فعلاً من تحقيق مستوى عال فيها. (مفتى إبراهيم ، 2004، صفحة 57)

1 - 5 - تعريف اللياقة البدنية لدى فئة كبار السن:

تشير المراجع أنه لا يزال من الصعب تعريف اللياقة البدنية، فبعض الناس ينظرون إلى اللياقة البدنية على أنها عضلات كبيرة ذو شكل جميل، والبعض الآخر قد يرى أنها القوة الجسمية التي تمكن صاحبها من التغلب على المقاومات الكبيرة، ذو شكل جميل، والبعض الآخر قد يرى أنها

القوة الجسمانية التي تمكن صاحبها من التغلب على المقومات الكبيرة، وآخرون يرون مصطلح اللياقة البدنية يشير إلى قدرة الفرد على تنفيذ الأعمال اليومية بحيوية ونشاط، دون حدوث تعب لا يتناسب مع المجهود المبذول في العمل.

فاللياقة البدنية هي استطاعة الجسم بالقيام بوظائفه على وجه حسن مع القدرة على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابه الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد.

وتعرف أيضاً بأنها القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له، مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة(ريحان السيد على، 2007، صفحة 25).

1 - 6 - مما تتكون اللياقة البدنية(ريحان السيد على، 2007، صفحة 28):

اختلف علماء الكتلة الشرقية بزعامة روسيا والكتلة الغربية بزعامة أمريكا حول تحديد مكونات اللياقة البدنية وتم استخلاص أهم هذه المكونات في الآتي: (القوة العضلية - الجلد العضلي - الجلد الدوري التنفسي - المرونة - الرشاقة - السرعة).

يشتمل مصطلح اللياقة البدنية على عدد من المكونات تدور حول ثلاث أبعاد رئيسية هي:

1- مكونات البعد الصحي وتشمل سلامة الأجهزة الحيوية بالجيم (القلب والرئتين والأوعية الدموية - العضلي والعظمي والمفصلي).

2- مكونات البعد البدني وتشمل التحمل الدوري التنفسي - القوة القسوى - المرونة

3- مكونات البعد العصبي الحركي وتشمل القدرة العضلية - التوازن - الرشاقة السرعة.

1 - 7 - نصائح من أجل لياقة أفضل:

هناك بعض النصائح التي ينبغي عليك إتباعها وأخرى تتجنبها لكي تصل إلى اللياقة بمفهومها الصحيح وهي:

- الاعتدال عند البدء في أي نشاط رياضي.

- تجنب الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي.

- تهيئة العضلات قبل البدء في أي تمارين رياضية (الإحماء).

- تهدئة العضلات بعد أي تمارين رياضية.

- عدم التغاضي عن الألم.

- استشارة المدرب.

- الشريك الرياضي.(ريحان السيد على، 2007، الصفحات 31-32)

1 - 8 - الحد الأدنى من التمرينات اللازم لتحسين الصحة:

هناك حد أدنى من كم التمرينات التي يجب أن يمارسها الشخص كي يحقق تحسن في لياقته البدنية وبالتالي تتحسن صحته من خلال الأجهزة الفيسيولوجية لجسمه للأفضل بتنفيذ تلك التمرينات.

- لكل مكون من مكونات اللياقة البدنية التي يمكن أت تحسن الصحة حد أدنى من كم التمرينات، وهو ما يطلق عليه مصطلح عتبة التدريب.

- الوصول بشدة "صعوبة" التمرين إلى عتبة التدريب أمر ضروري لا يمكن الاستغناء عنه إذا مما أردنا تحسين عناصر اللياقة.

كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية التي يمكن من خلالها تحسين الصحة له ما يسمى منطقة مستهدفة، ودرجة شدته 'صعوبته' النموذجية، وعدد تكرارات التمرين النموذجية أو زمن استمرارية تنفيذه، حتى يمكن أن تتحقق الاستفادة منه، وكي يمكن بالتالي أن تتحسن الصحة من خلال مجمل برنامج ممارسته تمرينات اللياقة البدنية لفترة طويلة.

- إن برنامج التمرينات البدنية النموذجي يجب أن يتخطى عتبة مستوى الممارس ذاته في كل تمرين من تمريناته، والتي يبدأ من عندها التحسن وذلك كل فترة زمنية مناسبة، وفي ذات الوقت يكون تأثير البرنامج ضمن حدود المنطقة المستهدفة في كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية التي يمكن أن تحسن الصحة.(مفتى إبراهيم ، 2004، صفحة 84)

1 - 9 - الترويح الرياضي:

الترويح الرياضي يدخل في إطار التطور الكبير الذي عرفه المجتمع في نهاية هذا القرن، وهذا من خلال زيادة الوقت الحر، وكذلك انتشار فلسفة البحث عن الرفاهية الشخصية حيث أن الترويح الرياضي يستجيب لاحتياجات النشاط البدني، ويتكيف حسب حاجيات كل فرد أي حسب رغباته وطموحاته، كما نجد مختلف النماذج الممارسة (رياضة الدراجات، النزاهات..) ونستطيع الممارسة الرياضية في النوادي، في الجمعيات، في المؤسسات وكذلك ضمن إقامات أو تجمعات ذات طابع رياضي، وان الممارسون غير متقيدون بالقانون والوقت. (زموري، 2011، صفحة 82)

ويرى الطالبان أن الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى الأهمية في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

فمزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل أجهزة الجسم المختلف كالجهاز الدوري التنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998، صفحة 09)

1 - 10 - مميزات النشاط الترويحي الرياضي:

- للنشاط الترويحي فعل الساحر على الإنسان مهما كان عمره، فخيراته ممتعة، ومن الصعب حصر جميع الفوائد المستفادة من ممارسته لكن يمكن القول إنه تشكيل بعض جوانب الإنسان ويعيد تكيفه مع المجتمع ويساعده في قيامه بأدواره بنجاح فضلاً عن المميزات الجسمية العديدة.
- المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عال أو إتقان في الأداء.
- عمل النشاط الترويحي الرياضي على تنمية وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي.
- عمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع مستوى الحيوية والجلد ومقاومة التعب.

- عمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي ومن ثم يعمل على الإحساس الراحة.

- عمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي.

- عمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة. (داهي، 2012، صفحة 266)

1 - 11- أغراض الترويح الرياضي:

- غرض حركي: حيث أن الدافع للحركة يعد دافع أساسي لجميع الأفراد.
- غرض الاتصال بالآخرين: تعد سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر وأن قص القصص، المناقشات الاجتماعية والمحادثات وقراءة الشعر والقصة القصيرة إلى آخر كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.
- غرض تعليمي: عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة الفرد وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد له معرفة ما يجله.
- غرض ابتكاري: تتعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد.
- غرض اجتماعي: إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية فالإنسان اجتماعي بطبعه وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء. (داهي، 2012، صفحة 265)

1 - 12- أهداف الترويح الرياضي:

من خلال إلقاء الضوء على الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال برامج الترويح الرياضي، فقد قام (بن سميثة، 2018، صفحة 68) نقلاً عن (الحمامي، 1997) بتحديد وتصنيف تلك الأهداف الصحية لتشمل الأهداف الصحية، البدنية، المهارية، التربوية، النفسية، الاجتماعية، الثقافية، الاقتصادية، وفيما يلي توضيح لأهم تلك الأهداف:

- **الأهداف الصحية:** تطوير الحالية الصحية للفرد بوجه عام، تنمية العادات الصحية المرغوبة، الوقاية والتقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، زيادة مناعة الجسم الطبيعية ومقاومته للأمراض، المحافظة على الوزن المناسب للجسم، والحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي.
- **الأهداف البدنية:** تنمية اللياقة البدنية، تجديد نشاط الجسم وحيويته، المحافظة على الحالة البدنية الجيدة، الاحتفاظ بالقوام الرشيق، مقاومة الضعف البدني في الشيخوخة، الاسترخاء العضلي.
- **الأهداف المهارية:** تعليم المهارات الحركية للألعاب والرياضات المختلفة منذ الصغر، تنمية المهارات الحركية للفرد، تعليم كيفية أداء التمرينات الحديثة، كالتمرينات الهوائية، الارتقاء بمستوى المتميزين رياضياً، وتعليم الأنشطة التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة.
- **الأهداف التربوية:** تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد، استثمار أوقات الفراغ إيجابياً، الارتقاء بمستوى الفرد، تنمية قوة الإدارة، تنمية وتعزيز الثقة بالنفس، التفوق على ذات، والتعود على احترام مواعيد الممارسة.
- **الأهداف النفسية:** تنمية الرغبة واستثارة الدافعية نحو ممارسة النشاط الحركي، إشباع الدافع للمنافسة تحقيق السعادة والترويح عن النفس، إشباع الميل للحركة أو اللعب، إشباع الدافع للمغامرة، التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكتوبة والحد من التوترات العصبية والضغط النفسية.
- **الأهداف الاجتماعية:** إشباع الحاجات للالتقاء بالآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية، تشكيل وتنمية السلوك السوي، ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية تنمية مهارات التواصل بين الأفراد والجماعات، وتهيئة الفرصة لممارسة العمل الجماعي واتخاذ القرارات الجماعية.
- **الأهداف الثقافية:** تزويد الفرد بالعديد أنواع المعرفة المرتبطة بمجال الرياضة للجميع، تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد نحو ممارسة الرياضة، التعرف على العديد من مناشط أوقات الفراغ وطرق تنظيمها.
- **الأهداف الاقتصادية:** زيادة الرغبة والتحفيز للعمل، زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد، زيادة القومي للدولة التقليل من النفقات العلاجية، يتضح من الأهداف السابقة أهمية الترويح الرياضي لجميع أفراد

المجتمع، ولكن تبدو الأهمية أكثر لمنسوبي القطاعات الأمنية نظراً لحاجتهم الماسة إلى الاستمرارية في ممارسة الأنشطة الرياضية.

1 - 13 - أسس تطبيق تمارين الترويح الرياضي لإنقاص الوزن:

1 - 13 - 1 - الشدة التدريبية:

يمكن استعمال مفهوم الشدة من الناحية الفسيولوجية بطريقة صحيحة يجب رسم منحنيات خاصة بذلك، كما أنه من خلال شدة الإثارة الخاصة بالتمرين الذي يؤديه اللاعب، وكذلك طبيعة التمرين يمكن معرفة التأثير الذي يحدثه على أجهزة الجسم الحيوية، ويكون ذلك عنصراً أساسياً للتعرف على الشدة.

والشدة المستخدمة للقوة تؤدي إلى التأثير على درجة شدة الإثارة الخاصة بالعضلات، وكذلك الأعصاب والأجهزة الحيوية، وكذلك التأثير العالي الشدة على العمل الفسيولوجي لجميع الأجهزة وأساليبها في العمل خلال التدريب.

والجدير بالذكر أن الشدة (استغلال القوة لوحدة زمنية) والحجم (التكرار-فترة التمرين) توجد بينهما علاقة مباشرة، وبناء على هذه العلاقة ومن خلالها تتحدد درجة التعب وتكوين الحمل بشكل عام. (كمال و حسانين، 1997، الصفحات 114-115)

ويقصد بالكثافة مستوى حاجة الجسم إلى أنشطة معينة وبتطبيقها على التمارين القلبية التنفسية، فإنه يتم تأسيس الكثافة ورقابته بعدة طرق بما في ذلك حساب معدل ضربات القلب، وإنتاج الطاقة (بالوات) أو عن طريق حساب النسبة المئوية القصوى من استهلاك الأوكسجين (Vo_{2max}) أو احتياطي امتصاص الأوكسجين (Vo_{2R})، وتفضل التمارين متوسطة الكثافة لمتطلبات الصحة العامة. عادة ما تمثل ممارسة التمارين متوسطة الشدة أقل من 60% من احتياطي امتصاص الأوكسجين، وهي نسبة كافية للحاجة إلى زيادة معدل ضربات القلب ومعدل التنفس، ولكنها لا تسبب الإرهاق أو ضيق التنفس لمتوسط البالغين غير المدربين الذين يبدو أنهم بصحة جيدة، أيان المتدرب يستطيع التحدث بشكل مريح أثناء ممارسة التمارين، أما التمارين ذات الشدة التي تتطلب امتصاص نسبة أكبر من 60% من احتياطي الأوكسجين، فإنها تكون لازمة بوجه عام لعل تحسينات

في اللياقة البدنية بوجه عام والترطيب، إلا أن الدمج بين هذين النوعين من التمرينات سوف يؤدي إلى تحسين الصحة.(فالح، 2017، صفحة 57)

1-13-2 - مراعاة الفروق الفردية في تطبيق التمارين البدنية:

عند تنفيذ عملية التدريب وجب مراعاة الفروق الفردية لأن اللاعبين يختلفون فيما بينهم سواء في القدرات البدنية أو الوظيفية أو المهارية وكذا النواحي النفسية، إذن مراعاة هذه الجوانب في التدريب يمثل أحد العوامل الهامة في نجاح المدرب، وهذا يمكنه من تنفيذ عملية التدريب دون حدوث شكوى من اللاعبين وبذلك تمكن كل لاعب من تنمية قدراته العامة والخاصة والوصول إلى مستوى أفضل في النواحي الفنية للنشاط الممارس.(الحاوي، 2002، صفحة 18)

1-13-3 - التهيئة البدنية:

تعتبر الدورة البدنية من أسهل الدورات التي يمكن التعرف عليها، والتي يمكن لأغلب الرياضيين والمدربين ملاحظتها، وتشمل الاستعداد البدني للأداء، الطاقة في الرجلين، كفاءة القلب، الاسترخاء المقرون بالطاقة والحيوية للعضلات... إلخ، وعادة فإن جميع التدريبات التي يؤديها الرياضي خلال برنامج التدريب تقود إلى حالة الكفاءة البدنية للرياضيين. ويرى المهتمون بتخطيط حمل التدريب أهمية مبدأ خفض شدة وحجم الحمل وإعطاء الراحة الكافية، خلال فترة قبل المنافسة، وكما هو معروف أن الطاقة البدنية يعاد بناؤها خلال عمليات الجسم الطبيعية في غضون الراحة، الغذاء، الاسترخاء. فالرياضي الذي يبذل مجهوداً كبيراً في منافسة أو جرة تدريب خلال فترة الصباح يتعذر عليه أن يكون مستعداً بدنياً عند المساء في نفس اليوم نظراً لأنه لم يحصل على فترة الراحة الكافية التي تسمح باستعادة الطاقة.(راتب، 2007، الصفحات 397-398)

1-13-4 - التدريب الزائد والحمل الزائد:

من الأهمية أن نفرق بين التدريب الزائد (Over Training) والحمل الزائد (Over Load) باعتبار أن الأخير - أي الحمل الزائد - يمثل ظاهرة صحية تتأسس على التخطيط الجيد لحجم وشدة حمل التدريب. وأحياناً يسمى - بالحمل الأقصى ويعني الحمل الذي يصل إلى حدود المستوى الفعلي لإمكانات الرياضي الوظيفية التي تسمح به حالته التدريبية بالكامل، ولكنهن لا يتجاوز إمكاناته على التكيف، وإذا حدث عدم تقدم في مستوى الأداء يكون لفترة قصيرة يحدث بعدها

التحسن، بعكس التدريب الزائد الذي يتضمن هبوط أو عدم تقدم في المستوى لفترة طويلة. (راتب ك.، 2005، صفحة 390)

1 - 13 - 5 - التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء:

مهما كانت درجة الحمل فهذا يؤدي إل التعب بعد فترة من الأداء. ولما كانت درجات الحمل مختلفة فإنه بعد الحمل الأقصى يتطلب الجسم فترة استشفاء أطول من الحمل المتوسط. ويعني هذا المبدأ إيجاد علاقة منتظمة بين درجة الحمل ومدة الاستشفاء.

وفترة الاستشفاء ليست فترة سلبية بل هي فترة إيجابية تعتمد على التحرك الديناميكي المريح بعد الجهد العنيف خلال أداء التمرينات في وحدة التدريب اليومية.

ومن الأهمية هنا أن يراعى المدرب الفج بين التعب البدني والتعب النفسي لكي يحدد فترة الراحة.

والتوازن الإيقاعي بين درجة الحمل والشفاء يجعل المدرب يشكل الحمل بحيث يكون مرتفعاً يوماً ومنخفضاً يوماً آخر.. إلخ. أي أن الحمل يسير كالموج تماماً، وهذا الارتفاع والانخفاض في تشكيل حمل التدريب خلال وحدة التدريب اليومية وخلال تشكيل الحمل الأسبوعي، بل أيضاً خلال تشكيل الحمل لفترة زمنية أكثر من أسبوع. من هذا يمكننا أن ندرك أن لهذا دور في تشكيل الحمل. (حنفي، 1994، الصفحات 36-37)

خلاصة:

تعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية من الممارسات المهمة جداً، التي يجب على كل شخص الالتزام بأدائها بشكل منتظم خصوصاً لدى كبار السن؛ فالرياضة ليست نوعاً من أنواع الترفيه فقط، ولا تتم ممارستها من باب التسلية وضياع الوقت، أو حتى للشعور بالمتعة، وإنما يجب أن تكون أسلوب حياة؛ بحيث يتم أداؤها بشكل يومي للحصول على أكبر فائدة منها.

الفصل الثاني:

المؤشرات الدالة على السمعة لدى
كبار السن

تمهيد:

حظيت ظاهرة زيادة الوزن أو السمنة في المجتمعات الإنسانية باهتمام العديد من العلماء والباحثين من حيث أسبابها و عوامل الخطورة الناتجة عنها نظراً لما تشكله من خطورة على الصحة، وذلك لارتباطها بالكثير من الأمراض المزمنة كأمراض القلب، والأوعية الدموية، وداء السكري، والجهاز الهضمي والمفاصل، وبعض أنواع السرطان، بالإضافة إلى الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية السلبية الأخرى، كما أن السمنة تعيق تنمية المجتمع وتكبده خسائر مادية وبشرية، وذلك من خلال ما يصرف على مرضى السمنة في علاجهم سواءً بالأدوية أو بالعمليات الجراحية كعمليات تكمم المعدة أو التأهيل.

2 - 1 - المشكلات الصحية الجسمية لدى كبار السن:

- تعريف المرض الجسيمي:

المرض الجسيمي هو تغير في فسيولوجية ذلك الجسم وفي كيميائية الدم الذي يغذي أعضاء الجسم مما يؤدي إلى اضطراب في أداء الجسم، وفهم عملية المرض الجسيمي يؤهلنا لمعرفة النشاط بداخله والذي يؤثر ويغير من شدة أو حدة ذلك المرض. (سلامة، 2008، صفحة 35)

- المشكلات الصحية الجسمية:

المشكلات الصحية لدى كبار السن كثيرة والأكثر شيوعاً هي ارتفاع ضغط الدم والسكري والتهاب المفاصل وهشاشة العظام والسمنة وأمراض القلب والفشل الكلوي، حيث تناول الباحثون أهم خمسة منهم تتأثر بالنشاط البدني، نذكر منها:

(1) - السمنة: السمنة لها علاقة مباشرة بكل المخاطر الأخرى المسببة لأمراض العصر، والخطر الأكبر لدى الأفراد الذين لديهم دهن زائد على البطن (محيط الوسط الأكثر من 40 بوصة للرجال و35 بوصة للسيدات) والتمارين يساعد في حرق السعرات الزائدة، مع التمرين المنتظم يمكن للرجال تقليل الدهن الكلي للجسم ونقص دهن البطن يقلل مخاطر ارتفاع الكوليسترول والسكري من النوع الثاني، وإتباع النظام الغذائي والتمارين هي الطريقة الوحيدة لنقص الدهن الزائد بالجسم والحفاظ على وزن صحي.

(2) - الأمراض القلب والأوعية الدموية: يقصد بأمراض القلب والأوعية الدموية تلك الاضطرابات التي تصيب القلب والجهاز الوعائي الدوراني وتتضمن ارتفاع ضغط الدم الشرياني، تصلب الشرايين، الخناق الصدري والسكتة. (سميعة، 2015، صفحة 57)

(3) - ارتفاع ضغط الدم: ضغط الدم: هو القوة التي يسلطها الدم على جدران الشرايين أثناء جريانه عبر الجسم، ويشير مقياس ضغط الدم إلى مقدار الضغط الذي يسلطه الدم على جدران الشرايين التي تقوم بنقله إلى أنحاء الجسم، وتتكون قراءة ضغط الدم من الضغط الانقباضي (ضغط الدم حين انقباض عضلة القلب) وهي القراءة العلوية والضغط الانبساطي (ضغط الدم حين ارتخاء عضلة القلب) وهي القراءة السفلية، ويعد ضغط الدم مرتفعاً ما إذا كان أكثر من المعدل الطبيعي وهو

120/80 ملم زئبقي، وإذا ارتفع أكثر من 140/90 فيعتبر ذلك مرضاً. (سميعة، 2015، الصفحات 60 - 61)

2 - 2 - مفهوم البدانة أو السمنة:

هل أنت بدين؟

ماذا يعني أن فلانا بديناً؟

السمنة أو البدانة: هي تراكم كمية زائدة من الدهون في الجسم، مما يؤدي إلى زيادة غير طبيعية في وزن الشخص، بالنسبة لطوله، وعمره....

إذا زاد وزن أي الشخص أكثر من 20% على وزنه الطبيعي، نتيجة تراكم الدهون... فإننا نطلق عليه كلمة (سمين) (فكري حسن منصور، 2004، صفحة 05).

ومشكلة السمنة أو البدانة ليست مجرد وزن ثقيل، وهيئة ضخمة وحركة بطيئة، ومقاسات شاذة.. وإنما هي مشكلة جوهرية تحمل في طياتها ما هو أخطر من ذلك، فقائمة الأمراض والمتاعب الصحية التي يمكن أن تصيب السمان والسمينات قائمة طويلة، ولذا تعتبر السمنة أم الأمراض.

إن السمنة تعد من أخطر عوامل التي تهيئ الفرص للإصابة بالعديد من أمراض عصرنا الشائعة كارتفاع ضغط الدم، والفشل الكلوي ومرض السكر.. والعديد من الأمراض (الحسيني أيمن ، 2002، صفحة 03).

وأوضحت دراسات علمية أجريت على مواطني شمال الولايات المتحدة الأمريكية أن غذاء هؤلاء المواطنين يحتوي على عدد من السعرات الحرارية الزائدة عن احتياجاتهم اليومية، مما أدى إلى إصابة ما يقرب من (150) مليون منهم بالبدانة.

وكذلك تشير تلك النتائج إلى أن الإصابة بالبدانة إنما تعود إلى بعض العادات والتقاليد الغذائية غير الصحية، أو غياب الوعي الصحي، أو جهل بمبادئ التربية الغذائية، أو عدم الإلمام بالثقافة الغذائية، أو زيادة معدل الإنفاق المادي من قبل هؤلاء المواطنين على الغذاء وبطريقة غير صحيحة تؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام، وبالتالي تؤدي إلى البدانة.

وبوجه عام فإن المشكلات الغذائية قد تكون نتيجة لإفراط في استهلاك الغذاء أو النقص في تناوله وذلك فيما يرتبط بنوع وكمية الغذاء، كما أن العديد من الأمراض قد ترجع إلى سوء التغذية التي تتضمن نقص التغذية أو الإفراط في التغذية، إذ أن الإصابة بالعديد من تلك الأمراض قد تكون نتيجة لزيادة أو نقص في واحد أو أكثر من العناصر الغذائية - البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات، المعادن، مما يعوق الجسم من أداء بعض وظائفه بشكل طبيعي.

ويؤدي الإفراط في تناول الطعام إلى التعرض للإصابة بالعديد من الأمراض والمتاعب الصحية وذلك كالبداية، أو أمراض القلب والأوعية الدموية، أو أمراض ومتاعب المفاصل والعمود الفقري، أو أمراض ومتاعب الجهاز الهضمي أو الجهاز البولي (الحمامي محمد أحمد، 2000، الصفحات 63-64).

كما أن النقص غير الطبيعي في الكم والنوع للغذاء يؤدي إلى التعرض للإصابة بالعديد من الأمراض والمتاعب الصحية، كالأنيميا، أو لين العظام أو غيرها...

2 - 3 - كيف نستطيع أن نشخص ما إذا كان الشخص بديناً أم لا؟

- (معامل الكتلة) أفضل طريقة لتشخيص البدانة..

هناك طريقة جيدة لتحديد ما إذا كان الشخص سميناً أم لا، تسمى (معامل الكتلة)، وتتم بقسمة الوزن الحالي على مربع الطول بالمتر.

إذا تراوح من 25-29.9 فالشخص يعاني سمنة بسيطة، وإذا تراوح الناتج من 30-40 فإنه يعاني السمنة متوسطة، وإذا زاد الناتج على 40 فالشخص يعاني سمنة مفرطة، أما إذا قل الناتج عن 18 فهو نحيف، (النسبة الطبيعية من 22-25).

مثال: وزن شخص ما 100 كيلو جرام، طوله 1.7 متر.

إذ يكون معامل الكتلة = $100 / 1.7 \times 1.7 = 24.6$ فهذا شخص يعاني سمنة متوسطة. (فكري حسن منصور، 2004، صفحة 05)

تعرف على وزنك المثالي في أربع خطوات (فكري حسن منصور، 2004، صفحة 06):

1- قس طولك بالمتر، وليكن 1.7 متر.

2- قم بتربيع هذا الرقم أي اضربه في نفسه $1.7 \times 1.7 = 2.89$

3- قم بضرب الناتج في 20 لحساب الحد الأدنى لوزنك المثالي: $2.89 \times 20 = 57.8$

4- قم بضرب الناتج في 25 لحساب الحد الأقصى لوزنك المثالي: $2.89 \times 25 = 72.25$

من هذا المثال يتضح أن الوزن المثالي لشخص طوله 1.7 متر يجب أن يتراوح بين (57.8 - 72.25 كغ).

2 - 4 - كم تبلغ نسبة الدهون الطبيعية في جسمك؟

يحتوي الجسم على حوالي 30 مليار خلية دهنية، موزعة في مناطق مختلفة، تختزن بداخلها ما يقارب من 15 كغ من الدهون في صورة جليسيريدات ثلاثية.

وتشكل هذه الدهون من 15 - 18% من وزن الجسم في الذكور.

ومن 20 - 25% في حالة الإناث.

وعادة ما تزيد هذه النسبة مع تقدم العمر، وإذا زادت هذه النسبة على 25% في الذكور، و30% في الإناث فهم يعانون سمنة. (فكري حسن منصور، 2004، صفحة 06)

ما المقصود بجهاز قياس نسبة الدهون بالجسم؟ وما فائدته؟

هو من الأجهزة الحديثة، يعمل من خلال إمداده ببيانات حول طول، ووزن الشخص الحالي، وكذلك عمره، وعند توصيله بالجسم، يمكنه حساب الوزن المثالي للجسم، ونسبة الدهون فيه، ووزن العضلات، والعظام والأعضاء الداخلية (الوزن الحيوي) وكذلك يمكنه قياس نسبة الماء في الجسم، ومعدل حرق السعرات الحرارية.

الإناث	الذكور	تقدير درجة السمنة
أقل من 17%	أقل من 10%	نسبة منخفضة جداً من الدهون
17 - 20%	10 - 13%	نسبة منخفضة من الدهون
21 - 24%	14 - 17%	نسبة دهون منخفضة
25 - 27%	18 - 20%	نسبة دهون فوق المتوسط
28 - 30%	21 - 25%	نسبة دهون عالية
أكبر من 30%	أكبر من 25%	سمنة

نقلا عن روبنس وآخرون (Robbins G, Powers D, Burgess S, 1999)1999

2 - 5 - لماذا أنا بدين:

سببان رئيسيان وراء بدانتك أو سمنتك...

- ببساطة شديدة.. أهم سبب يجعلك سميناً، أنك تتناول كميات كبيرة من الأطعمة، ذات السعرات الحرارية العالية، أكبر بكثير من احتياجاتك اليومية، ويوما بعد يوم ... وشهراً بعد شهر...وسنة بعد سنة يتراكم هذا الطعام الزائد على هيئة دهون...وتصاب أنت أيها المسكين بالسمنة.

ونوعية الطعام هنا الطعام هنا، لها دور مهم في إصابتك بالسمنة، فالأطعمة الغنية بالسكريات والنشويات والدهون لها سعرات حرارية عالية، ولها القابلية للتخزين بسرعة على هيئة دهون داخل جسمك.

- الخمول...الكسل.. قلة الحركة...المكوث طويلاً أمام التلفاز.. هي السبب الثاني في إصابتك بالسمنة.

فأكثر من 65% من حالات السمنة، وجدوا أنهم قليلو النشاط، والحركة وهذا ما يفسر سر انتشار السمنة بشكل ملحوظ في المجتمعات ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي المرتفع، حيث يكثر استعمال السيارات والمصاعد الكهربائية في التحركات، ويكثر استعمال الغالات، والمكانس، والأدوات الكهربائية داخل المنازل، كل هذا حد من نشاط وحركة الإنسان، لتكون النتيجة انتشار السمنة، وزيادة الوزن.(فكري حسن منصور، 2004، الصفحات 06-07)

* عوامل أخرى متهمة بحدوث سمنة:

- هل للوراثة دور في حدوث السمنة؟

يرى كثير من العلماء أن للوراثة دوراً في حدوث السمنة، وانتقالها من الأجداد والآباء إلى الأبناء، ويرى البعض أن هناك خلال ما يحدث في بعض الجينات الوراثية، هذا الخلل هو المسئول عن حدوث السمنة لدى بعض الأشخاص. (فكري حسن منصور، 2004، صفحة 8)

- الغدد المتهم البريء:

هل أمراض الغدد الصماء متهمة بإصابة نسبة كبيرة من الناس بالسمنة؟

يلصق كثير من الناس تهمة إصابتهم بالسمنة إلى الاضطرابات في الغدد، والهرمونات، وهذه الهمة غير صحيحة في أغلب الحالات، ولكن هؤلاء الناس يريدون الهروب من الواقع، حيث إن معظم حالات السمنة ناشئة عن كثرة تناول الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية، وإلى الكسل وقلة الحركة. (فكري حسن منصور، 2004، صفحة 10)

- أدوية في قفص الاتهام:

* هل هناك أدوية يؤدي تناولها إلى حدوث السمنة؟

نعم مثل: الكورتيزون، حيث يستعمل عقار الكورتيزون بكثرة في الأمراض المناعية، والحساسية، والتهاب الجلد، والربو، والروماتيزم، ومعظم هذه الأمراض تتميز بأنها مزمنة، وتحتاج لفترات طويلة من العلاج بهذا العقار، والمعروف أن الكورتيزون أنه يؤدي إلى تراكم الدهون في منطقة الوجه، والرقبة والصدر، والبطن، (دون الأرداف).

بالإضافة إلى أن هذا العقار يؤدي إلى اختزان الماء، والملح داخل الجسم، وتحت الجلد مما يسبب زيادة في الوزن (سمنة كاذبة).

* هرمون الأنسولين:

من المعروف أن هرمون الأنسولين الذي يستخدم في علاج مرض السكر، يعمل على تخزين الجلوكوز في صورة نشا بالكبد والعضلات، وفي صورة دهون في الخلايا الدهنية، ولذا نجد أنه بعد فترة من العلاج به، يزداد الوزن، وتزداد كميات الدهون المتراكمة بالجسم.

وهذا ما يجعل بعض الأطباء يستخدم حقن الأنسولين أحيانا في علاج النحافة.(فكري حسن منصور، 2004، الصفحات 11-12)

- المشكلات النفسية هل تسبب السمنة؟

الاضطرابات النفسية من قلق وتوتر، مع المشكلات العاطفية قد تؤدي كلها إلى التأثير على الشهية لتناول الطعام، إما بالإيجاب أو بالسلب.

فلدى بعض الأشخاص قد تسبب المشكلات النفسية زيادة الشهية لتناول الطعام، هربا من هذه المشكلات وقد يحدث العكس عند أشخاص آخرين.(فكري حسن منصور، 2004، صفحة 13)

- التدخين.. ما علاقته بالسمنة...؟

يشكو كثير من المدخنين من قلة الشهية لتناول الطعام، مع نقص ملحوظ في الوزن.. ويلاحظ أن نسبة كبيرة منهم يزداد وزنهم عقب الإقلاع عن السجائر والتدخين، ويفسر الباحثون هذا بأن التوقف عن التدخين يؤدي إلى نقص مفاجئ في مادة النيكوتين في خلايا المخ، مما ينتج عنه زيادة في الشهية لتناول الطعام وخاصة السكريات فيحدث زيادة في الوزن. (فكري حسن منصور، 2004، صفحة 13)

2 - 6 - هل يؤدي أي نوع من أنواع السمنة بسيطة كانت أم مفرطة إلى حدوث مضاعفات؟

لا يعتمد ظهور المضاعفات على درجة السمنة فقط ولكن يعتمد على عوامل كثيرة أذكر منها:

1- درجة السمنة: فكلما زاد الوزن زادت فرصة حدوث مضاعفات، ومن الثابت أن السمنة المفرطة هي من أهم العوامل المؤدية لظهور المضاعفات.

2- وقت ظهور السمنة: فظهور السمنة مبكراً عند الأطفال ثم اختفاؤها يجعلهم أقل عرضة للإصابة بالمضاعفات من ظهورها في البالغين ثم استمرارها.

3- توزيع السمنة: فقد أثبتت الدراسات أن كيفية توزيع الدهون في الأماكن المختلفة من الجسم لها علاقة بحدوث المضاعفات المختلفة (فكري حسن منصور، 2004، صفحة 14).

- كما أوضحت عديد الدراسات والبحوث أن أمراض سوء التغذية التي تنتج عن فشل النظام الغذائي المتبع في تزويد الجسم بالعناصر الغذائية الرئيسية والضرورية لبنائه وسلامته والمحافظة على حيويته أجهزته المختلفة، وذلك وفقاً لاحتياجاته من هذه العناصر الغذائية، قد ترجع الأمراض إلى العديد من المتغيرات الرئيسية، والتي من أهمها ما يلي:

- انخفاض معدل الدخل المادي للفرد مما يؤدي إلى إقباله على تناول الأغذية رخيصة الثمن وحرمانه من عدد من الأغذية الأخرى الضرورية للمحافظة على صحة الجسم.

- العادات والتقاليد الغذائية غير الصحية وذلك كالإكثار من عدد الوجبات الغذائية اليومية أو الإقلال منها، وعدم انتظام مواعيد الغذاء، والإقبال على تناول بعض الأغذية والتركيز عليها وإهمال تناول أغذية أخرى ضرورية للجسم، وكذلك التعود على تناول الطعام بكميات أكثر أو أقل مما هو مطلوب للوفاء باحتياجات الجسم اليومية.

- غياب الثقافة الغذائية والوعي الصحي وذلك كالجهد بأصول التغذية وقيمة كل عنصر من عناصرها في تأدية وظائف الجسم، وعدم المعرفة بأسباب أمراض سوء التغذية وطرق الوقاية منها، وعدم الإلمام بأهم المعلومات المرتبطة بالتغذية الجيدة والمتوازنة، وعدم إدراك العلاقة بين التغذية الجيدة والصحة، والعلاقة بين التغذية غير الجيدة والإصابة ببعض الأمراض المرتبطة بذلك.

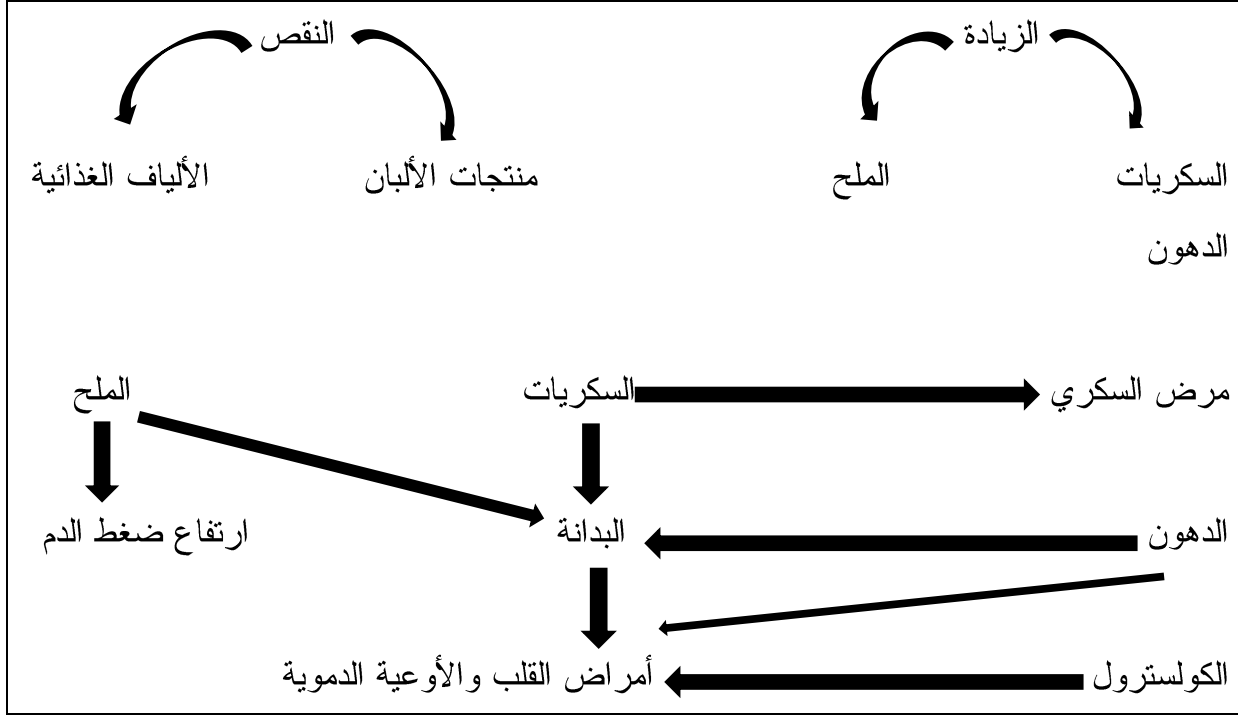
- اتباع نظام غذائي غير مراعي لأصول ومبادئ التغذية الجيدة، مما يؤدي إلى الإصابة بزيادة الوزن أو النقص في الوزن، أو الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بنقص الفيتامينات أو المعادن في الأغذية التي يستخدمها هذا النظام الغذائي، ومن ثم عدم توافرها للجسم.

- عدم الاعتماد في التغذية على الوجبات الغذائية المتوازنة أو الوجبات المتكاملة وهي الوجبات التي يتم فيها مراعاة تزويد الجسم باحتياجاته من الغذاء وفقاً لمبدأ الكم ومبدأ النوع.

الفصل الثاني: المؤشرات المرفولوجية الدالة على السمنة لدى كبار السن

- زيادة معدل الإنفاق المادي على الغذاء بطريقة غير صحيحة مما يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام، وذلك يؤدي بدوره إلى البدانة والتعرض للإصابة بالعديد من الأمراض المترتبة على ذلك (الحمامي محمد أحمد، 2000، الصفحات 74-75).

الشكل رقم 01 يبين الأخطاء الرئيسية للتغذية وبعض نتائجها (الحمامي محمد أحمد، 2000، صفحة 64):



2 - 7 - قياس التركيب الجسمي:

يتركب الجسم إجمالاً من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية، وتشمل الأجزاء غير الشحمية العضلات (التي تمثل النسبة الكبرى من الأجزاء غير الشحمية)، والعظام، والأنسجة الضامة، والماء والمعروف أن زيادة الشحوم لدى الفرد أمراً غير مرغوب فيه، حيث ترتبط هذه الزيادة في الشحوم ارتباطاً إيجابياً بالعديد من الأمراض، كما ترتبط ارتباطاً سلبياً مع الأداء البدني، ويحتاج جسم الإنسان إلى حد أدنى من الشحوم تقدر بحوالي 5% لدى الرجال وحوالي 12%، أما النسب المثالية لشحوم الجسم لدى الرجال في مرحلة الشباب فتكون من 10 - 18% من وزن الجسم وللنساء من 15 - 23% من وزن الجسم، أما إذا زادت نسبة الشحوم عن 25% من وزن الجسم لدى الرجال أو عن 32% عند النساء فتعد نسبة الشحوم مرتفعة (سمنة أو بدانة)، ويتم قياس نسبة

الشحوم بطريقة ميدانية وأخرى معملية، ومن أكثر الطرق الميدانية شيوعاً لقياس نسبة الشحوم في الجسم استخدام مقياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم، للاستدلال على كمية الشحوم الموجودة تحت الجلد والتي تعد مؤشراً لشحوم الجسم عامة، ويمكن استخدام مقياس طية الجلد بحد ذاتها كمعايير مستقلة للسمنة أو البدانة لدى الفرد، أو تحويل هذه المقاييس إلى نسب الشحوم باستخدام معدلات حسابية تنبؤية مخصصة لهذا الغرض (الهزاع محمد هزاع، 2001، الصفحات 10-11).

ويتطلب قياس طية الجلد تدريباً جيداً وخبرة، حتى يمكن إجراء القياس بدقة وثبات، ولهذا يلجأ البعض عند عدم توفر الخبرة والتدريب الكافي، إلى استخدام مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index) كمؤشر للسمنة، ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال قسمة الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتراً، وهذا المؤشر سهل الاستخدام ولا يتطلب أدوات، ولكنه ليس مؤشراً دقيقاً جداً للسمنة أو البدانة لأنه يعتمد مؤشراً لتناسب الوزن والطول فقط، وبالتالي فهو لا يصلح كمؤشر للبدانة للذين يمتلكون كتلة عضلية كبيرة مثل رياضي بناء الجسم، أو للأطفال والناشئين في فترة طفرة النمو حيث الزيادة الملحوظة في الطول وفي الوزن، وبشكل عام، يعد مؤشر كتلة الجسم في الحدود المناسبة للفرد البالغ إذ تتراوح من 20 إلى 24.9 كجم/م²، أما إذا بلغ من 25 إلى 29.9 كجم/م² فيشير ذلك إلى زيادة في الوزن، وإذا زاد عن 30 كجم/م² فإن ذلك مؤشراً على وجود بدانة، وإذا كان أعلى من 40 كجم/م² فيغني بدانة عالية مفرطة، أما مقاييس مؤشر كتلة الجسم لمن هم دون 18 سنة فلا يوجد اتفاق حولها، لكنها من المؤكد دون مقاييس الراشدين (الهزاع محمد هزاع، 2001، صفحة 11).

2 - 8 - خفض نسبة الشحوم في الجسم:

عرفنا مما سبق أن الجسم يتكون من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية، وأن المطلوب هو المحافظة على نسبة منخفضة من الشحوم في الجسم، مع زيادة نسبة العضلات أو المحافظة عليها، وتمثل المشاركة في الأنشطة البدنية عنصراً مهماً في خفض نسبة الشحوم والمحافظة على (أو زيادة) نسبة العضلات في الجسم.

والمعروف أن عملية خفض الشحوم في الجسم تخضع، إلى حد كبير لمعادلة توازن الطاقة بالجسم أي توازن الطاقة المستهلكة (عن طريق الطعام) مع الطاقة المصروفة (والتي منها الطاقة

المصروفة نتيجة النشاط البدني)، ولخفض نسبة الشحوم في الجسم فإن العبرة هي في حجم الطاقة المصروفة، وليس في شدة النشاط البدني (كما هو الحال في تنمية اللياقة القلبية التنفسية التي تتطلب حداً أدنى من الشدة)، أي أن زيادة عدد مرات الممارسة ومدتها تغني عن زيادة الشدة، وهذا الأمر في غاية الأهمية نظراً لأن البدناء (صغاراً وكباراً) ينقطعون عن ممارسة النشاط البدني إلى حد كبير لأن برامج النشاط البدني تركز على الشدة، مما يصيبهم بالإجهاد، وبالتالي بالإحباط، ثم بهجر ممارسة النشاط البدني (الهزاع محمد هزاع، 2001، الصفحات 16-17).

ولهذا ففي برامج خفض الوزن للأطفال البدناء والناشئين، يجب التركيز على مدة النشاط البدني وتكراره بغض النظر عن الشدة، آخذين في الحسبان قاعدة التدرج بالطبع، ويمكن البدء ببرنامج لخفض الوزن تتم ممارسته 3 مرات في الأسبوع على الأقل، لمدة تتدرج لتصل بعد عدة أسابيع إلى ساعة كل يوم ويتكرر يصل إلى 4 أو 5 مرات في الأسبوع، ولا بد هنا من الإشارة إلى مراعاة أن يكون البرنامج مشوقاً، ويسعى إلى تطوير المهارات الحركية للطفل أو الناشئ أيضاً (الهزاع محمد هزاع، 2001، صفحة 17).

2 - 9 - الحد من تناول الدهون والسكريات لدى كبار السن:

2 - 9 - 1 - الدهون:

من خواص الدهون أنها تجعل للأكل طعماً، وبدونها لا يصبح الطعام مستساغاً، ولكن تناولها بكميات كبيرة له علاقة كبيرة بأمراض القلب والنوبات القلبية وبالذات الدهون المشبعة، ولذلك يجب الحد من تناولها بكميات كبيرة.

والدهنيات المشبعة في الغالب مصدرها حيواني، مثل الدهون الموجودة في اللحم واللبن كامل الدسم والزبد والجبن، وبعضها مصدره نباتي مثل جوز الهند وهو عالي التشبع، والزيوت النباتية غير المصفاة وهناك قاعدة بسيطة لمعرفة الدهون المشبعة وهو وجودها في صورة صلبة.

وهذه الدهون ترفع من معدل الكوليسترول، ومعدل الكوليسترول في الدم يعتبر أحد الطرق التي تنبئ بحدوث النوبات القلبية، والمعدل الطبيعي يجب أن يقل عن 260 ملليجرام/ 100 سم، ويمكن إجراء اختبار معلمي لمعرفة معدله في دمك (ميركن جاب، هوفمان مرشال، 1999، صفحة 77).

أهم النصائح:

- 1 - أكثر من تناول الفواكه والخضروات والحبوب بكاملها (القشرة مهمة).
- 2- قلل من تناول اللحوم وأكثر من تناول الأسماك والطيور.
- 3- قلل من تناول الأطعمة الغنية بالدهنيات واستبدل المشبعة منها بغير المشبعة.
- 4- تناول اللبن منزوع الدسم.
- 5- قلل من تناول الزبد والبيض ومصادر الكولسترول الأخرى.
- 6- قلل من تناول السكريات والأطعمة الغنية بها.
- 7- قلل من تناول الملح والأطعمة الغنية بها(ميركن جاب، هوفمان مرشال، 1999، صفحة 78).

2 - 9 - 2 - السكريات:

بالإضافة إلى أن السكر يتسبب في تسوس الأسنان فإنه يجب أن تحد إلى قدر كبير من تناول السكر، وذلك راجع للأسباب التالية:

- السكر يجعلك تشعر بالجوع، عندما تأكل سكر فإن مستوى السكر في الدم يرتفع ويتجاوب الجسم مع ذلك بإنتاج الهرمون الذي يعرف بالأنسولين، ويعمل هذا الهرمون على خفض معدل السكر في الدم ويحدث ذلك خلال ساعات، وبعدها تشعر بالجوع وتسمى هذه الظاهرة ب

Rebound Hypoglycemia

- قيمة السكر الغذائية ضعيفة، وقيمتها الوحيدة السرعات الحرارية، وعندما تمارس التدريبات الرياضية فإن جسمك يحتاج إلى كميات متزايدة إلى كميات متزايدة من الأملاح المعدنية والمواد الغذائية الأخرى التي يفتقر إليها السكر.

- ويتسبب السكر في حدوث نوبات قلبية، وقد أظهرت دراسات كثيرة من المرضى الذين يعانون من النوبات القلبية كانوا يتناولون السكر بكميات أكبر من الأشخاص العاديين قبل إصابتهم بتلك النوبات.

وقد أظهر الدكتور جوهان يودكن Johan Yudkin وهو خبير في التغذية أن تخفيض كميات السكر في الغذاء تخفض من معدل الدهون في الدم.

كل المجتمعات التي تتناول مقادير كبيرة من السكريات لديهم نسبة عالية من النوبات القلبية في حين أن المجتمعات التي تتناول كميات كبيرة من الكولسترول في غذائها ليست لديها نفس النسبة من النوبات القلبية، وهناك بعض القبائل في شرق إفريقيا مثل الماساي يتناولون كميات هائلة من الدهن الحيواني ولا يتناولون السكر العادي فمن النادر ما يعانون من النوبات القلبية (ميركن جاب، هوفمان مرشال، 1999، الصفحات 80-81).

- العدد الازم من الوجبات:

اتضح علمياً أن الجسم يستفيد من السرعات الحرارية بفاعلية عندما يتم تناولها في وجبات متعددة كثيرة، إن الوجبة الواحدة الكبيرة تحتوي على كميات تزيد من احتياجات الجسم ولذلك يتم تخزين الزيادة في شكل دهون في الدم أو الأنسجة.

أجريت تجربة على مجموعتين من الفئران، وتتلخص التجربة في أنه تم إعطاء المجموعتين سرعات حرارية متساوية، أعطيت هذه الكمية على فترات لإحدى المجموعتين بينما أعطيت في مرة واحدة للمجموعة الأخرى وبمرور الوقت وبنفس المنوال كانت النتيجة أن المجموعة التي تأخذ السرعات في مرات متعددة كان معدل الدهون في دمها أقل من المجموعة الأخرى التي تتناول السرعات الحرارية في وجبة واحدة.

وفي تجربة أخرى أوضح الدكتوران لين وهاورد Lean A & Howard W أن العمال يؤدون أداء حسناً عندما يتناولون وجباتهم خمس مرات وذلك أفضل من مرتين.

أجرى الطبيب الفرنسي كوسيرت J. Couseret دراسة على عدائين مسلمين (المسافات الطويلة) في جنوب إفريقيا خلال شهر رمضان، يأكل المسلمون وجبتين واحدة قبل الفجر وأخرى بعد مغيب الشمس وفي الأيام العادية يأكلون ثلاث وجبات، وكانت النتيجة أن الأداء كان أفضل في حالة الوجبات الثلاثة (ميركن جاب، هوفمان مرشال، 1999، الصفحات 83-84).

وأوضحت اللجنة الأمريكية (Senata select committe on nutrition of hummanneeds) ببعض الإرشادات للحصول على وجبات غذائية صحية:

- 1- تناول السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم دون زيادة أو نقصان، وذلك لضمان عدم زيادة أو نقص الوزن المثالي للشخص.
- 2- زيادة تناول الكربوهيدرات المعقدة والسكريات الطبيعية بغرض مد الجسم بما يقرب من (48%) من احتياجاته اليومية من عدد السعرات الحرارية الكلية المتناولة يومياً.
- 3- خفض استهلاك السكريات المكررة والمصنعة إلى ما يقرب من (10%) من السعرات الحرارية الكلية المتناولة يومياً.
- 4- تقليل الاستهلاك الكلي للدهون المشبعة إلى ما يقرب من (30%) من السعرات الحرارية الكلية المتناولة يومياً.
- 5- خفض تناول الدهون المشبعة إلى ما يقرب من (10%) من السعرات الحرارية الكلية المتناولة يومياً مع مراعاة الموازنة بين الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة بحيث يزود كل منها الجسم بما يقرب (10%) من السعرات الحرارية الكلية المتناولة يومياً.
- 6 - خفض تناول الكولسترول إلى ما يقرب من (300) ملليجرام في اليوم.
- 7- خفض تناول الملح إلى ما يقرب من (5) غرامات في اليوم (الحمامي محمد أحمد، 2000، صفحة 76).

2 - 10 - التدريبات الرياضية والسمنة:

أفضل حماية من السمنة هو التدريبات الرياضية العنيفة حيث يمر الطعام خلال الجهاز الهضمي بصورة أسرع مما يقلل امتصاص السعرات، لا تشعر بالجوع وتحرق كميات أكبر من السعرات الحرارية بعد أداء التدريب.

يجب أن يتوقف اللاعب الرياضي عن تناول كميات كبيرة من الطعام بعد انقضاء أيام المنافسة لأن الطعام الزائد لا يتحول إلى طاقة في هذه الحالة ولا يتم تخزينه في العضلات ويعد هذا هو السبب الأساسي في حدوث السمنة للرياضيين الذين توقفوا عن الرياضة.

أظهرت عدة دراسات أن الناس الذين كانوا يمارسون الرياضة في شبابهم وتوقفوا بعد ذلك فإنهم عرضة للإصابات بالنوبات القلبية من أولئك الذين لم يمارسوا الرياضة أصلاً، وعلى رغم من عدم

اتفاق العلماء على أسباب ذلك إلا أنى أشك في أن هؤلاء الناس كانت لهم عادات غذائية خاطئة في حياتهم، كانوا يأكلون كميات كبيرة من الطعام ويحتوي ذلك الطعام على كميات كبيرة من الدهون والأملاح والسكريات وعلى مدى فترة نشاطهم وممارستهم للتمارين الرياضية فإنهم قد تفادوا السمنة، وبمرور الوقت توقفوا عن التدريب واستمرار في تناول غذائهم بنفس المنوال مما جعلهم أكثر عرضة للنوبات القلبية.

من الممكن أن يتميز الشخص الرياضي بين مجموعة من الناس، وذلك لأنهم أقلهم شحما والرياضي يخزن الدهون في عضلاته، ولا يظهر مثل هذا الشحم للعيان كما أنه لا يسبب أي بروز في قوامه أما في الأشخاص غير الرياضيين فإن الشحم يتم تخزينه تحت الجلد ويظهر في شكل بروز حول الخصر والأرداف والأوراك والصدر(ميركن جاب، هوفمان مرشال، 1999، صفحة 82).

2 - 11 - العوامل المؤثرة على تركيب الجسم النموذجي:

نظرا لارتباط تركيب الجسم النموذجي الذي وضعه مارك أردلواخرون 1981 بالمرحلة السنية 20 -24 سنة، فإن هذه القياسات تعتبر مجرد افتراضات نظرية تستخدم للمقارنات التقريبية حيث تتأثر هذه القياسات ببعض العوامل الأخرى كالسن والجنس ونوع الرياضة التخصصية كما يلي:

1 - تأثير السن على تركيب الجسم:

تحدث عدة تغيرات على نسب تركيب الجسم خلال مراحل العمر المختلفة، فبينما تكون نسبة الدهن صغير لدى الأطفال لتتراوح ما بين 10-15% للبنين وتزيد عن ذلك قليلا لدى البنات، ومع نقص نشاط الأولاد خلال فترة البلوغ تزداد نسبة الدهون لتصل إلى حوالي 15-20% من وزن الجسم فتتعادل في ذلك مع نسبة الدهن لدى البالغين في عمر 20-30 سنة تفقد خلايا الجسم كل 10 سنوات حوالي 4% من قدرتها على التمثيل الغذائي، وبذلك إذ استمر الإنسان بتناول كمية الغذاء نفسها فإن ذلك يتسبب عادة في زيادة نسبة الوزن مع التقدم في السن، وتصل هذه الزيادة في مقدارها ما بين 5 - 10 كيلو جرامات خلال المرحلة المتوسطة من العمر (40 - 50 سنة) ومع نهاية المرحلة البينية 55 - 60 سنة يبدأ وزن الجسم في التناقص نتيجة نقص المكونات الأساسية للعظام والعضلات، أي أن ذلك يكون على حساب وزن الجسم مع التقدم في العمر للأفراد غير

الرياضيين إلى زيادة كتلة الدهن أكثر من زيادة النسيج العضلي، غير أن انخفاض وزن الجسم يرجع أصلاً إلى نقص كلا المكونين الدهن وغير الدهن (العضلات والعظام) (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، سيد أحمد نصر الدين، 2008، صفحة 77).

(2) - الفروق الجنسية وتركيب الجسم:

من الواضح أن هناك فروقا في تركيب الجسم بين الرجل والمرأة، ويبدأ ظهور تلك الفروق بشكل ظاهر منذ بداية فترة المراهقة و سن البلوغ، ويبدو جليا وجود زيادة في نسبة الدهن لدى البنات، وبعد سن بلوغ يبدو الفتيان بأن نسبة الدهن الكلي لديهن تكون على حساب الدهن المخزون المتراكم بمنطقة الأرداف والصدر.

وفي المرحلة السنية من 16 - 25 سنة تبلغ نسبة الدهن لدى الإناث عموما حوالي 25%، بينما تكون النسبة لدى الذكور في حدود 13 - 15%، ثم تزداد نسبة الدهن تدريجيا بعد ذلك، ويمكن تقدير النسبة النموذجية لكلا الجنسين في عمر 40 سنة بحوالي 30% لدى السيدات و 20% لدى الرجال.

وتؤثر كتلة الجسم بدون دهون تأثيرا بالغا على مستوى القوة العضلية للفرد، لذا نجد أن القوة العضلية لدى الأولاد تزداد خلال مرحلة البلوغ، وعندما تقل نسبة النسيج العضلي لدى الجنسين بعد سن 40 - 45 سنة، وعلى وجه التحديد عندما يبلغ الفرد 60 سنة تقريبا يفقد الرجل حوالي 10% من كتلة النسيج العظمي، بينما تصل النسبة إلى 20% لدى المرأة، وفي عمر 80 سنة تقريبا تصل نسبة الفاقد في كتلة النسيج العظمي 20% لدى الرجال، و 30% لدى السيدات.

والجدير بالذكر أن تلك النسب عبارة عن خلاصة النتائج لبعض البحوث التي أجريت في البيئات الأجنبية، وقد تختلف مقاديرها بالنسبة للبيئة العربية، إلا أن ذلك لا يمنع من الاسترشاد بها إلى حين تغطية العجز الواضح بالنسبة للبحوث الوصفية في المجال العربي (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، سيد أحمد نصر الدين، 2008، الصفحات 77 - 78).

(3) - تأثير نوع الرياضة:

أجريت عدة بحوث بهدف تحديد خصائص الجسم لدى الرياضيين في مختلف التخصصات الرياضية، وعلى الرغم من قلة الدلائل التي تشير إلى ارتباط تلك الخصائص بمستوى الأداء

الرياضي، إلا أنه يمكن اعتبارها مؤشرات يمكن الاسترشاد بها لتعرف على المقادير المناسبة لتحقيق النجاح في نوع معين من الرياضات التخصصية، ومن النظرة الأولى فإن الفرق يبدو واضحاً بين طبيعة تركيب الجسم لدى متسابقى جري المسافات الطويلة ومتسابقى دفع الجلة ورمي القرص، حيث تكون نسبة الدهون في الحالة الأولى في أدنى مستوى لها لدى متسابقى الماراثون، بينما تصل نسبة الدهون إلى أعلى مستوى لها في الحالة الثانية لدى متسابقى دفع الجلة ورمي القرص، أما بالنسبة لمقدار الكتلة العضلية فإنها تبدو أكثر وضوحاً لدى لاعبي الجمباز، وبصفة عامة فإن نسبة الدهون لدى الرياضيين تكون عادة أقل منها لدى غير الرياضيين (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، سيد أحمد نصر الدين، 2008، صفحة 78).

2 - 12 - بعض الملاحظات التي يمكن توضيحها:

- لا تعتبر زيادة الوزن دائماً انعكاساً لزيادة نسبة الدهون، حيث تشكل الكتلة العضلية حوالي 40% إلى 50% من وزن الجسم بدون الدهون، ويتميز الرياضيون بزيادة الكتلة العضلية.
- يرتبط وزن الجسم بدون الدهون عادة بمستوى الأداء الرياضي لأن زيادته تعني زيادة الكتلة العضلية وهي مطلوبة لمعظم الأنشطة الرياضية.
- يراعى أن زيادة وزن الجسم بدون الدهون بالرغم من أهميتها لبعض الأنشطة الرياضية إلا أنها قد تؤثر سلباً على مستوى الأداء في بعض الأنشطة الأخرى التي تتطلب سرعة الحركة والرشاقة كالجري والمصارعة والجمباز. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، سيد أحمد نصر الدين، 2008، صفحة 80)

2 - 13 - الأنشطة الرياضية الترويحية المناسبة لكبار السن:

لا يخفى أن النشاط البدني يحقق للفرد حياة أفضل في أي مرحلة من عمره، فمن فوائده البدنية تحسين وزيادة التوازن والقوة والتناسق والمرونة وقوة التحمل والوقاية من السقوط الذي هو سبب رئيسي للتفوق بين كبار السن، كما تساعد على تقليل خسائر العظام، فضلاً عن زيادة القوة العضلية، ومن فوائده الأخرى تحسين الصحة النفسية والتحكم والإدراكي، وقد تبين أن انتشار الأمراض النفسية بين ذوي النشاط البدني أقل منه بين غيرهم، ويمثل المشي والسباحة والبستنة والقيام برحلات سيراً على الأقدام وركوب الدراجات، أنشطة ممتازة يمكن أن يقوم بها كبار السن،

كما يساعد النشاط البدني على بناء تقدير الذات والشعور بالثقة وتعزيز المعافاة النفسية والإدماج في المجتمع. (إسلمي، 2018، صفحة 67)

2 - 14 - الأنشطة الترويحية الرياضية والتحكم بالوزن لدى كبار السن:

يساعد النشاط البدني بشكل عام على التحكم بالوزن من خلال دوره في حرق السعرات الحرارية المخزنة في الجسم على شكل دهون، وببساطة فإن الوزن يتحدد من خلال الفارق بين ما يدخل الجسم من سعرات حرارية عن طريق الطعام وما يخرج منه عن طريق النشاط البدني والأنشطة اليومية.

ويحتوي الطعام الذي نتأوله على السعرات الحرارية، وكل أنشطة نقوم بها بما في ذلك النوم، التنفس وحتى هضم الطعام يفقدنا سعرات حرارية، وبالتالي فإن أي نشاط بدني نقوم به، بالإضافة إلى الأعمال الروتينية المعتادة، سوف يفقدنا سعرات حرارية إضافية.

إن التوازن بين السعرات التي تدخل الجسم والتي تخرج منه تساعدنا على الوصول للوزن المطلوب، فعندما نتناول سعرات أكثر مما نحتاج إليه بالأعباء التي تفرضها حياتنا اليومية فإن أجسامنا ستقوم بتخزين سعرات أكثر مما نحتاج إليه بالأعباء التي تفرضها حياتنا اليومية فإن أجسامنا ستقوم بتخزين سعرات الحرارية الزائدة على شكل دهون وبالتالي سنجني أوزاناً زائدة وعندما نتناول سعرات حرارية أقل مما نحتاج فإن أجسامنا ستلجأ للدهون للحصول على السعرات الحرارية اللازمة وبالتالي سنفقد وزناً، والخلاصة في ذلك أن مفتاح الوزن الناجح المطلوب ولتحسين المستوى الصحي يكمن في جعل النشاط البدني جزءاً من روتين حياتنا اليومية. (عبد الوهاب، 2017، الصفحات 24 - 25)

خلاصة:

تعتبر ممارسة فالأنشطة الرياضية الترويحية آلية للوقاية من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن والسمنة فممارستها تساعد في التقليل الوزن الزائد لدى كبار السن وبدرجة كبيرة، حيث تعتبر ممارسة الرياضة الترويحية في القاعات التدريبية بالنسبة للفرد كبير السن أحد أهم النشاطات الترفيهية والترويحية لما لها من نتائج إيجابية على حياة الفرد، فهي تساعد في إعادة بعض الطاقة وتجديدها وتعديل القوام وتجنب عديد الأمراض بالإضافة إلى الابتعاد عن الروتين اليومي؛ حيث أن ممارسة الرياضة الترويحية من أهم الوسائل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني وتكسب القوام الجيد وتمنح السعادة والسرور والمرح والانفعالات الإيجابية السارة، وتجعله قادراً على العمل والإنتاج.

الباب الثاني:
الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة. إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها. وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية. وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قام الطالبان بإجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 2022/01/09 على عينة استطلاعية وقوامها (06) فرد من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية، وذلك بتطبيق وحدة ترويحوية من البرنامج الترويحي الرياضي بهدف التعرف على:

- تحديد أنسب التمارين التي تتلاءم مع كبار السن وتحقق الهدف العام من البرنامج.
 - مدى مناسبة البرنامج الترويحي الرياضي لدى كبار السن من ناحية شدة وزمن التمرين والوحدة الترويحية.
 - تحديد أنسب القياسات المورفولوجية لتحديد مع فاعلية البرنامج الترويحي المقترح.
 - التأكد من مناسبة المكان ومناسبته للبرنامج الترويحي.
 - تحديد عوامل السلامة أثناء تطبيق البرنامج الترويحي.
 - التعرف على الصعوبات التي تواجه الطالبان عند تنفيذ التجربة الأساسية.
- ومن نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- التمارين الترويحية الرياضية تتناسب وخصائص عينة البحث.
- اتخاذ الترتيب السليم لتنفيذ في تنفيذ تمارين البرنامج الترويحي الرياضي لدى كبار السن.

- تصحيح الأخطاء التي واجهت الطالبان في تطبيق الاختبارات والمنهج التروحي.
- صلاحية القاعة التدريبية وتوفيرها على وسائل الأمن والسلامة لإجراء منهج التروحي باستخدام البدنية والمهارية المطبقة في البرنامج التروحي الرياضي لدى كبار السن.
- مناسبة القياسات المورفولوجية لعينة البحث وتمتصهم بدرجات صدق وثبات مرتفعة.

2- منهج البحث:

إن طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الطالبان هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم وللبحث مناهج عدة تختلف تبعاً لنوع وأسلوب وأهداف الدراسة، لذا اعتمد الطالبان المنهج التجريبي بخطواته العلمية لملاءمته لطبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها.

وفي هذه الدراسة استخدم الطالبان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة، كما قام الطالبان ببناء وحدات تروحية تعتمد على تمارين تروحية رياضية تتناسب وخصائص كبار السن وذلك لمعرفة أثره على إنقاص الوزن.

3- مجتمع وعينة البحث:

يعد تحديد مجتمع البحث من الخطوات والمراحل المهمة لأي مشروع بحث يتوخى إتباع الأسلوب العلمي لإجراء الدراسة وفق أسس علمية سليمة، ولا شك في أن الباحث الجيد يفكر في مجتمع بحثه منذ أن يبدأ في تحديد مشكلة البحث وأهدافه لأن طبيعة المشكلة وكيفية التعامل معها هي التي تحدد مجتمع البحث وكيفية اختيار العينات من هذا المجتمع وهل يختار الباحث عينته بأسلوب العينة العشوائية أم غير عشوائية أم سيتعامل مع مجتمع البحث بأسلوب الحصر الشامل كل هذه الأسئلة يجب أن يضعها الباحث أمام عينيه عند التفكير بمشكلة البحث (الجنابي سلمان عكاب والشاوي حيدر ناجي، 2015، صفحة 29).

حيث يتكون مجتمع البحث من كبار السن المنتسبين للقاعة التدريبية متعددة الرياضات دائرة سيدي بوبكر ولاية سعيدة.

ويعد اختيار العينة ضرورة من ضرورات البحث العلمي، فالعينة الجيدة لبد لها أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم مع طبيعة المشكلة.

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

أجري البحث على عينة قصدية قوامها (16) شخص من كبار السن المنتسبين للقاعة التدريبية متعددة الرياضات دائرة سيدي بوبكر ولاية سعيدة، حيث تتطلب طريقة العينة العمدية حصر الأفراد المستوفين للشروط في المجتمع الأصلي، لأن العينة المقيدة هي تلك العينة التي يتقيد الباحث باستخدامها تبعاً للبحث (التكريري وديع محمد ياسين، عبد العبيدي محمد حسن، 1996، صفحة 31).

قام الطالبان بإجراء تجانس بين أفراد عينة الدراسة الأساسية في المتغيرات المختارة، وهذا من خلال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء.

الجدول (01) يبين تكافؤ عينة البحث في كل من المتغيرات التعريفية والبدنية.

المتغيرات التعريفية والمورفولوجية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	1.748	0.05	0.024
الوزن	87.18	18.06	1.025
مؤشر الكتلة الجسمية	BMI	30.55	1.078
	قياس الدهون.	26.31	0.131
قياس المحيطات	محيط الأرداف.	102.4	0.382
	محيط البطن.	24.68	1.089
	محيط الفخذ.	19.83	2.176
	محيط العضلة الثلاثية.	10.40	0.614
قياس الثنايا الجلدية	عضلة ثنائية الرأس.	13.50	0.994
	السمانة.	15.50	0.983
	تحت الكتف.	21.56	0.380

يوضح الجدول أعلاه النتائج الإحصائية ومعامل الالتواء لعينة البحث، في متغيرات قيد الدراسة حيث تتراوح قيم معامل الالتواء في متغيرات التعريفية (الوزن، الطول) ما بين (0.024 / 1.025) ومنه أن أفراد عينة البحث التجريبية تتكافؤ في المتغيرات التعريفية، أما مؤشر الكتلة الجسمية فبلغ معامل الالتواء (0.131 / 1.078) فحين أن قياس المحيطات فبلغت قيم معامل الالتواء ما بين (0.382 /

2.176) ومنه تتبع عينة البحث التكافؤ في قياسات المحيطات أما قياس الثنايا الجليدية فبلغت قيم معامل الالتواء ما بين (0.380 / 0.994) ومنه تتبع عينة البحث التكافؤ في قياس الثنايا الجليدية.

4- متغيرات البحث:

تتضمن دراستنا المتغيرات التالية:

4 - 1 - المتغير المستقل: يتمثل في برنامج ترويحي رياضي مقترح على كبار السن

4 - 2 - المتغير التابع: ويتمثل ما ينعكس عليه تطبيق برنامج ترويحي رياضي مقترح على كبار السن ويتمثل هذا في المتغيرات المؤشرات الدالة على السمعة " القياسات المورفولوجية".

4 - 3 - الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى، وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها الطالبان مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير وعلى أساس هذه الاعتبارات قام الطالبان بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها وتمثل فيما يلي:

- العينة في سن من (50 - 60) سنة (أكثر من ثلاثة أشهر تدريب).

- تكافؤ عينة البحث في متغيرات الدراسة وتتبع التوزيع الاعتنالي.

- إشراف الطالبان بأنفسهم على التدريبات والوقوف في جل الأوقات الممكنة على عينة في تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي وذلك من أجل تحسين المتغيرات المورفولوجية.

- لقد أشرف الطالبان بأنفسهم على إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية.

5-مجالات البحث:

5- 1 - المجال البشري:

تمثل المجال البشري لبحثنا في كبار السن من الرجال يقطنون بدائرة بوبكر ولاية سعيدة، حيث بلغ عدد العينة الأساسية (16) لاعب طبق عليهم برنامج تروحي رياضي مقترح على كبار السن، أما الدراسة الاستطلاعية فقط شملت (06) أفراد من كبار السن ولنفس مجتمع الدراسة لتبيان مدى صدق وثبات أدوات البحث.

5 - 2 - المجال المكاني:

أنجز البحث على مستوى القاعة متعددة الرياضات دائرة سيدي بوبكر ولاية سعيدة.

5 - 3 - المجال الزمني:

استطاع الطالبان كمرحلة أولى التمعن في واقع إمكانية تطبيق البرنامج التروحي الرياضي المقترح على كبار السن، وتتمين إشكالية البحث من خلال مسح عدد من المراجع والدراسات السابقة ومقابلة بعض الأفراد من كبار السن الممارسين لبعض الأنشطة الترويحية الرياضية لإنقاص الوزن، بالمجموع تمثلت في المرحلة الأولى في: دراسة نظرية واستطلاعية لموضوع البحث وهذا بتاريخ 2021/12/04 إلى غاية 2022/01/09.

أما المرحلة الثانية فتتمثلت في: العمل التجريبي والمتمثلة في تطبيق البرنامج التروحي الرياضي المتضمن 12 أسبوع بقياس قبلي وبعدي من خلال تطبيق بعض القياسات المورفولوجية وهذا انطلاقا من 2022/01/13 إلى غاية 2022/05/13، حيث تمثلت في:

- القياسات القبلية: قام الطالبان بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية قيد البحث، وذلك في الفترة 2022/01/13.

- تطبيق المنهاج التروحي: تم تطبيق محتوى البرنامج التروحي الرياضي المقترح على كبار السن لإنقاص الوزن (ملحق رقم 01) على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) من تاريخ الأحد 2022/01/13 إلى 2022/04/13 لمدة (12) أسبوع بواقع وحدتين تدريبيتين إلى وحدة تدريبية في الأسبوع.

- القياسات البعدية: قام الطالبان بإجراء القياسات البعدية لأفراد العينة الأساسية بتاريخ 2022/04/14 بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

6- أدوات البحث:

من الأمور المهمة التي تساعد الطالبان في إنجاز وإتمام التجربة هي تهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت.

لقد استخدم الطالبان لأجل إنجاز بحثهما عن النحو الأفضل وتحقيقها لأهدافه المنشودة الأدوات التالية:

أ) - قياسات سمك ثنايا الجلد:

من أكثر الطرق استخداماً لتقدير نسبة الدهن بالجسم هي طريقة قياس سمك الثنايا الجلدية، وفيها يستخدم مقياس سمك الثنايا الجلدية شكل (Caliper) حيث يمسك الجهاز باليد اليمنى وتمسك منطقة القياس باليد اليسرى، ويتم القبض على ثنية الجلد بواسطة إصبع الإبهام والأصابع الأربعة الأخرى ثم تجذب منطقة القياس للخارج، ويفتح الجهاز فتحة تكفي لاستيعاب هاتين الطبقتين كاملتين، ويوضع على جانبي الأصابع الممسكة بالجلد، تحبس منطقة القياس بواسطة طرفي الجهاز الذي يعتبر مؤشره مباشر عن سمك طبقتين من الجلد في المنطقة المقامة، وغالباً ما تمسك مناطق القياس في مستوى رأسي ويمسك المقياس أفقياً، إلا أنه يتم تغيير المستوى عندما تتطلب ثنية الجلد الطبيعية ذلك.

مناطق الجسم الأكثر استخداماً في قياسات سمك ثنايا الجلد والدهن (سيد أحمد نصر الدين، 2003، صفحة 264):

هناك العديد من مناطق الجسم تستخدم في قياس سمك الثنايا الجلدية لتقدير نسبة الدهن بالجسم، ومن أبرز هذه المناطق ما يلي:

1 - سمك ثنايا الجلد في منطقة العضلة ذات الرؤوس لثلاث:

تؤخذ ثنية أفقية في الجلد فوق العضلة ذات الرؤوس الثلاثة في منتصف المسافة بين النتوء المرفقي والنتوء الاخرومي عندما يكون مفصل المرفق ممتدا.

2- سمك ثنايا الجلد في منطقة الصر:

تؤخذ ثنية مائلة في منتصف الخط الوهمي بين الإبط وحملة الصدر بالنسبة للرجال ويكون أقرب إلى الإبط (ثلث المسافة) للنساء.

3- سمك طية الجلد في منطقة ما تحت عظم لوح الكتف:

تؤخذ ثنية مائلة تحت الزاوية السفلى لعظم لوح الكتف باتجاه العمود الفقري.

4- سمك طية الجلد في منطقة في منطقة البطن:

تؤخذ ثنية أفقية على جانب السرة (حوالي 2 سم).

5- سمك طية الجلد في منطقة الفخذ:

تؤخذ ثنية أفقية في الجهة الأمامية وفي منتصف المسافة بين مفصل الركبة ومفصل الورك.

6- سمك طية الجلد في منطقة فوق العظم الحرقفي:

تؤخذ ثنية مائلة فوق عظم الحرقفة مباشرة.

7- سمك ثنايا الجلد في منطقة الساق:

تؤخذ ثنية أفقية في الجهة الإنسية عند أكبر محيط للساق.

كيفية قياس سمك طية الجلد:

يتم قياس سمك طية الجلد في المناطق التشريحية المشار إليها في الشكل رقم (02) وفي الجهة اليمنى من الجسم، أما الطريقة المثلى لقياس سمك طية الجلد فهي على النحو التالي:

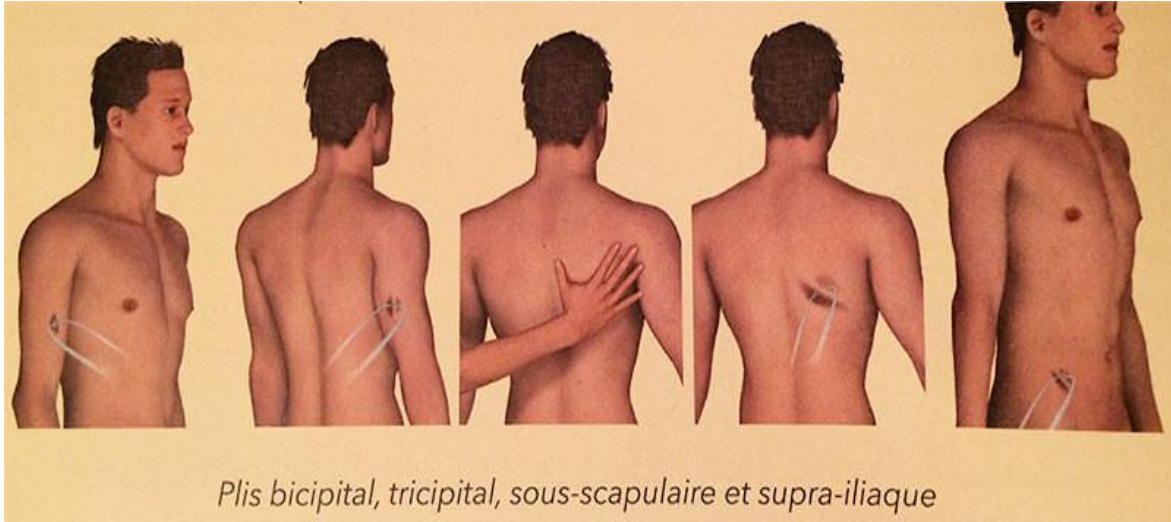
1 - يتم أولاً تحديد المنطقة التشريحية للموقع المراد قياس سمك طية الجلد عنده بوضوح تام.

2 - يقوم الفاحص، مستخدماً إحدى يديه، بوضع السبابة والإبهام على جلد المفحوص، وتكون المسافة بينهما حوالي (8) سم.

- 3 - يتم بعد ذلك جذب الجلد، وذلك بتقريب السببة والإبهام نحو بعضهما البعض، ثم ترفع ثنية الجلد بعيداً عن العضلات بحوالي (32) سم.
 - 4 - باليد الأخرى، يقوم المفحوص بوضع فكي الجهاز على ثنية الجلد بعيداً عن الإبهام والسبابة بمسافة سنتيمتر واحد ثم يرخى (3) ثوان من وضع الجهاز.
 - 5 - تتم قراءة السمك مباشرة من الجهاز بعد مرور حوالي (2 - 3) ثوان من وضع الجهاز واستقرار المؤشر.
 - 6 - يتم تكرار القياس على المكان نفسه مرتين أخريين، ثم يؤخذ متوسط القراءات الثلاث.
 - 7 - في حالة استمرار المؤشر في الانخفاض بعد أي من المحاولات، يلزم التوقف ثم إعادة القياس مرة أخرى بعد عدة ثواني.
 - 8 - عند الانتهاء من القياس وأخذ القراءة يجب تجنب سحب فكي الجهاز مباشرة ممن فوق الجلد بل يتم ضغط فكي الجهاز ثم إبعاده برفق حتى لا يخدش جلد المفحوص.
- الشكل رقم (02) يوضح جهاز المساك (caliper) لقياس سمك طيات الجلد.



الشكل رقم (03) يوضح اختبار قياس سمك طيات الجلد الأربعة.



القياس رقم (02).

(ب) - قياس مؤشر الكتلة الجسمية (IMC):

إن من أسهل الطرق التي يمكن أن تحدد ما إذا كان الوزن طبيعي أم لا هي ما يسمى بطريقة مؤشر كتلة الجسم وذلك حسب المعادلة التالية (الركبان، 2009، صفحة 106):

Body Mass Index (BMI) = الوزن (بالكيلوجرام) ÷ الطول (بالمتر المربع).

فإن الوزن يكون دون الطبيعي	18.50	فإذا كانت النتيجة أقل من
فإن الوزن يكون طبيعي	25 - 18.50	وإذا كانت النتيجة بين
فإن الوزن يكون زائد عن الطبيعي	30 - 25	وإذا كانت النتيجة بين
فإن الشخص يعد بدينًا	35 - 30	وإذا كانت النتيجة بين
فإن الشخص يعد بدينًا جداً	40 - 35	وإذا كانت النتيجة بين
فإن الشخص يعد مفرطاً في البدانة	40	وإذا كانت النتيجة أكثر من

7- الأسس العلمية لأدوات البحث:

سعى الطالبان إلى اعتماد الأسس العملية في عملية تطبيق الاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة لغرض تحديد مدى عملية هذه القياسات المختارة، حيث تم في حساب الصدق والثبات باستخدام ما يلي:

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

(1) - الصدق الذاتي: قام الطالبان بتطبيق القياسات المورفولوجية المختارة لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية من مجتمع الدراسة، من غير العينة الأساسية، والبالغ عددهم (6) لاعبين من نفس العمر والطول والوزن بالتقريب.

وتم إعادة أخذ القياسات على نفس المجموعة بفاصل زمني قدره (05) أيام بين التطبيقين وتم إيجاد الصدق من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الناتج من تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه، والجدول رقم (02) يوضح المعاملات العلمية لصدق الاختبارات.

الجدول (02) يبين معاملات الصدق الذاتي للقياسات المورفولوجية.

مستويات الصدق	مستوى الدلالة	معامل الصدق الذاتي	المتغيرات التعريفية والمورفولوجية
عالية	0.05	0.999	BMI مؤشر الكتلة الجسمية
عالية			قياس الدهون.
عالية	0.05	0.999	محيط الأرداف.
عالية			محيط البطن.
عالية			محيط الفخذ.
عالية			محيط العضلة الثلاثية.
عالية	0.05	0.999	عضلة ثنائية الرأس.
عالية			السمانة.
عالية			تحت الكتف.

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الصدق للقياسات المورفولوجية قد بلغت (0.999) وهي قيم قوية تدل على أن القياسات المورفولوجية تتسم بدرجة من الصدق الذاتي وبدرجة عالية.

(2) - الثبات بطريقة الاختبارات وإعادة تطبيقه:

قام الطالبان بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفاصل زمني قدره (5) أيام بين القياسين على نفس العينة الاستطلاعية، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (03) يوضح معاملات الثبات قيد الدراسة.

الجدول (03) يبين معاملات الصدق الذاتي للقياسات المورفولوجية (ن = 06).

مستويات الثبات	مستوى الدلالة	قيمة الفروق	معامل الثبات	المتغيرات التعريفية والمورفولوجية
عالية	0.05	0.00	0.999	BMI مؤشر الكتلة الجسمية
عالية		0.00	0.998	قياس الدهون.
عالية	0.05	0.00	0.998	محيط الأرداف.
عالية		0.00	0.998	محيط البطن.
عالية		0.00	0.999	محيط الفخذ.
عالية		0.00	0.998	محيط العضلة الثلاثية.
عالية	0.05	0.00	0.989	عضلة ثنائية الرأس.
عالية		0.00	0.997	السمانة.
عالية		0.00	0.997	تحت الكتف.

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط بين درجات القياسين الأول والثاني للاختبارات البدنية تراوحت بين (0.997 - 0.999)، وهي قيم عالية تدل على أن القياسات المورفولوجية قيد الدراسة تتسم بدرجات ثبات عالية.

(3) - الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام، حيث ترجع موضوعية الاختبارات في الأصل إلى النقاط التالية:

- مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق القياسات وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، وفي هذا السياق استخدم الطالبان مجموعة من القياسات المورفولوجية السهلة والواضحة وكذلك حساب درجات على كل قياس بعيداً عن الصعوبة أو الغموض.

- أما لغة التعامل في إطار عرض وتوجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة والوضوح، وغير قابلة للتأويل، بالإضافة إلى ذلك فقد تم تعزيز المفحوصين بكامل تفاصيل متطلبات القياسات، كما قدم لهم عرض نموذجي مفصل لكل قياس.

- كما التزم الطالبان خلال فترة العمل الميداني بمراعاة بعض العوامل التالية مثل طول الفترة الزمنية التي يستغرقها القياس، طبيعة الأفراد، إدارة الاختبار، درجة الدافعية لدى المختبرين، المستوى النفسي للأفراد.

- أما عن فريق العمل فقد تميز بتجانس من حيث المؤهلات العلمية بالإضافة إلى ذلك تلقوا توضيحا كافيا حول مضمون القياسات المورفولوجية والعروض النموذجية، وكيفية القياس وتسجيل النتائج.

8- خطوات إجراء البحث الميدانية:

الاختبار القبلي:

أجري القياس القبلي قبل تطبيق الوحدات الترويحية باستخدام تمرينات الترويح الرياضي على العينة الأساسية مستخدما في ذلك مختلف الأساليب لتحقيق مبدأ التنوع.

- طريقة استخدام عينة الحث الأساسية للبرنامج الترويحي المقترح:

- نظرة عامة عن البرنامج الترويحي:

قام الطالبان، ومن خلال اطلاعهم على المراجع والدراسات العلمية السابقة، وبحكم خبرة الأستاذ المشرف في مجال النشاط البدني الترويحي، واستشارة الخبراء والمختصين في مجال الترويح الرياضي لدى كبار السن؛ حيث يضمن البرنامج الترويحي بعض التدريبات الخاصة بعدد الأساليب الحديثة وتتمثل في تمارين (الكروس فيت) (الكارديو) (الأيروبيك) (الهيث) ومدى أثرها على بعض المتغيرات الجسمية ومختلف عناصرها.

- أسس وضع تدريبات الترويح الرياضي قيد الدراسة:

- قام الطالبان بمسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة وذلك لتحديد طبيعة وشكل التدريبات ومكونات الحمل وفترات التنفيذ المناسبة.

- قام الطالبان بتحديد واختبار التدريبات قيد الدراسة وذلك وفق الأسس التالية:

* أن يساير محتوى التدريبات قدرات الأفراد ويراعي الفروق الفردية بين الأفراد عينة الدراسة.

* أن تكون فترات الراحة بين التدريبات داخل الوحدة الترويحية كافة لوصول أفراد عينة الدراسة للراحة المناسبة.

* يجب مراعاة وضع الجسم الصحيح أثناء التدريبات فالرياضي يجب أن يتمتع بحس كرحي عالي ويتخذ الوضع الصحيح لأداء التمرين.

* يتراوح عدد الوحدات في الأسبوع وحدتين ترويحييتين طبقاً لمستوى المتدربين والمعدل الأفضل هو وحدتين أسبوعياً.

* يتراوح زمن أداء التمرين من (2 - 4) دقائق ولا يتجاوز عدد المجموعات داخل الوحدة (4 - 8) مجموعات.

* يتراوح زمن الجزء الرئيسي بين (45 - 60) دقيقة.

* تتراوح فترة الراحة بين (30 - 45) ثانية بين المجموعات، بينما كل ما تقدم المستوى تقل فترة الراحة.

* يتم تحديد شدة الأداء على زمن الأداء للجزء الرئيسي، علماً بأن درجات الحمل هي:

- أقصى (85% - 100%) (20 - 26) دقيقة.

* عالي (75% - 85%) (27 - 34) دقيقة.

* متوسط (50% - 75%) (35 - 40) دقيقة (رجائي، رشا، و وجدان، 2019، صفحة 133).

* الوحدة الترويحية تضمن (4 - 6) تمرينات في (4 - 6) مجموعات.

-تفاصيل تمارين البرنامج الترويحي كالاتي:

* هدفت التمرينات المقترحة إلى تحسين بعض المؤشرات التي أدت إلى السمنة لدى كبار السن.

* مراعاة تبادل العمل بين المجموعات العضلية.

* اعتمد الطالبان عديد الطرق التدريب الفتري (منخفض الشدة) وطريقة التدريب المستمر وطريقة التدريب الدائري في كافة الوحدات الترويحية.

* تقنين المنهج الترويحي الرياضي، إذ كان مبني على أسسه الصحيحة في ضوء الأسس الفسيولوجية والبدنية مناسبة لمستوى عينة الدراسة الأساسية، ليكون قادر على تحسين بعض المؤشرات التي أدت إلى السمنة لدى كبار السن.

الإطار الزمني: مدة التنفيذ البرنامج الترويحي المقترح على كبار السن لإنقاص الوزن (12) أسبوع عدد (2) وحدتين أسبوعياً إلى وحدة واحدة في الأسبوع، وبإجمالي (24) وحدة ترويحية.

–تنفيذ البرنامج الترويحي المقترح على كبار السن لإنقاص الوزن:

تم تطبيق التجربة على جزئيان، الجزء الأول لمدة أسبوعين ويتضمن وحدات تنويع في كافة التمارين التي سطرها الطالبان تنفيذها، وذلك في الفترة من 2022/01/03 إلى 2022/01/10 بقاعة تدريب القاعة متعددة الرياضات دائرة سيدي بوبكر ولاية سعيدة، يليها جزء الثاني ويتضمن تمرينات الأحادية المتنوعة بمختلف الأساليب الرياضية لمدة (12) أسبوع في الفترة 2022/01/13 إلى 2022/04/13 بواقع وحدتين أسبوعياً إلى وحدة ترويحية في الأسبوع حيث بلغ عدد الحصص الترويحية المنفذة (24) حصة حيث تراوح زمن الوحدة حوالي 60 دقيقة تقريباً للجزء الرئيسي، و90 دقيقة للحصة الترويحية الرياضية كاملاً وكل هذا بنفس القاعة التدريبية.

القياس البعدي:

قام الطالبان بإجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الترويحي المقترح على كبار السن لإنقاص الوزن بنفس إجراءات القياس القبلي، إذ راعى الطالبان نفس الظروف التي تم فيها إجراءات القياسات القبليّة من ناحية تسلسلها والفريق المساعد وذلك في يوم 2022/04/14 وذلك بقاعة تدريب القاعة متعددة الرياضات دائرة سيدي بوبكر ولاية سعيدة للمجموعة التجريبية.

9- المعالجة الإحصائية:

لمعالج النتائج المتحصل عليها استخدم الطالبان في ذلك برنامج (SPSS) وفق أنسب المعادلات الإحصائية والمتمثلة في:

– معامل الالتواء لحساب تكافؤ أفراد عينة البحث في المتغيرات الرئيسية.

- معامل الارتباط بيرسون البسيط وذلك لحساب العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني في الدراسة الاستطلاعية لحساب الثبات.

- اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين وذلك بحساب فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

خلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية. لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية.

وعليه فقد حاول الطالبان من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث. وبالفعل تم ذلك فقد تم تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلاً صادقاً لمجتمع الأصل، واختيار الأدوات اللازمة لذلك وتحديد طرق القياس المستخدمة وضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل النتائج.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج.

يستعرض الطالبان في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، وذلك بعد التحقق من الفرضيات في ضوء المعالجات الإحصائية، كما سيقوم الطالبان بعرض وتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة والمثابرة كما يلي:

- عرض نتائج المجموعة التجريبية (المجموعة الواحدة) لمؤشر الكتلة الجسمية (الوزن، قياس الدهون، BMI) قبل وبعد تطبيق البرنامج الترويحي المقترح.
- عرض نتائج المجموعة التجريبية (المجموعة الواحدة) لبعض المؤشرات المورفولوجية (قياس المحيطات، قياس الثنايا الجلدية) قبل وبعد تطبيق البرنامج الترويحي المقترح.

1 - 1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى: هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن مؤشر الكتلة الجسمية لدى كبار السن في متوسط درجات (الوزن، قياس الدهون، BMI) بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

للتحقق من هذا الفرض تمت المقارنة بين متوسطي درجات الرياضيين من كبار السن ($n = 16$) على قياس مؤشر الكتلة الجسمية في التطبيقين القبلي والبعدي، باستخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجتين عينتين مرتبطتين، وذلك كما يبين الجدول التالي:

جدول (04) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مؤشر الكتلة الجسمية.

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة الفرق س1-س2	قيمة (ت)	قيمة Sig	مستوى الدلالة	التقدير
	س1	ع1	س2	ع2					
الوزن	87.18	18.06	86.03	17.17	1.14	2.78	0.014	0.05	دال
قياس الدهون	26.31	7.38	25.67	6.98	0.64	2.61	0.020	0.05	دال
BMI	30.55	6.84	29.51	6.30	1.04	2.89	0.011	0.05	دال

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (04) عند (ن = 16) ودرجة حرية (15) أن نتائج القياس القبلي لقياس الوزن بلغ المتوسط الحسابي (87.18) وبانحراف معياري (18.06)، أما القياس البعدي لقياس الوزن فبلغ المتوسط الحسابي (86.03) بانحراف معياري (17.17)، وأن قيمة (تستودنت) بلغت (2.78) عند مستوى الدلالة (0.05) والتي هي أكبر من قيمة الفرق المعنوي sig (0.014) ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن في قياس الوزن لدى الرياضيين من كبار السن في متوسط الدرجات بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج التروحي الرياضي المقترح. ويتبين أن نتائج القياس القبلي لقياس دهون الجسم بلغ المتوسط الحسابي (26.31) وبانحراف معياري (7.38)، أما القياس البعدي لقياس دهون الجسم فبلغ المتوسط الحسابي (25.67) بانحراف معياري (6.98)، وأن قيمة (تستودنت) بلغت (2.61) عند مستوى الدلالة (0.05) والتي هي أكبر من قيمة الفرق المعنوي sig (0.020) ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن في قياس دهون الجسم لدى الرياضيين من كبار السن في متوسط الدرجات بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج التروحي الرياضي المقترح. أما نتائج القياس القبلي لقياس BMI فبلغ المتوسط الحسابي (30.55) وبانحراف معياري (6.84)، أما القياس البعدي لقياس BMI فبلغ المتوسط الحسابي (29.51) بانحراف معياري (6.30)، وأن قيمة (تستودنت) بلغت (2.89) عند مستوى الدلالة (0.05) والتي هي أكبر من قيمة الفرق المعنوي sig (0.011) ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن في قياس BMI لدى الرياضيين من كبار السن في متوسط الدرجات بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج التروحي الرياضي المقترح.

والجدول التالي يبين نسبة التحسن بعد تطبيق البرنامج التروحي الرياضي المقترح.:

جدول (05) يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات مؤشر الكتلة الجسمية.

المتغير	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	نسبة التحسن (%)
الوزن	87.18	86.03	1.33

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2.49	25.67	26.31	قياس الدهون
3.52	29.51	30.55	BMI

من خلال متوسطات القياس القبلي والبعدي يتبين أن نسبة تحسن في مؤشر الكتلة الجسمية كانت نسبها مرتفعة عن القياس القبلي ما بين (1.33% إلى 3.52%) تعزى لصالح تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

1 - 2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن بعض المؤشرات المورفولوجية لدى كبار في متوسط درجات (قياس المحيطات، قياس الثنايا الجلدية) بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

للتحقق من هذا الفرض تمت المقارنة بين متوسطي درجات الرياضيين من كبار السن ($n = 16$) على قياس مؤشر الكتلة الجسمية في التطبيقين القبلي والبعدي، باستخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجتين عينتين مرتبطتين، وذلك كما يبين الجدول التالي:

جدول (06) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في قياس المحيطات.

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة Sig	قيمة (ت)	قيمة الفرق س1-س2	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
					س2	ع2	س1	ع1	
دال	0.05	0.020	7.73	1.69	9.32	100.7	9.30	102.4	محيط الأرداف.
دال	0.05	0.005	3.25	3.94	11.3	20.75	11.3	24.68	محيط البطن.
دال	0.05	0.019	2.62	1.52	12.3	18.3	13.1	19.31	محيط الفخذ.
دال	0.05	0.014	2.77	-2.28	5.42	10.4	4.31	12.68	محيط العضلة الثلاثية.

من خلال الجدول رقم (06) عند ($n = 16$) ودرجة حرية (15) أن نتائج القياس القبلي في محيط الأرداف بلغ المتوسط الحسابي (102.4) وبانحراف معياري (9.30)، أما القياس البعدي في محيط الأرداف فبلغ المتوسط الحسابي (100.7) بانحراف معياري (9.32)، وأن قيمة (ت) بلغت

(7.73) عند مستوى الدلالة (0.05) والتي هي أكبر من قيمة الفرق المعنوي sig (0.020) ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن في قياس محيط الأرداف لدى الرياضيين من كبار السن في متوسط الدرجات بين القياس القبلي والبعدى تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح. ويتبين أن نتائج القياس القبلي في محيط البطن بلغ المتوسط الحسابي (24.68) وبانحراف معياري (11.3)، أما القياس البعدى في محيط البطن فبلغ المتوسط الحسابي (20.75) بانحراف معياري (11.3)، وأن قيمة (تيستودنت) بلغت (3.25) عند مستوى الدلالة (0.05) والتي هي أكبر من قيمة الفرق المعنوي sig (0.005) ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن في قياس محيط البطن لدى الرياضيين من كبار السن في متوسط الدرجات بين القياس القبلي والبعدى تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح. ونلاحظ أن نتائج القياس القبلي في محيط الفخذ بلغ المتوسط الحسابي (19.31) وبانحراف معياري (13.1)، أما القياس البعدى في محيط الفخذ فبلغ المتوسط الحسابي (12.3) بانحراف معياري (12.3)، وأن قيمة (تيستودنت) بلغت (2.62) عند مستوى الدلالة (0.05) والتي هي أكبر من قيمة الفرق المعنوي sig (0.019) ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن في قياس محيط الفخذ لدى الرياضيين من كبار السن في متوسط الدرجات بين القياس القبلي والبعدى تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح. وتبين أن نتائج القياس القبلي في محيط العضلة الثلاثية بلغ المتوسط الحسابي (12.68) وبانحراف معياري (4.31)، أما القياس البعدى في محيط العضلة الثلاثية فبلغ المتوسط الحسابي (10.4) بانحراف معياري (5.42)، وأن قيمة (تيستودنت) بلغت (2.77) عند مستوى الدلالة (0.05) والتي هي أكبر من قيمة الفرق المعنوي sig (0.014) ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن في قياس محيط العضلة الثلاثية لدى الرياضيين من كبار السن في متوسط الدرجات بين القياس القبلي والبعدى تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

جدول (07) يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس المحيطات.

المتغير	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	نسبة التحسن (%)
محيط الأرداف.	102.4	100.7	1.68
محيط البطن.	24.68	20.75	18.93
محيط الفخذ.	19.31	18.3	5.51
محيط العضلة الثلاثية.	12.68	10.4	21.92

من خلال متوسطات القياس القبلي والبعدي يتبين أن نسبة تحسن في قياس المحيطات (محيط الأرداف، محيط البطن، محيط الفخذ، محيط العضلة الثلاثية) كانت نسبها مرتفعة عن القياس القبلي ما بين (1.68% إلى 21.92%) تعزى لصالح تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

جدول (08) يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في قياس الثنايا الجلدية.

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة الفرق س1-س2	قيمة (ت)	قيمة Sig	مستوى الدلالة	الدلالة
	س1	ع1	س2	ع2					
عضلة ثنائية الرأس.	13.50	4.38	8.25	4.12	5.25	9.79	0.000	0.05	دال
السمانة.	15.50	6.88	13.62	6.30	1.87	5.96	0.000	0.05	دال
تحت الكتف.	21.56	8.28	19.55	7.17	1.91	4.98	0.000	0.05	دال

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (08) عند (ن = 16) ودرجة حرية (15) أن نتائج القياس القبلي لعضلة ثنائية الرأس بلغ المتوسط الحسابي (13.50) وبانحراف معياري (4.38)، أما القياس البعدي لعضلة ثنائية الرأس فبلغ المتوسط الحسابي (8.25) بانحراف معياري (4.12)، وأن قيمة (تيستودنت) بلغت (9.79) عند مستوى الدلالة (0.05) والتي هي أكبر من قيمة الفرق المعنوي sig (0.000) ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن في قياس عضلة ثنائية الرأس لدى الرياضيين من كبار السن في متوسط الدرجات بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح. ويتبين أن نتائج القياس القبلي لعضلة السمانة بلغ المتوسط الحسابي (15.50) وبانحراف معياري (6.88)، أما القياس البعدي لعضلة ثنائية الرأس فبلغ المتوسط الحسابي (13.62) بانحراف معياري (6.30)، وأن قيمة (تيستودنت) بلغت (5.96) عند مستوى الدلالة (0.05) والتي هي أكبر من قيمة الفرق المعنوي sig (0.000) ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن في قياس عضلة السمانة لدى الرياضيين من كبار السن في متوسط الدرجات بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح. ويتبين أن نتائج القياس القبلي تحت الكتف بلغ المتوسط الحسابي (21.56) وبانحراف معياري (8.28)، أما القياس البعدي تحت الكتف فبلغ المتوسط الحسابي (19.55) بانحراف معياري (7.17)، وأن قيمة (تيستودنت) بلغت (5.98) عند مستوى الدلالة (0.05) والتي هي أكبر من قيمة الفرق المعنوي sig (0.000) ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن في قياس تحت الكتف لدى الرياضيين من كبار السن في متوسط الدرجات بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

جدول (09) يبين نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس الثنايا الجلدية.

المتغير	المتوسط الحسابي للقياس القبلي	المتوسط الحسابي للقياس البعدي	نسبة التحسن (%)
قياس الثنايا	13.50	8.25	63.63
الجلدية	15.50	13.62	13.80

10.28	19.55	21.56	تحت الكتف.
-------	-------	-------	------------

من خلال متوسطات القياس القبلي والبعدي يتبين أن نسبة تحسن في قياس الثنايا الجلدية (عضلة ثنائية الرأس، السمانة، تحت الكتف) كانت نسبتها مرتفعة عن القياس القبلي ما بين (10.28% إلى 63.63%) تعزى لصالح تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

2 - الاستنتاجات:

استناداً إلى ما تم استخلاصه من الدراسات السابقة والنظرية والاختبارات المستخدمة في الدراسة وفي حدود عينة الدراسة وخصائصها وتساؤلاتها وفرضياتها والإمكانات المتاحة، وفي ضوء أهداف الدراسة وأدواتها والأجهزة المستخدمة، ومن خلال جمع المعلومات الدقيقة، واستناداً إلى الإجراءات العلمية المتبعة في نفس السياق، واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي أمكن التوصل للاستنتاجات التالية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن مؤشر الكتلة الجسمية لدى كبار السن في متوسط درجات (الوزن، قياس الدهون، BMI) بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن بعض القياسات المورفولوجية لدى كبار السن في متوسط درجات (قياس المحيطات، قياس الثنايا الجلدية) بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

3-مناقشة النتائج في ظل الفرضيات.

3-1 - مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن مؤشر الكتلة الجسمية لدى كبار السن في متوسط درجات (الوزن، قياس الدهون، BMI) بين القياس القبلي والبعدي تعزى

لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح، وهذا ما نلاحظه في الجدولين (04 - 05) وهي كلها لصالح القياس البعدي وبالتالي هناك فاعلية لتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح. وهذا ما يتفق مع دراسة (مناد، اسلمى، صافي، و بن سي قدور، 2016) التي تدور حول التعرف على دور أنشطة التحمل الهوائي في تحسين بعض القدرات البدنية والفيولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن (50 - 60) سنة في أوقات الفراغ، حيث أنه من نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) بين نتائج الاختبارات البعدي على مستوى القدرات البدنية والفيولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن ولصالح لعينة التجريبية.

وتؤكد دراسة (بلعيدوني، بن زيدان، و بوعزيز، 2019) التي تدور حول معرفة مدى فاعلية برنامج ترويحي بدني مقترح لتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية (مؤشر كتلة الجسم - نبض القلب في حالة الراحة) لدى كبار السن، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في الاختبارين قيد البحث (نبض القلب في حالة الراحة ومؤشر كتلة الجسم)، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختباري نبض القلب في حالة الراحة ومؤشر كتلة الجسم لصالح المجموعة التجريبية.

وتوصل (عبد الله، 2016) أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من أهم الوسائل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني وتكسب القوام الجيد، وتمنح السعادة والسرور والمرح والانفعالات الإيجابية السارة، وتجعله قادراً على العمل والإنتاج، كما تسهم في النمو الشامل للفرد؛ فهو آلية الاستعداد وللوقاية من تلك الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن والسمنة فالأنشطة الرياضية الترويحية تساعد في التقليل منها وبدرجة كبيرة، حيث تعتبر ممارسة الرياضة في وقت الفراغ للفرد كبير السن أحد أهم النشاطات الترفيهية والترويحية لما لها من نتائج إيجابية على حياة الفرد، فهي تساعد في إعادة بعض الطاقة وتجديدها وتعديل القوام وتجنب عديد الأمراض بالإضافة إلى الابتعاد عن الروتين اليومي. وبما أن المجتمع الجزائري لا يعاني من مشكلة الشيخوخة بشكل واضح الآن ويصنف من المجتمعات الشابة إلا أن هذه المرحلة لن تطول وسوف تجد الجزائر نفسها أمام أعداد كبيرة من المسنين قد تصل إلى ¼ إجمالي عدد السكان خلال العقدين القادمين، وهذا يفرض علينا وجوب الاستعداد لهذه المرحلة التي من المتوقع أن تشهد كثير من المشاكل

المرتبطة بهذه الشريحة من السكان تتمثل في الرعاية الاجتماعية والصحية (عيساني، 2015، صفحة 63). وهذا الذي نراه من خلال اهتمام الإنسان بجسمه وصحته ولياقته، وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية المختلفة والتي تتمثل في النشاط البدني الرياضي الترويحي ففي هذا النوع تتصل الرياضة اتصالاً وثيقاً بالترويح، ولعل هذا الأخير أقدم النظم وارتباطاً بالرياضة، فدور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة خاصة فيم يتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية (بوزكرياء ، 2014، صفحة 38)

3-2 – مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام للعينة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لوحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($s \leq 0.05$) لتحسن بعض القياسات المورفولوجية لدى كبار السن في متوسط درجات (قياس المحيطات، قياس الثنايا الجلدية) بين القياس القبلي والبعدي تعزى لفاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح، وهذا ما نلاحظه في الجداول (06 - 07 - 08) وهي كلها لصالح القياس البعدي وبالتالي هناك فاعلية لتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

وهذا ما يتفق مع دراسة (بلعيدوني و بن زيدان، 2016) التي تدور حول التعرف على تأثير توظيف ممارسة برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50 - 60) سنة، محاولين من خلالها إبراز الاهتمام بفئة كبار السن وتحفيزهم بمزاولة الأنشطة الرياضية في وقت فراغ، وقد خلصت نتائجها إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر إيجابياً في بعض الصفات البدنية (تحمل العام، قوة الذراعين والمرونة) لكبار السن عند المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة التي اعتمدت على النشاط الرياضي الحر كان هناك تحسن محدود في بعض الصفات البدنية زيادة إلى ظهور تحسن أفضل لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وتؤكد دراسة (نمرود، بوعلي، و ناصر، 2019) التي تدور حول معرفة تأثير البرنامج التدريبي مصمم على بعض المتغيرات الفيزيولوجية (ضغط الدم الانبساط، ضغط الدم الانقباضي، عدد نبضات القلب)، ومعرفة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لمعدل ضغط الدم بين المجموعة

التجريبية والضابطة، التي توصلت إلى أن للبرنامج التدريبي أثر إيجابي على المسنين حيث ساهم في تحسن المتغيرات الفيزيولوجية، ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمعدل ضغط الدم لدى المجموعة التجريبية.

ويشير (صغيري، 2088) أن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصح العامة حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعصلي والعصبي.

ويرى (بن كحلة و موسى، 2021) أن أهمية ممارسة الرياضة للفرد والمجتمع، أصبح من الضروري ممارسة الأنشطة الرياضية لوقاية وعلاج الفرد من الأمراض الناتجة عن قلة الحركة ومشاكل الحياة المتعددة وما يترتب عليها من سلبيات صحية، خاصة بعدما أصبحت الممارسة الرياضية ليست فقط من اجل التنافس، وإنما من أجل الصحة، حيث لم تعد قاصرة على فئة الشباب وصغار السن من الممارسين فحسب، بل اتسعت دائرة ممارستها لكي تشمل جميع الفئات ومنه اكبار السن وقد تزايدت نسب اشتراكات كبار السن في برامج اللياقة البدنية في الآونة الأخيرة وذلك لإدراكهم مدى العلاقة التي تربط بين الاشتراك في البرامج الرياضية وبين ما أثبتت الدراسات والأبحاث التي تبين فوائد التمارين البدنية في التخفيف من أعراض الشيخوخة.

وتؤكد على ذلك دراسة (بلعيدوني، بن صابر، و بن زيدان، 2021) التي تدور حول التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن (50- 60 سنة)، ولذلك تم استعمال المنهج التجريبي بقياس قبلي وبعدي، حيث تم التوصل إلى أن البرنامج التروحي الرياضي المقترح أثر إيجابياً في درجة الشعور بالسعادة لدى كبار السن.

4 - الاقتراحات:

اعتماداً على البيانات التي جمعها الطالبات من خلال دراستهما، وانطلاقاً من الاستنتاجات المستخلصة، وفي حدود إطار الدراسة يتقدم الطالبان بالاقتراحات التالية:

- ضرورة البحث عن آليات ونظم جديدة وأساليب مبتكرة لتنمية وتطوير الأساليب الرياضية التروحية الموجه لكبار السن.

- يوصي الطالبان المدرب والمختصين بالفئات الكبيرة في التدريب على استعمال الأساليب الترويحية الرياضية الحديثة بشدة تدريبية متوسطة تستهدف كبار السن.
- القيام بدراسة أخرى مشابهة على مرحلة عمرية لم تتناولها الدراسة الحالية.
- القيام بدراسة أخرى مشابهة على قياسات جسمية لم تتناولها الدراسة الحالية.
- القيام بدراسة أخرى مشابهة على بعض الصفات البدنية والفسولوجية والنفسية لدى كبار السن.
- إجراء دراسة مشابهة باستخدام تمارين ترويحية لإنقاص الوزن لدى كبار السن.

5 - خلاصة عامة:

تهتم الدول المتقدمة بفئة كبار السن وذلك من خلال أنشطة رياضية وثقافية واجتماعية وفنية على نطاقات واسعة تسمح للجميع بالمشاركة، وذلك لاستمرار بقاءهم في حالة صحية وبدنية وعقلية ونفسية جيدة والعمل على تأخيراً عراض الشيخوخة وتقليل فرص الإصابة بالأمراض ومن ثم تحقيق حياة ناجحة وحياة أكثر رفاهية، وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية من أهم الوسائل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني وتكسب القوام الجيد وإنقاص السمنة والوزن الزائد لدى كبار السن، وتمنح السعادة والسرور والمرح والانفعالات الإيجابية السارة، ولا يتم ذلك إلا في ضوء تخطيط أنشطة رياضية ترويحية مبنية على أسس سليمة موجهة لكبار السن.

من هنا جاءت هذه الدراسة بهدف تصميم وحدات ترويحية رياضية مبنية وفق الأسس التدريبية الممنهجة تتناسب وخصائص عينة الدراسة التجريبية وهذا لتحسين في مؤشر الكتلة الجسمية وفي متوسطات قياسات المحيطات وبالتالي المساهم في إنقاص الوزن الزائد، وتحديد أنسب القياسات التي تلائم مع طبيعة عينة الدراسة، ومحاولة معرفة أثر المناهج الترويحي الرياضي المطبق على إنقاص الوزن للمجموعة التجريبية قيد الدراسة وهذا من خلال معرفة الفروق بين القياس القبلي والبعدي، ولذلك تمت صياغة وحدات يكون فيها الأداء يتلاءم مع الهدف العام المتمثل في انقاص الوزن لدى كبار السن مما يترتب عليه تحسين الجوانب الصحية والبدنية.

ولتحقيق هذا قام الطالبان بتقسيم دراستهما إلى بابين قبلهم جزء التعريف بالبحث التي تطرق فيه الطالبان إلى إشكالية دراستهما وتساؤلاتها وطرح فرضيات للإجابة عليها بالإضافة إلى أهداف

وأهمية الدراسة وأهم الدراسات السابقة والمثابفة التي تناولت نفس الموضوع، فحين تناول الباب الأول الجانب النظري الذي يتكون من فصلين، الفصل الأول النشاط الرياضي الترويحي، أما الفصل الثاني فتناول المؤشرات الدالة على السمفة لدى كبار السن، واستعان الطالبان في هذا الباب بجملة من المصادر والمراجع العربية والأجنبية. وكان الغرض كله إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه عام والعاملين في قطاع النشاط الرياضي الترويحي بوجه خاص.

في حين اشتمل الباب الثاني منهجية البحث الميدانية والتي تمحورت حول الإجراءات الميدانية. وعليه فقد شمل هذا الباب فصلين يتضمن الفصل الأول إجراءات البحث وإجراءاته الميدانية، وفيه تم عرض كل ما يمكن أن يشمل هذا الفصل انطلاقاً من تحديد المنهج واختيار العينة إلى تحديد الوسائل جمع البيانات وتحديد المعادلات للمعالجة الإحصائية.

أما الفصل الثاني تم التطرق فيه إلى عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات (الاختبارات القبالية والبعدية) لدى عينة البحث بعد معالجتها إحصائياً بتوظيف مجموعة من مقاييس، عرض الاستنتاجات والاقتراحات وخاتمة للموضوع.

وفي هذا الصدد تم تطبيق مجموعة من القياسات المنتقاة على عينة مقصودة قوامها (16) شخص من كبار السن المنتسبين للقاعة التدريبية متعددة الرياضات دائرة سيدي بوبكر ولاية سعيدة (المجموعة الواحدة) باستخدام قياس قبلي وبعدي. وبعد ذلك تم مناقشة النتائج التي تم التوصل لها في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمثابفة، تم التوصل إلى هناك أثر إيجابي للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح على إنقاص الوزن لدى كبار السن.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية:

الكتب:

- إبراهيم بهاء الدين سلامة. (2008). الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- إبراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- إبراهيم عبد المقصود والشافعي حسن أحمد. (2003). الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، التنظيم في المجال الرياضي. الإسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، سيد أحمد نصر الدين. (2008) فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة : دار الفكر العربي.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، نصر الدين أحمد. (2008) فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ابو العيون، أ. س. (2013). الثقافة الصحية. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- التكريتي وديع محمد ياسين، عبد العبيدي محمد حسن. (1996). التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- الجنابي سلمان عكاب والشاوي حيدر ناجي. (2015) مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- الحاوي يحي السيد إسماعيل. (2002). المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1 مصر: دار العربي للنشر.
- الحاوي، أ. ي. (2002). المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب مصر: المركز العربي للنشر.

- الحاوى، ي. ا. (2002). *المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1 مصر: دار العربي للنشر.*
- الحاوى، ي. ا. (2002). *المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1 مصر: دار العربي للنشر.*
- الحسنوي، ع. م. (2019). *فاعلية طرائق التدريس الحديثة في تنمية الاتجاهات العلمية. عمان: دار ابن النفيس للنشر والتوزيع.*
- الحسيني أيمن. (2002). *أخطبوط أسمه السمنة (44 مشكلة صحية تهدد المرأة السمينة والرجل البدن). القاهرة: مكتبة القران للطبع والنشر والتوزيع.*
- الحمامي محمد أحمد. (2000). *التغذية والصحة للحياة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.*
- الدبري علي، عتوم أمجد. (2009). *التدريس الفعال في التربية الرياضية وفقا للاقتصاد المعرفي. دار الأمل للنشر والتوزيع.*
- الركبان محمد بن عثمان. (2009). *البدانة (الداء والدواء). الرياض: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.*
- الركبان، م. ب. (2009). *البدانة الداء والدواء. الرياض: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.*
- العربي بن كحلة ، فريد مويسي، و محمد عزوز. (31 05, 2021). برنامج تدريبي مقترح للتمرينات البدنية لتعديل ضغط الدم المرتفع لدى كبار السن. *مجلة التفوق، 6(2)*، الصفحات 52-68.
- أوما، سيكاران. (2006). *طرق البحث في الإدارة مدخل إلى بناء المهارات البحثية النشر العلمي والمطابع). إ. ب. العزاز (Trad.)، الرياض: جامعة الملك سعود.*
- الهزاع محمد هزاع. (2001). *الدليل الإرشادي لاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئات العمرية من 7-18 سنة، ط1. المملكة العربية السعودية: اللجنة الخليجية للياقة البدنية.*

- بدح, م. أ., ماهرة, س. ا, &, بدران, ح. ز. (2009). *الثقافة الصحية*.الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- جينسين, ب. (2007). *التحكم الطبيعي في الوزن*.مكتبة جرير.
- راتب, ك. ا. (2005). *الإعداد النفسي للناشئين (دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين-الإدارين-أولياء الأمور)*.القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب, ك. أ. (2007). *علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات*.القاهرة: دار الفكر العربي.
- رمضان حسني ياسين. (2008). *علم النفس الرياضي، ط1*.عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- رمضان, ح. ي. (2008). *علم النفس الرياضي، ط1*.عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- ريحان السيد على. (2007) *ثقافة اللياقة البدنية للجنسين، ط2* دار الكتب.
- ريحان, ا. ع. (2007) *ثقافة اللياقة البدنية للجنسين* دار الكتب.
- سميعه , خ. م. (2008) *مبادئ الفسيولوجيا الرياضية*.العراق: الأكاديمية الرياضية العراقية.
- سيد أحمد نصر الدين. (2003) *فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، ط1*.القاهرة: دار الفكر العربي.
- شكر, ع. ف&, أسعد, م. أ. (2007). *الصحة المدرسية*.القاهرة: عالم الكتب.
- طه, ك. س. (2011). *الرياضة ومبادئ البيولوجي* مصر. www.kotobarabia.com :
- عبد العال عادل. (2010). *التخسيس والنصائح الغذائية لمشكلات الصحية، ط1*مصر: فجر الإسلام.
- عزيز, ف. ح. (2015). *التربية الرياضية الحديثة*.المملكة الأردنية الهاشمية: الجنادرية للنشر والتوزيع.
- علاوى, م. ح&, أبو العلا, ع. أ. (2000) *فسيولوجيا التدريب الرياضي*.القاهرة: دار الفكر العربي.

- غيث البحر و معن التتجي .(2014). *التحليل الإحصائي للاستبانات باستخدام برنامج spss*: مكتب سبر للدراسات الإحصائية والسياسات العامة.
- فالج, ع. س .(2017). *المدرّب الشخصي- المستوى الثاني - الجزء الثاني*. السويد: المجلس العالمي للعلوم الرياضية في السويد.
- فكري حسن منصور .(2004). *السمنة والجديد في علاجها (كيف تنقص وزنك في 30 يوماً)*, ط1. الاسكندرية: دار الصفا والمروة للنشر والتوزيع.
- كماش, ي .(2009). *الرياضة والصحة والبيئة*. الأردن: دار الخليج.
- كمال عبد الحميد، حسانين محمد صبحي .(1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس)*، ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كمال, ع. & ,أبو العلا, أ. ع .(2001). *الثقافة الصحية للرياضيين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كمال, ع& ,حسانين, م. ص .(1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية-الإعداد البدني-طرق القياس)* .(3.éd) القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد خليل سميلة .(2015). *أمراض العصر والرياضة العلاجية*. القاهرة: دار الفكر.
- مروان عبد المجيد إبراهيم .(2002). *النمو البدني والتعلم الحركي*، ط1. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر.
- مروان, ع. ا .(2002). *النمو البدني والتعلم الحركي*، ط1. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر.
- مفتي إبراهيم .(2004). *اللياقة البدنية طريق الصحة والبطوبة الرياضية*، ط1. القاهرة : سلسلة المعالم الرياضية.
- مفتي, إ .(2004). *اللياقة البدنية طريق الصحة والبطوبة الرياضية*، ط1. القاهرة: سلسلة المعالم الرياضية.

○ ميركن جاب، هوفمان مرشال (1999) *دليلك إلى الطب الرياضي*، ترجمة بكري محمد بكري
وثرىا نافع. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

○ نافع , ث & , فكري, م. ق. (1998) *دليلك إلى الطب الرياضي*. دار الفكر العربي.

الأبحاث:

○ العربي, ش. (2013). أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة
العنف المدرسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي. *المعيار*. (7), pp. 310-325.

○ العيد بن سميثة. (28, 02, 2021). محفزات النشاط الترويحي الرياضي وعلاقتها بالسعادة
النفسية لدى كبار السن بولاية تيارت. *دراسات نفسية وتربوية*, 14(1)، الصفحات 1-13.

○ المحاسنة, ع. ر & , الختاتنة, س. م. (2020). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية السلوك
الصحي لدى المراهقين المصابين بمرض السكري في محافظة الكرك *مجلة كلية التربية-279* ,
309.

○ المهدي, ش. (2019). دراسة تحليلية لواقع عملية انتقاء التلاميذ وتوجيههم من الرياضة
المدرسية نحو النوادي الرياضية *مجلة الإبداع الرياضي*. (02), pp. 260-277.

○ أم الخير حنيشات، و محمد صالي. (2021). اهم العوامل الديموغرافية المفسرة لانتشار
الأمراض المزمنة عند كبار السن في الجزائر على معطيات المسح العنقودي متعدد المؤشرات
Mics. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية*, 13(4)، الصفحات 137-148.

○ بشير نمروود، لخضر بوعلي، و محمد ناصر. (19, 12, 2019). تقنين برنامج تدريبي مقترح
للتقليل من ضغط الدم لدى كبار السن. *مجلة الإبداع الرياضي*, 10(2)، الصفحات 426-445.

○ بن علي قوراري، و فاطمة الزهراء بوراس. (15, 03, 2018). أثر برنامج ترويحي رياضي
مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (65/60) سنة. *مجلة الباحث في العلوم الإنسانية
والاجتماعية*, 10(1)، الصفحات 217-224.

- بن محمد, أ. (2017, 10 17-18). ماهية الثقافة الصحية ومدى تطبيقها لدى الرياضيين وغير الرياضيين. *الممارسة الرياضية والتربية الصحية الانتقال من ثقافة الجهد إلى فائدة الجسد*. pp. 1-22.
- بن محمد, ا&, بن شاعة, س. (2018, 06). تأثير البيئة على ممارسة المرأة للأنشطة البدنية الرياضية وانخراطها في النوادي الرياضية مجلة *المسار*. 1(1), pp. 84-104 ,
- بوفريدة, ع. (2018). دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقات المتمدرسات (17-18) سنة *Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques*, pp. 95-100.
- توهامي بوزكرياء . (01 01, 2014). أثر الممارسة الرياضية في ظهور الاصابات والأمراض الجلدية لدى الطلبة. *المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية*, 13(1)، الصفحات 38-53.
- حاج صياد، و سيدي محمد كوتشوك. (06, 2020). فاعلية رياضة المشي على متغير فيزيولوجي (ارتفاع ضغط الدم) لدى فئة من كبار السن (60-65) سنة. *مجلة العلوم الإنسانية*, 31(2)، الصفحات 225-240.
- حسام, ب. (2010). تأثير النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل النفسية للمعاق حركيا مجلة *علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*. 2(1) ,
- خويله, خ. ح. (07 20, 2016). مستوى الثقافة الرياضية والصحية لدى المشرفين التربويين في وزارة التربية والتعليم مؤتمر *كلية التربية الرياضية الحادي عشر*. pp. 211-233 ,
- صغيري, ر. (02 06, 2011). دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الادمان على المخدرات مجلة *الإبداع الرياضي*. 2(1), pp. 07-32.
- علي حويش، و محمد عزوز. (19 12, 2019). مساهمة الأنشطة البدنية والرياضية الترويحية في محاربة أفة المخدرات لدى الوسط الشباني. *مجلة الإبداع الرياضي*, 10(2)، الصفحات 330-348.

- فوزيل مناد، النورية اسلمى، الشيخ صافي، و حبيب بن سي قدور. (2016, 10 30). تقنين أنشطة التحمل الهوائي في تحسين بعض القدرات البدنية والفسولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن (50 – 60) سنة. *Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques*, 5(2)، الصفحات 10-18.
- محمد روان. (2021, 08 12). أثر برنامج رياضي تروحي مكيف لتحسين صفة المرونة لدى كبار السن (55 – 70 سنة). *مجلة المنظومة الرياضية*، 8(3)، الصفحات 638-649.
- محمود محمد رجائي، محمد أشرف رشا، و سامي عبد الحميد وجدان. (2019). تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لسباحي 400م حرة. *مجلة بن سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية*، 4(2)، الصفحات 122-150.
- مدحت, ق. ع. (2012, 04 05). تقويم إدارة الاندية الصحية وصلات اللياقة البدنية مجلة الإبداع الرياضي. pp. 247-267 ,
- مصطفى بلعيدوني، و حسين بن زيدان. (2016, 12 31). أثر برنامج تروحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50 – 65 سنة). *مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية*، 13(13)، الصفحات 281-300.
- نور الدين عيساني. (2015, 06). ظاهرة شيخوخة السكان في الجزائر وعوامل تطورها. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية* (19)، الصفحات 61-72.
- هديل عبد الله داهي. (2012, 08 10). فلسفة الترويح الرياضي المعاصر من منظور الشريعة الإسلامية. *مجلة الرافين للعلوم الرياضية*، 18(59)، الصفحات 259-276.
- يعيش, م & ,سايل, ح. و. (2019, 03). الدافعية الصحية في النشاط البدني والاكل الصحي وعلاقتها بالفعالية الذاتية الصحية لدى طلبة الجامعة مجلد المرشد. (7).

الأطروحات:

- العيد بن سميثة. (2018). محددات الترويح الرياضي وانعكاسها على الانحراف السلوكي لدى المراهق. *الدكتوراه*. مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة عبد الحميد بن باديس.
- القص, ص. (2016). فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين درجة *الدكتوراه* بسكرة, كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية , الجزائر: جامعة محمد خيضر.
- براهيمى, ع., صلاحوي, ح & زيدان, ف. ا. (2016). دراسة مقارنة لمستوى الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية مخبر *المسألة التربوية الجزائرية في ظل التحديات الراهنة*. جامعة محمد خيضر بسكرة.
- بلقاسم زموري. (2011). العوائق المؤثرة على مشاركة العمال في برامج الأنشطة الرياضية الترويحية خلال أوقات الفراغ. *الماجستير*. معهد التربية البدنية والرياضية: جامعة الجزائر 3.
- رابح صغيري. (2008). دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة الإدمان على المخدرات. *الماجستير*. الإرشاد النفسي الرياضي، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية.
- زحاف, ع. ي & زحاف, غ. ي. (2019). مستوى الوعي الصحي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة -كلية التربية للبنات درجة *البكالوريوس*. كلية التربية للبنات: جامعة القادسية.
- عبد الرحمن عبد الوهاب. (2017). تقنين أنشطة التحمل الهوائية مصاحبة لنظام غذائي قليل الكربوهيدرات في عملية خفض الوزن الزائد وتحسين اللياقة القلبية التنفسية. *أطروحة الدكتوراه في النشاط الحركي المكيف، الصحة والوقاية*. مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة عبد الحميد بن باديس.

○ عبد القادر عبد الله. (2016). المتغيرات الاجتماعية والصحية المؤثرة في الاقبال على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي. *الماجستير*. تلمسان، قسم العلوم الاجتماعية، الجزائر: جامعة ابو بكر بلقايد.

○ غوثي، م. (2014). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية. *الماجستير*. مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة عبد الحميد ابن باديس.

○ ليلي، أ. م. (2018). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين الزومبا المائية (الأكوازومبا) لإنقاص الوزن للسيدات بولاية الخرطوم. *الماجستير*. الخرطوم، كلية التربية البدنية والرياضة، السودان: قسم التدريب الرياضي.

○ لبصير علي. (2016). *قوانين تسيير النوادي الرياضية ومدى تماشيها مع الواقع الحالي لرياضة في الجزائر، دراسة ماستر جامعة بسكرة: معهد ع.ت.ن.ب.ر. بجامهة بسكرة.*

○ نورية إسلامي. (2018). تصميم دليل حركي وقائي لتحسين بعض متغيرات الصحة البدنية والنفسية لدى كبار السن. أطروحة الدكتوراه في تخصص رياضة والصحة في مرحلة الشيخوخة. مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة عبد الحميد ابن باديس.

المواقع الإلكترونية:

○ العربية.نت، رويترز. (20 05, 2020). تاريخ الاسترداد 10 01, 2022، من البدانة خطر على المسنين.. وقد تصيبهم بالخرف: <https://www.alarabiya.net/medicine-and-health/2019/03/08>

○ أنجي، س. (2019, 7 22). *الثقافة الصحية في المجتمع* . Consulté le 04 17, 2021, sur مقال: <https://mqaall.com/health-culture-society/>

- إيمان محمود. (27 02, 2018). الفرق بين الشيخ والكهل والهرم. تاريخ الاسترداد 13 01, 2022، من الرمسال: <https://www.almrsal.com/post/612423>

ثانيا: المصادر والمراجع الأجنبية:

- Le Robbert. (2001). *dictionnaire de francais*. france.
- Robbins G, Powers D, Burgess S. (1999). *A Wellness Way of life*, 4th ed. Mc Grow - Hill Co.

قائمة الملاحق والمرفقات

- الملحق رقم (1): الوحدات الترويحية الرياضية المقترحة. - الحصة رقم: 1

رقم الأسبوع: 1

زمن الحصة:

عدد العينة:

التاريخ:

القاعة
التدريبية:

الأدوات الرياضية:	مقاتي - صفارة.	الهدف العام:	تحسين المرونة العامة لمختلف أطراف الجسم.
----------------------	----------------	--------------	--

درجات حمل التدريب					أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعة	التكرار	الشدة	زمن الأداء	
1/2 دقيقة	/	/	50 %	10 دقيقة	الجزء التمهيدي
2 دقيقة	2	3	60 %	12 دقيقة	الجزء الرئيسي
2 دقيقة	2	3	60 %	13 دقيقة	
2 دقيقة	2	3	60 %	12 دقيقة	
2 دقيقة	2	3	60 %	13 دقيقة	
2 دقيقة	2	3	60 %	13 دقيقة	

محتوى الوحدة الترويحية

- مشي خفيف حول القاعة، وزيادة تدريجية في السرعة
- جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري.
- أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية.
- (الوقوف) رفع وخفض الذراعين جانباً.
- (الوقوف) فرد وثني الذراعين عالياً.
- (الوقوف فتحاً) الذراعين عالياً، تشابك اليدين تبادل ثني الذراعين.
- (الوقوف) دوران الذراعين جانباً ثم أماماً.
- (الوقوف) تبادل دوران الحوض للجانبين.
- (الوقوف) الذراعين ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانباً.
- (الوقوف) لف الجذع للجانبين.
- (الوقوف) الذراع اليمنى نصف حلقة فوق الرأس الذراع اليسرى نصف ثبات الوسط ثني الجذع جانباً بالتبادل.
- (رقود) تبادل فرد وثني الركبتين.
- (رقود) الذراعين أعلى الظهر) الميل للأمام والتقوس خلفاً
- (جلوس طويل) تشبيك اليدين خلف الرأس) ميل الجذع ليصل 045 من الأرض.
- (الرقود) الذراعين أسفل المقعد دوران الرجلين يمين شمال.
- (الرقود جانباً) دوران الرجل اليمنى ثم اليسرى بالتبادل.
- ثني ومد الركبتين بالتبادل.
- (الرقود) جانباً رفع الرجلين عن الأرض ثم النزول بالتبادل.

/	/	/	40 %	10 دقيقة	- جري خفيف حول القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية، بالإضافة إلى أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة.	الجزء الختامي
---	---	---	------	----------	---	---------------

تمارين رياضية ترويحوية - الحصة رقم: 2

رقم الأسبوع: 1	زمن الحصة:	عدد العينة:	التاريخ:	القاعة التدريبية:
----------------	------------	-------------	----------	-------------------

الأدوات الرياضية:	ميقاتي - صفارة.	الهدف العام:	تحسين المرونة العامة لمختلف أطراف الجسم.
-------------------	-----------------	--------------	--

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة الترويحوية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعة	التكرار	الشدة	زمن الأداء		
1/2 دقيقة	/	/	50 %	10 دقيقة	- مشي خفيف حول القاعة، وزيادة تدريجية في السرعة - جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري. - أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية.	الجزء التمهيدي
2 دقيقة	2	3	60 %	12 دقيقة	- (الوقوف) رفع وخفض الذراعين جانباً. - (الوقوف) فرد وثني الذراعين عالياً. - (الوقوف فتحاً) الذراعين عالياً، تشابك اليدين تبادل ثني الذراعين.	الجزء الرئيسي
2 دقيقة	2	3	60 %	13 دقيقة	- (الوقوف) دوران الذراعين جانباً ثم أماماً. - (الوقوف) تبادل دوران الحوض للجانبين. - (الوقوف الذراعين ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانباً. - (الوقوف) لف الجذع للجانبين.	
2 دقيقة	2	3	60 %	12 دقيقة	- (الوقوف) الذراع اليمنى نصف حلقة فوق الرأس الذراع اليسرى نصف ثبات الوسط ثني الجذع جانباً بالتبادل. - (رقود) تبادل فرد وثني الركبتين. - (رقود الذراعين أعلى الظهر) الميل للأمام والتقوس خلفاً - (جلوس طويل) تشبيك اليدين خلف الرأس) ميل الجذع ليصل	

2 دقيقة	2	3	60%	13 دقيقة	045 من الأرض. - (الرقود) الذراعين أسفل المقعد دوران الرجلين يمين شمال. - (الرقود جانبياً) دوران الرجل اليمنى ثم اليسرى بالتبادل. - ثني ومد الركبتين بالتبادل. - (الرقود) جانباً رفع الرجلين عن الأرض ثم النزول بالتبادل.
/	/	/	40%	10 دقيقة	- جري خفيف حول القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية، بالإضافة إلى أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة.

تمارين رياضية ترويحوية - الحصة رقم: 3

رقم الأسبوع: 2	زمن الحصة:	عدد العينة:	التاريخ:	القاعة التدريبية:
----------------	------------	-------------	----------	-------------------

تحسين القوة العضلية باستخدام الأثقال ووزن الجسم.	الهدف العام:	ميفاتي - صفارة - بار الحديد - كرات السلة	الأدوات الرياضية:
--	--------------	--	-------------------

درجات حمل التدريب					أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعة	التكرار	الشدة	زمن الأداء	
1/2 دقيقة	/	/	50%	10 دقيقة	الجزء التمهيدي
2 دقيقة	4 - 3	كل تمرين مضخة له 10 تكرارات	75%	10 دقيقة	الجزء الرئيسي
2 دقيقة	4 - 3	كل تمرين مضخة له 10 تكرارات	75%	10 دقيقة	

محتوى الوحدة الترويحوية

- مشي خفيف حول القاعة، وزيادة تدريجية في السرعة
- جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري.
- أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية.

- أداء تمرين المضخة والركبتين على الأرض.
- أداء تمرين المضخة مع رفع رجل واحدة على الأرض.
- أداء تمرين المضخة الصعود بسرعة مع النزول بتدرج.
- محاولة أداء تمرين المضخة لأقصى تكرارات بالوضع الكاملة.
- رفع بار حديد للأمام وزنه (10 كغ) من الجلوس.
- رفع بار حديد للأمام وزنه (10 كغ) من الوقوف.
- رفع بار حديد للخلف (10 كغ) من الوقوف مع بفتح الذراعين.
- أداء تمرين السابق ولكن بدون بار حديد فقط باليدين بتكرارات أقصى.
- أداء تمرين القرفصاء بوزن الجسم مع فتح الرجلين.
- أداء تمرين القرفصاء بوزن الجسم مع إغلاق الرجلين عن السابق

2 دقيقة	10 - 3	كل تمرين مضخة له 5 تكرارات	70 %	11 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - وضع الرجل اليمنى للأمام مع إرجاع الرجل اليسرى للخلف ومع إشارة يتم دفع الرجل اليسرى لأداء القرفصاء، مع تغيير الرجلين. - ثني الركبتين والثبات لمدة زمنية لمدة 10 ثانية. - تقسيم الممارسين لمجموعتين، ووضع عدد كرات السلة مع وضع عدد من السلات عالياً ويحاول الفريقين إمساك الكرة الموجودة في منطقتهم وقفز للأعلى لوضع الكرة في السلة، وأكثر فريق قفز ووضع الكرة يكون الفائز.
2 دقيقة	2	يكون بالتمرين	75 %	08 دقيقة	
/	/	/	40 %	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية، بالإضافة إلى أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة.

الجزء الختامي

تمارين رياضية ترويحوية - الحصة رقم: 4

رقم الأسبوع: 2	زمن الحصة:	عدد العينة:	التاريخ:	القاعة التدريبية:
	تحسين القوة العضلية باستخدام الأثقال ووزن الجسم.	الهدف العام:	ميكاتي - صفارة - بار الحديد - كرات السلة	الأدوات الرياضية:

درجات حمل التدريب					أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعة	التكرار	الشدة	زمن الأداء	
1/2 دقيقة	/	/	50 %	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - مشي خفيف حول القاعة، وزيادة تدريجية في السرعة - جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري. - أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية.
2 دقيقة	4 - 3	كل تمرين مضخة له 10 تكرارات	75 %	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - أداء تمرين المضخة والركبتين على الأرض. - أداء تمرين المضخة مع رفع رجل واحدة على الأرض. - أداء تمرين المضخة الصعود بسرعة مع النزول بتدرج. - محاولة أداء تمرين المضخة لأقصى تكرارات بالوضعية الكاملة.

محتوى الوحدة التدريبية

2 دقيقة	4 - 3	كل تمرين مضخة له 10 تكرارات	75 %	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - رفع بار حديد للأمام وزنه (10 كغ) من الجلوس. - رفع بار حديد للأمام وزنه (10 كغ) من الوقوف. - رفع بار حديد للخلف (10 كغ) من الوقوف مع بفتح الذراعين. - أداء تمرين السابق ولكن بدون بار حديد فقط باليدين بتكرارات أقصى. - أداء تمرين القرفصاء بوزن الجسم مع فتح الرجلين. - أداء تمرين القرفصاء بوزن الجسم مع إغلاق الرجلين عن السابق
2 دقيقة	10 - 3	كل تمرين مضخة له 5 تكرارات	70 %	11 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - وضع الرجل اليمنى للأمام مع إرجاع الرجل اليسرى للخلف ومع إشارة يتم دفع الرجل اليسرى لأداء القرفصاء، مع تغيير الرجلين. - ثني الركبتين والثبات لمدة زمنية لمدة 10 ثانية. - تقسيم الممارسين لمجموعتين، ووضع عدد كرات السلة مع وضع عدد من السلات عالياً ويحاول الفريقين إمساك الكرة الموجودة في منطقتهم وقفز للأعلى لوضع الكرة في السلة، وأكثر فريق قفز ووضع الكرة يكون الفائز.
2 دقيقة	2	ن يكون	75 %	08 دقيقة	
/	/	/	40 %	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية، بالإضافة إلى أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة.
					الجزء الختامي

تمارين رياضية ترويحوية - الحصة رقم: 5

رقم الأسبوع: 3	زمن الحصة:	عدد العينة:	التاريخ:	القاعة التدريبية:
----------------	------------	-------------	----------	-------------------

تحسين التحمل الدوري التنفسي.	الهدف العام:	مقاتي - صفارة - ستاب - عمود لوجي - دولاب	الأدوات الرياضية:
------------------------------	--------------	--	-------------------

درجات حمل التدريب					أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعه	التكرار	الشدة	زمن الأداء	
1/2 دقيقة	/	/	50 %	15 دقيقة	الجزء التمهيدي
2 دقيقة	5 مجموعات	12	70 % - 75 %	12 دقيقة	الجزء الرئيسي

محتوى الوحدة الترويحوية

- مشي خفيف حول القاعة، وزيادة تدريجية في السرعة
- جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري.
- أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية.
- أداء تمرين (jumping jerk) أمامي.
- أداء تمرين (jumping jerk) على الجانبين.
- القفز برفع الركبتين ومع النزول اخذ وضعية المضخة مع اليدين ممتدتين ورفع الركبة اليمنى إلى الصدر ثم الركبة اليسرى.

					<p>- القفز برفع الركبتين ومع النزول اخذ وضعية المضخة مع اليدين ممتدتين ورفع الركبتين مع بعض ورفعهم إلى الصدر ثم الرجوع.</p> <p>- وضع ستاب أمام الرياضي وأداء تمرين بالرفع القدم اليمنى ثم القدم اليسرى بالتناوب مع تحريك اليدين تبعاً لوضعية الأقدام.</p> <p>- وضع ستاب أمام الرياضي وأداء التمرين بالرفع القدم اليمنى والقدم اليسرى في آن واحد والقفز نحو الستاب والرجوع.</p> <p>- مسك بار لוחي أو حبل مطاطي والجلوس وأخذ وضعية التجذيف، ويتم التجذيف باليدين اليسرى واليمنى على الجانب مع العمل بالظهر.</p> <p>- مسك بار لוחي أو حبل مطاطي والجلوس وأخذ وضعية التجذيف، ويتم التجذيف باليدين في آن واحد للأمام بشكل متوازي من أصابع الأقدام إلى الأقدام مع ضمان إدخال الظهر.</p> <p>- أداء تمرين المتوازي في الجهاز المخصص بثقل الجسم.</p> <p>- رفع دولاب مطاطي متوسط الحجم وقلبه للأمام مع إرجاعه لنفس المكان، مع أخذ الوضعية الصحيحة للرفعة ولدفعه للأمام.</p>
/	/	/	50 %	10 دقيقة	<p>- جري خفيف حول القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية، بالإضافة إلى أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة.</p>

تمارين رياضية ترويحوية - الحصة رقم: 6

رقم الأسبوع: 3	زمن الحصة:	عدد العينة:	التاريخ:	القاعة التدريبية:
----------------	------------	-------------	----------	-------------------

تحسين التحمل الدوري التنفسي.	الهدف العام:	مقاتي - صفارة - ستاب - عمود لוחي - دولاب	الأدوات الرياضية:
------------------------------	--------------	--	-------------------

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة الترويحوية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعة	التكرار	الشدة	زمن الأداء		
1/2 دقيقة	/	/	50 %	15 دقيقة	<p>- مشي خفيف حول القاعة، وزيادة تدريجية في السرعة</p> <p>- جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري.</p> <p>- أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية.</p>	الجزء التمهيدي

3 دقيقة	3 مجموعة لكل تمرين		70% - 75%	12 دقيقة	<p>- أداء تمرين (jumping jerk) أمامي.</p> <p>- أداء تمرين (jumping jerk) على الجانبين.</p> <p>- القفز برفع الركبتين ومع النزول اخذ وضعية المضخة مع اليدين ممتدتين ورفع الركبة اليمنى إلى الصدر ثم الركبة اليسرى.</p> <p>- القفز برفع الركبتين ومع النزول اخذ وضعية المضخة مع اليدين ممتدتين ورفع الركبتين مع بعض ورفعهم إلى الصدر ثم الرجوع.</p> <p>- وضع ستاب أمام الرياضي وأداء تمرين بالرفع القدم اليمنى ثم القدم اليسرى بالتناوب مع تحريك اليدين تبعاً لوضعية الأقدام.</p> <p>- وضع ستاب أمام الرياضي وأداء التمرين بالرفع القدم اليمنى والقدم اليسرى في آن واحد والقفز نحو الستاب والرجوع.</p> <p>- مسك بار لוחي أو حبل مطاطي والجلوس وأخذ وضعية التجذيف، ويتم التجذيف باليدين اليسرى واليمنى على الجانب مع العمل بالظهر.</p> <p>- مسك بار لוחي أو حبل مطاطي والجلوس وأخذ وضعية التجذيف، ويتم التجذيف باليدين في آن واحد للأمام بشكل متوازي من أصابع الأقدام إلى الأقدام مع ضمان إدخال الظهر.</p> <p>- أداء تمرين المتوازي في الجهاز المخصص بتقل الجسم.</p> <p>- رفع دولااب مطاطي متوسط الحجم وقلبه للأمام مع إرجاعه لنفس المكان، مع أخذ الوضعية الصحيحة للرفعة ولدفعه للأمام.</p>
2 دقيقة	3 مجموعات	3 د * 3 ت	75%	12 دقيقة	
2 دقيقة	5 مجموعات	12	70% - 75%	12 دقيقة	
/	/	/	50%	10 دقيقة	<p>- جري خفيف حول القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية، بالإضافة إلى أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة.</p>

تمارين رياضية ترويقية - الحصة رقم: 7

القاعة التدريبية:	التاريخ:	عدد العينة:	زمن الحصة:	رقم الأسبوع: 3
-------------------	----------	-------------	------------	----------------

الأدوات الرياضية:	ميقاتي - صفارة - ستاب - عمود لוחي - دولااب	الهدف العام:	تحسين التحمل الدوري التنفسي.
-------------------	--	--------------	------------------------------

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة الترويقية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعه	التكرار	الشدة	زمن الإداء		
1/2 دقيقة	/	/	50%	15 دقيقة	<p>- مشي خفيف حول القاعة، وزيادة تدريجية في السرعة</p> <p>- جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري.</p> <p>- أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية.</p>	الجزء التمهيدي

3 دقيقة	3 مجموعة لكل تمرين		70% - 75%	12 دقيقة	<p>- أداء تمرين (jumping jerk) أمامي.</p> <p>- أداء تمرين (jumping jerk) على الجانبين.</p> <p>- القفز برفع الركبتين ومع النزول اخذ وضعية المضخة مع اليدين ممتدتين ورفع الركبة اليمنى إلى الصدر ثم الركبة اليسرى.</p> <p>- القفز برفع الركبتين ومع النزول اخذ وضعية المضخة مع اليدين ممتدتين ورفع الركبتين مع بعض ورفعهم إلى الصدر ثم الرجوع.</p> <p>- وضع ستاب أمام الرياضي وأداء تمرين بالرفع القدم اليمنى ثم القدم اليسرى بالتناوب مع تحريك اليدين تبعاً لوضعية الأقدام.</p> <p>- وضع ستاب أمام الرياضي وأداء التمرين بالرفع القدم اليمنى والقدم اليسرى في آن واحد والقفز نحو الستاب والرجوع.</p> <p>- مسك بار لוחي أو حبل مطاطي والجلوس وأخذ وضعية التجذيف، ويتم التجذيف باليدين اليسرى واليمنى على الجانب مع العمل بالظهر.</p> <p>- مسك بار لוחي أو حبل مطاطي والجلوس وأخذ وضعية التجذيف، ويتم التجذيف باليدين في آن واحد للأمام بشكل متوازي من أصابع الأقدام إلى الأقدام مع ضمان إدخال الظهر.</p> <p>- أداء تمرين المتوازي في الجهاز المخصص بنقل الجسم.</p> <p>- رفع دولااب مطاطي متوسط الحجم وقلبه للأمام مع إرجاعه لنفس المكان، مع أخذ الوضعية الصحيحة للرفعة ولدفعه للأمام.</p>	الجزء الرئيسي
2 دقيقة	5 مجموعات	12	70% - 75%	12 دقيقة	<p>- جري خفيف حول القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية، بالإضافة إلى أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة.</p>	الجزء الختامي
/	/	/	50%	10 دقيقة		

تمارين رياضية ترويحوية - الحصة رقم: 8

القاعة التدريبية:	التاريخ:	عدد العينة:	زمن الحصة:	رقم الأسبوع: 4
الأدوات الرياضية:	ميفاتي - أقماع - حواجز - Slam Ball	الهدف العام:	تحسين مرونة العضلات وتقويتها.	

أجزاء البرنامج	محتوى الوحدة الترويحوية	درجات حمل التدريب				
		الراحة	المجموعة	التكرار	الشدة	زمن الأداء

1/2 دقيقة	/	/	50 %	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - مشي خفيف حول القاعة، وزيادة تدريجية في السرعة - جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري. - أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية. 	الجزء التمهيدي
4 دقيقة	4 مجموعات	كل تمرين له ما بين 10 - 15 تكرار	70 % - 80 %	12 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - وضع قمع (15 سم) أمام الرياضي ومع الإشارة رفع الرجلين فوقه بالتناوب مع ثني الركبتين بدرجة قليلة. - وضع حاجز مرتفع بحوالي (35 سم) ويقفز الرياضي للأمام ويعود لمكانه بالقفز أي قفزين تعتبر قفزة واحدة. - القفز للأعلى من الثبات لأقصى ارتفاع مع ضمان استقامة الجسم. - تقابل فردين، كل فرد يأخذ جانب ويتم أخذ وضعية التمديد بوضع اليدين أمام القدمين، ومع الإشارة يتم أداء خطوات اليدين وعند الوصول لوضعية المضغعة يؤديها، ويعود لنفس الوضعية الأولى. - نفس التمرين السابق مع إكمال المسافة أي عدم العودة للوضعية الأولى وإنما يكمل الرياضي التمرين لمسافة محددة. - مسك كرة طبيعة صغيرة (slamball) وتوضع على الصدر مع الإشارة يدفعها الرياضي إلى الأعلى في الحائط يكون محدد. - نفس أداء التمرين السابق، مع رجوع الكرة لأيدي الرياضي يؤدي بالكرة وهي على مستوى الصدر وضعية القرفصاء ثم دفع الكرة. - نفس أداء التمرين السابق، في وضعية القرفصاء فيقوم بالقرفصاء العميق وإكمال نفس خطوات التمرين. - توضع (Slam Ball) أمام الرياضي وهو يؤدي مضخة لتكرار واحد ويقوم لمسك الكرة ودفعها للأعلى ليقوم بالمضخة ويصعد لاستقبال الكرة. 	الجزء الرئيسي
/	/	/	40 %	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية، بالإضافة إلى أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة. 	الجزء الختامي

تمارين رياضية ترويحوية - الحصة رقم: 9

رقم الأسبوع: 4	زمن الحصة:	عدد العينة:	التاريخ:	القاعة التدريبية:
تحسين مرونة العضلات وتقويتها.	الهدف العام:	ميفاتي - أقماع - حواجز - Slam Ball	الأدوات الرياضية:	

درجات حمل التدريب	محتوى الوحدة الترويحوية	أجزاء
-------------------	-------------------------	-------

البرنامج	الراحة	المجموعه	التكرار	الشدة	زمن الإداء
الجزء التمهيدي	1/2 دقيقة	/	/	50 %	15 دقيقة
الجزء الرئيسي	4 دقيقة	4 مجموعات	كل تمرين له ما بين 10 - 15 تكرار	70 % - 80 %	12 دقيقة
الجزء الختامي	/	/	/	40 %	10 دقيقة

تمارين رياضية ترويحوية - الحصة رقم: 10

القاعة التدريبية:	التاريخ:	عدد العينة:	زمن الحصة:	رقم الأسبوع: 5
الأدوات الرياضية:	ميفاتي - الترامبولين - بار الحديد - الأقمعة	الهدف العام:	أداء تمارين بوزن الجسم والانتقال لتحسين التحمل	

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة الترويحية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعه	التكرار	الشدة	زمن الأداء		
1/2 دقيقة	/	/	50 %	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري. - أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية. 	الجزء التمهيدي
2 دقيقة	3 مجموعات	كل تمرين له ما بين 10 - 12 تكرار	65 % - 70 %	14 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - وضع جهاز الترامبولين والقفز للأعلى لمدة زمنية معينة. - مع الإشارة الأولى يقوم الرياضي بالقفز للأعلى من الثبات لأقصى ارتفاع فوق السجاد التدريبي مع الإشارة الثانية يتم القفز فوق جهاز الترامبولين، وهكذا بالتناوب. - أخذ وضعية المضخة مع فتح اليدين لأقصى تمدد ومع الإشارة يقوم الرياضي بالثبات لمدة زمنية. - أداء تمرين المضخة مع فتح اليدين. - أداء تمرين المضخة مع إغلاق اليدين لحوالي (20 سم). - وضع مجموعة من الأقمعة بين كل قمع مسافة محددة تكون ما بين (120 سم إلى 20 سم) ويكون رياضي مستعد أمام أول قمعين ومع الإشارة يتم أداء المضخة أمام كل قمعين حسب المسافة بين الأقمعة. - أخذ بار حديدي مع أوزن تضاف بالترتيب وأداء تمرين رفع البار للأمام بالأكتاف من وضعية الجلوس. - نفس التمرين السابق مع دفع البار للأمام من وضعية الوقوف. - نفس التمرين السابق مع دفع البار للأمام والجلوس بالبار للأسفل والصعود لدفع البار. - دفع البار الحديدي للأمام وللخلف من والوقوف بالإضافة للجلوس بوضعية القرفصاء بالبار وإعادة ذلك في نفس التكرار. 	الجزء الرئيسي
/	/	/	40 %	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية، بالإضافة إلى أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة. 	الجزء الختامي

تمارين رياضية ترويحية - الحصة رقم: 11

رقم الأسبوع: 5

زمن الحصة:

عدد

التاريخ:

القاعة

العينة:

التدريبية:

أداء تمارين بوزن الجسم والأتقال لتحسين التحمل

الهدف العام:

ميفاتي - الترامبولين - بار الحديد - الأقمعة

الأدوات

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة الترويحية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعة	التكرار	الشدة	زمن الإطاعة		
1/2 دقيقة	/	/	50 %	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري. - أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية. 	الجزء التمهيدي
2 دقيقة	3 مجموعات	كل تمرين له ما بين 10 - 12 تكرار	65 % - 70 %	14 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - وضع جهاز الترامبولين والقفز للأعلى لمدة زمنية معينة. - مع الإشارة الأولى يقوم الرياضي بالقفز للأعلى من الثبات لأقصى ارتفاع فوق السجاد التدريبي مع الإشارة الثانية يتم القفز فوق جهاز الترامبولين، وهكذا بالتناوب. - أخذ وضعية المضخة مع فتح اليدين لأقصى تمدد ومع الإشارة يقوم الرياضي بالثبات لمدة زمنية. - أداء تمرين المضخة مع فتح اليدين. - أداء تمرين المضخة مع إغلاق اليدين لحوالي (20 سم). - وضع مجموعة من الأقمعة بين كل قمع مسافة محددة تكون ما بين (120 سم إلى 20 سم) ويكون رياضي مستعد أمام أول قمعين ومع الإشارة يتم أداء المضخة أمام كل قمعين حسب المسافة بين الأقمعة. - أخذ بار حديدي مع أوزن تضاف بالترتيب وأداء تمرين رفع البار للأمام بالأكتاف من وضعية الجلوس. - نفس التمرين السابق مع دفع البار للأمام من وضعية الوقوف. - نفس التمرين السابق مع دفع البار للأمام والجلوس بالبار للأسفل والصعود لدفع البار. - دفع البار الحديدي للأمام وللخلف من والوقوف بالإضافة للجلوس بوضعية القرفصاء بالبار وإعادة ذلك في نفس التكرار. 	الجزء الرئيسي
/	/	/	40 %	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية، بالإضافة إلى أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة. 	الجزء الختامي

تمارين رياضية ترويحية - الحصة رقم: 12

رقم الأسبوع: 6

زمن الحصة:

عدد

العينة:

التاريخ:

القاعة

التدريبية:

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة الترويحية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعه	التكرار	الشدة	زمن الأداء		
1/2 دقيقة	/	/	50 %	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري. - أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية. 	الجزء التمهيدي
2 دقيقة	3 مجموعات	كل تمرين له ما بين 10 - 15 تكرار	70 % - 80 %	12 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - وضع حبل طويل في القاعة وينقسم الممارسين إلى فوجين يتقابلون على طول الحبل ويؤدي بعض التمارين: - وضع رجل أمام والرجل الأخرى خلفاً أي الحبل يكون في الوسط مع الإشارة يتم التغير بين الرجلين بسرعة ثابتة. - نفس وضعية التمرين السابق ومع إشارة يتم تثبيت الرجل الأمامية والضغط على الرجل الخلفية يتم تقريب الركبة إلى حدود الحبل. - الجري حول الحبل ومع الإشارة يتم القفز بالرجلين مضمومين على جانبي الحبل. نفس التمرين السابق مع القفز الأمامي والخلفي. - مسك (kettlebell) وزنها (10 كغ) بكلتي اليدين ومرجحتها للأمام مع أداء وضعية القرفصاء الجزئية. - مسك (kettlebell) بيد واحدة ورفعها للأمام أعلى الرأس من وضعية الوقوف مع التبديل بين اليدين. - وضع (kettlebell) أمام وأعلى الصدر ومع الإشارة يؤدي تمرين القرفصاء ومع الصعود يتم رفعها لأعلى، وهكذا. - مسك (kettlebell) بكلتي اليدين للأمام والثبات بها لمدة معينة. - الجلوس وسند الظهر ومسك بار حديدي وأداء تمرين الترايبس من الوضعية الخلفية. - الرقود على السجاد التدريبي والبار الحديدي ممسك باليدين ويتم النزول به إلى الرأس وخله الصعود به للأعلى. - نفس التمرين السابق، مع مسك الدامبلز وأداء نفس التمرين. 	الجزء الرئيسي
/	/	/	40 %	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة. 	الجزء الختامي

تمارين رياضية ترويحية - الحصة رقم: 13

رقم الأسبوع: 6

زمن الحصة:

عدد

العينة:

التاريخ:

القاعة

التدريبية:

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة الترويحية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعة	التكرار	الشدة	زمن الأداء		
1/2 دقيقة	/	/	50 %	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري. - أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية. 	الجزء التمهيدي
2 دقيقة	3 مجموعات	كل تمرين له ما بين 10 - 15 تكرار	70 % - 80 %	12 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - وضع حبل طويل في القاعة وينقسم الممارسين إلى فوجين يتقابلون على طول الحبل ويؤدي بعض التمارين: - وضع رجل أمام والرجل الأخرى خلفاً أي الحبل يكون في الوسط مع الإشارة يتم التغير بين الرجلين بسرعة ثابتة. - نفس وضعية التمرين السابق ومع إشارة يتم تثبيت الرجل الأمامية والضغط على الرجل الخلفية يتم تقريب الركبة إلى حدود الحبل. - الجري حول الحبل ومع الإشارة يتم القفز بالرجلين مضمومين على جانبي الحبل. نفس التمرين السابق مع القفز الأمامي والخلفي. - مسك (kettlebell) وزنها (10 كغ) بكلتي اليدين ومرجحتها للأمام مع أداء وضعية القرفصاء الجزئية. - مسك (kettlebell) بيد واحدة ورفعها للأمام أعلى الرأس من وضعية الوقوف مع التبديل بين اليدين. - وضع (kettlebell) أمام وأعلى الصدر ومع الإشارة يؤدي تمرين القرفصاء ومع الصعود يتم رفعها لأعلى، وهكذا. - مسك (kettlebell) بكلتي اليدين للأمام والثبات بها لمدة معينة. - الجلوس وسند الظهر ومسك بار حديدي وأداء تمرين الترايبس من الوضعية الخلفية. - الرقود على السجاد التدريبي والبار الحديدي ممسك باليدين ويتم النزول به إلى الرأس وخله الصعود به للأعلى. - نفس التمرين السابق، مع مسك الدامبلز وأداء نفس التمرين. 	الجزء الرئيسي
/	/	/	40 %	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة. 	الجزء الختامي

تمارين رياضية ترويحية - الحصة رقم: 14

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة الترويحوية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعه	التكرار	الشدة	زمن الأداء		
1/2 دقيقة	/	/	50 %	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري. - أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية. 	الجزء التمهيدي
2 دقيقة	3 مجموعات	كل تمرين له ما بين 10 - 15 تكرار	60 % - 75 %	12 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جلوس الأفراد على الظهر مع الاستناد على اليدين ورفع الرجلين على الأرض بمسافة معينة والثبات على ذلك. - نفس التمرين السابق، مع رفع الرجلين لأعلى والثبات على ذلك. - نفس التمرين السابق، مع رفع الرجل اليمنى واليسرى بالتناوب. - وضع قمعين أمام الرياضي، ويتم الجلوس على الظهر مع الاستناد على اليدين ويقوم برفع الرجلين فوق الأقمعة من الجانبين وهكذا. - الجلوس من الرقود والزميل ممسك لرجلين مؤدي التمرين. - نفس التمرين السابق، مع مسك قرص حديدي وتنفيذ التمرين به. - التعلق باليدين في العلقه ورفع الرجلين إلى زاوية 90 درجة. - وضع صندوق خشبي ذو ارتفاع (30 سم) ويبدأ الرياضي بحكاة المشي عليه بالصعود والنزول بالتناول وبوتيرة واحدة. - أداء نفس التمرين السابق مع وضع وزن إضافي على الرياضي. - وضع بار حديد وأداء عدة قرفصاء ثم الصعود فوق الصندوق الخشبي لأداء عدة قرفصاء (تحسب تكرار 1). - أداء تمرين رفع الرجلين فوق الصندوق الخشبي مع أدائه بسرعة مرتفعة قليلاً. - أداء تمرين البيسابس بواسطة بار حديدي من الوقوف. - نفس التمرين السابق مع فتح اليدين. - نفس التمرين السابق مع أدائه بطريقة (7*3). - أداء تمرين البيسابس بواسطة الدامبلز وباليد الواحدة مع التناوب. 	الجزء الرئيسي
/	/	/	40 %	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية، بالإضافة إلى أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة. 	الجزء الختامي

القاعة
التدريبية:

التاريخ:

عدد
العينة:

زمن الحصة:

رقم الأسبوع: 7

الأدوات
الرياضية:

أقمعة-صندوق خشبي- بار الحديد -الدامبلز

الهدف العام:

استخدام تمارين الكارديو وتدريبات التحمل العضلي

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة الترويقية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعه	التكرار	الشدة	زمن الأداء		
1/2 دقيقة	/	/	50 %	15 دقيقة	- جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري. - أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية.	الجزء التمهيدي
2 دقيقة	3 مجموعات	كل تمرين له ما بين 10 - 15 تكرار	60 % - 75 %	12 دقيقة	- جلوس الأفراد على الظهر مع الاستناد على اليدين ورفع الرجلين على الأرض بمسافة معينة والثبات على ذلك. - نفس التمرين السابق، مع رفع الرجلين لأعلى والثبات على ذلك. - نفس التمرين السابق، مع رفع الرجل اليمنى واليسرى بالتناوب. - وضع قمعين أمام الرياضي، ويتم الجلوس على الظهر مع الاستناد على اليدين ويقوم برفع الرجلين فوق الأقمعة من الجانبين وهكذا. - الجلوس من الرقود والزميل ممسك لرجلين مؤدي التمرين. - نفس التمرين السابق، مع مسك قرص حديدي وتنفيذ التمرين به. - التعلق باليدين في العلقة ورفع الرجلين إلى زاوية 90 درجة. - وضع صندوق خشبي ذو ارتفاع (30 سم) ويبدأ الرياضي بحكاة المشي عليه بالصعود والنزول بالتناوب وبوتيرة واحدة. - أداء نفس التمرين السابق مع وضع وزن إضافي على الرياضي. - وضع بار حديد وأداء عدة قرفصاء ثم الصعود فوق الصندوق الخشبي لأداء عدة قرفصاء (تحسب تكرار 1). - أداء تمرين رفع الرجلين فوق الصندوق الخشبي مع أدائه بسرعة مرتفعة قليلاً. - أداء تمرين البيسابس بواسطة بار حديدي من الوقوف. - نفس التمرين السابق مع فتح اليدين. - نفس التمرين السابق مع أدائه بطريقة (7*3). - أداء تمرين البيسابس بواسطة الدامبلز وباليد الواحدة مع التناوب.	الجزء الرئيسي
/	/	/	40 %	10 دقيقة	- جري خفيف حول القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية، بالإضافة إلى أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة.	الجزء الختامي

تمارين رياضية ترويحوية - الحصة رقم: 16

رقم الأسبوع: 7

زمن الحصة:

عدد

العينة:

التاريخ:

القاعة

التدريبية:

رفع التدريجي للشدة لتحسين التحمل القلبي

الهدف العام:

أقمعة-صندوق خشبي- بار الحديد -الدامبلز

الأدوات

الرياضية:

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة التدريبية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعه	التكرار	الشدة	زمن الأداء		
1/2	دقيقة	/	50 %	15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري. - أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية. 	الجزء التمهيدي
2 دقيقة	3 مجموعات	كل تمرين له ما بين 10 - 15 تكرار	60 % - 75 %	12 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جلوس الأفراد على الظهر مع الاستناد على اليدين ورفع الرجلين على الأرض بمسافة معينة والثبات على ذلك. - نفس التمرين السابق، مع رفع الرجلين لأعلى والثبات على ذلك. - نفس التمرين السابق، مع رفع الرجل اليمنى واليسرى بالتناوب. - وضع قمعين أمام الرياضي، ويتم الجلوس على الظهر مع الاستناد على اليدين ويقوم برفع الرجلين فوق الأقمعة من الجانبين وهكذا. - الجلوس من الرقود والزميل ممسك لرجلين مؤدي التمرين. - نفس التمرين السابق، مع مسك قرص حديدي وتنفيذ التمرين به. - التعلق باليدين في العلقة ورفع الرجلين إلى زاوية 90 درجة. - وضع صندوق خشبي ذو ارتفاع (30 سم) ويبدأ الرياضي بحكاة المشي عليه بالصعود والنزول بالتناوب وبوتيرة واحدة. - أداء نفس التمرين السابق مع وضع وزن إضافي على الرياضي. - وضع بار حديد وأداء عدة قرفصاء ثم الصعود فوق الصندوق الخشبي لأداء عدة قرفصاء (تحسب تكرار 1). - أداء تمرين رفع الرجلين فوق الصندوق الخشبي مع أدائه بسرعة مرتفعة قليلاً. - أداء تمرين البيسابس بواسطة بار حديدي من الوقوف. - نفس التمرين السابق مع فتح اليدين. - نفس التمرين السابق مع أدائه بطريقة (7*3). - أداء تمرين البيسابس بواسطة الدامبلز وباليد الواحدة مع التناوب. 	الجزء الرئيسي

/	/	/	40 %	10 دقيقة	- جري خفيف حول القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية، بالإضافة إلى أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة.	الجزء الختامي
---	---	---	------	----------	---	---------------

تمارين رياضية ترويحية - الحصة رقم: 17

رقم الأسبوع: 8	زمن الحصة:	عدد العينة:	التاريخ:	القاعة التدريبية:
	الرفع التدريجي للشدة لتحسين التحمل القلبي	الهدف العام:	أقمعة-ستاب- بار الحديد -الدامبلز	الأدوات الرياضية:

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة الترويحية	أجزاء البرنامج
الراحة	مجموعه	التكرار	الشدة	زمن الأداء		
1/2 دقيقة	/	/	50 %	10 دقيقة	- جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري، مع تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية.	الجزء التمهيدي
2 دقيقة	5 - 3 مجموعات	2 - 3 * 5 - 10 ع	60 % - 80 %	12 دقيقة	- القفز للأعلى مع الوصول للأرض أداء عدة لتمارين المضخة. - الرقود على الظهر مع سماع الإشارة القفز للأعلى مع ركبتين للصدر ومع نزول للأرض أداء عدة لتمارين المضخة. - وضع الرجلين فوق ستاب وأداء تمارين المضخة. - وضع الرجلين فوق الصندوق الخشبي مع أداء تمارين المضخة. - يكون الرياضي في وضع المضخة ويمسك زمليه برجليه ويتم التحرك في مسافة معينة يجب أداء فيها 10 عداة، وهكذا بالتناوب. - نفس التمرين السابق، مع منافسة بين فريقين، وأيهما يصل أولاً. - يقف الأشخاص في صف واحد ويتم أخذ وضعية القرفصاء العميقة ومع الإشارة ينطلقوا بالأداء بنفس الوضعية وإكمال الدائرة. - يقف كل شخص بجانب حائط ويستند عليه بالأكتاف فقط وهم في وضعية القرفصاء لمدة زمنية محددة. - يمسك شخص ببار حديدي فوق رقبته وتكون رجل للأمام والأخرى للخلف ومع الإشارة يضغط للأسفل ويتحرك للأمام. - يتم وضع بار حديد مع وزن مرتفع ويوضع فوق ظهر اللاعب ومع الإشارة يحاول أداء 3 عداة، وهكذا بإضافة الوزن لعدة واحدة. - يتم وضع 6 اقماع بجانبها يوضع دامبلز بوزن محدد ومع الإشارة يرفعه الشخص لأعلى بيد واحدة ويكمل رفع الركبتين لأعلى بسرعة للدامبلز الآخر ويرفعه باليد الأخرى، وهكذا.	الجزء الرئيسي

					<ul style="list-style-type: none"> - يتم مسك الدامبلز لكل يد ويتم رفعهم للأمام بالتناوب. - نفس التمرين السابق، مع رفع الدامبلز من الجانبين.
/	/	/	% 40	د 07	<ul style="list-style-type: none"> - أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة.

الجزء الختامي

تمارين رياضية ترويحوية - الحصة رقم: 18

رقم الأسبوع: 8

زمن الحصة:

عدد

التاريخ:

القاعة

التدريبية:

العينة:

الأدوات

الرياضية:

أقمعة-ستاب- بار الحديد -الدامبلز

الرفع التدريجي للشدة لتحسين التحمل القلبي

الهدف العام:

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة التدريبية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعه	التكرار	الشدة	زمن الأداء		
1/2 دقيقة	/	/	% 50	10 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري، مع تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية. 	الجزء التمهيدي
2 دقيقة	5 - 3 مجموعات	كل تمرين له ما بين 10 - 06	% 65 - % 75	12 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - القفز للأعلى مع الوصول للأرض أداء عدة لتمرين المضخة. - الرقود على الظهر مع سماع الإشارة القفز للأعلى مع ركبتين للصدر ومع نزول للأرض أداء عدة لتمرين المضخة. 	الجزء الرئيسي

2 دقيقة	3 - 5 مجموعات	د3 * 3 / 5 - 10 ع	60% - 80%	12 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - وضع الرجلين فوق ستاب وأداء تمرين المضخة. - وضع الرجلين فوق الصندوق الخشبي مع أداء تمرين المضخة. - يكون الرياضي في وضع المضخة ويمسك زمليه برجليه ويتم التحرك في مسافة معينة يجب أداء فيها 10 عادة، وهكذا بالتناوب. - نفس التمرين السابق، مع منافسة بين فريقين، وأيهما يصل أولاً. - يقف الأشخاص في صف واحد ويتم أخذ وضعية القرفصاء العميقة ومع الإشارة ينطلقوا بالأداء بنفس الوضعية وإكمال الدائرة. - يقف كل شخص بجانب حائط ويستند عليه بالأكتاف فقط وهم في وضعية القرفصاء لمدة زمنية محددة. - يمسك شخص ببار حديدي فوق رقبته وتكون رجل للأمام والأخرى للخلف ومع الإشارة يضغط للأسفل ويتحرك للأمام. - يتم وضع بار حديد مع وزن مرتفع ويوضع فوق ظهر اللاعب ومع الإشارة يحاول أداء 3 عادة، وهكذا بإضافة الوزن لعدة واحدة. - يتم وضع 6 اقماع بجانبها يوضع دامبلز بوزن محدد ومع الإشارة يرفعه الشخص لأعلى بيد واحدة ويكمل رفع الركبتين لأعلى بسرعة للدامبلز الآخر ويرفعه باليد الأخرى، وهكذا. - يتم مسك الدامبلز لكل يد ويتم رفعهم للأمام بالتناوب. - نفس التمرين السابق، مع رفع الدامبلز من الجانبين.
/	/	/	40%	د7	<ul style="list-style-type: none"> - أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة.

الجزء الختامي

تمارين رياضية ترويحوية - الحصة رقم: 19

القاعة التدريبية:	التاريخ:	عدد العينة:	زمن الحصة:	رقم الأسبوع: 9
الأدوات الرياضية:	الأقمعة-عمود لوجي-حبل مطاطي	الهدف العام:	تحسين مرونة العضلات وتحملها باستخدام الحبال المطاطية	

أجزاء البرنامج	درجات حمل التدريب				
	زمن الأداء	الشدة	التكرار	المجموعة	الراحة
الإحماء	10 د	50%	/	/	/
الجزء الرئيسي	12 دقيقة	60% - 75%	كل تمرين له ما بين 15 - 20 تكرار	3 - 5 مجموعات	2 دقيقة

محتوى الوحدة التدريبية

- أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية.
- وضع قمعين أمام الرياضي ومع الإشارة يتم رفع الرجلين فوقهما كل رجل تقابل قمع بالتناوب مع ثني الركبتين بدرجة قليلة.
- نفس التمرين السابق، مع ثني الركبتين إلى 90 درجة مع تمديدهم بالتناوب مع تحريك اليدين بنفس اتجاه الأرجل.
- يتم رفع الرجلين فوق الأقمعة في الاتجاهين المتضادين، الرجل اليمنى

					<p>توجه للعمق الأيسر، وهكذا مع ثني الركبتين بدرجة قليلة.</p> <p>- أداء تمرينات الضغط بانتقباض لامركزي.</p> <p>- الفاف حبل مطاطي حول الظهر ومسك الأطراف أمام الصدر وأداء تمرينات الضغط.</p> <p>- من الوقوف مسك الحبل المطاطي واليدين للأمام وسحبهما للجانبين.</p> <p>- من الوقوف مسك الحبل المطاطي واليدين للأمام وسحبهما للجانبين.</p> <p>- نفس التمرين السابق، سحب الحبل المطاطي باليد اليمنى للأعلى واليسرى للأسفل، والعكس بالتناوب.</p> <p>- رفع الحبل المطاطي للأعلى مع أداء عدة نزولا للرقبة ورفع له للأعلى وسحبه للجانبين.</p> <p>- الوقوف مع وضع الرجلين فوق الحبل المطاطي، ومسكه باليدين ورفع له للأعلى.</p> <p>- نفس التمرين السابق، مع مسك الحبل بيد واحدة ورفعها للأعلى.</p> <p>- الوقوف فوق بار لوجي مع وضع بار لوجي فوق الرقبة ووضع حبلين مطاطيين على الجانبين وأداء تمرين القرفصاء.</p>
/	/	/	% 40	10 د	<p>- جري خفيف حول القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية.</p>

تمارين رياضية ترويحوية - الحصة رقم: 20

القاعة التدريبية:	التاريخ:	عدد العينة:	زمن الحصة:	رقم الأسبوع: 9
الأدوات الرياضية:	الأقمعة-عمود لوجي-حبل مطاطي	الهدف العام:	تحسين مرونة العضلات وتحملها باستخدام الحبال المطاطية	

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة الترويحوية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعة	التكرار	الشدة	زمن الأداء		
	/	/	% 50	10 د	- أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية.	الإحماء

2 دقيقة	5 - 3	مجموعات كل تمرين	له ما بين 10	60% - 75%	12 دقيقة	الرئيسي
2 دقيقة	5 - 3	مجموعات	كل تمرين له ما بين 15 - 20 تكرار	60% - 75%	12 دقيقة	<p>رجل تقابل قمع بالتناوب مع ثني الركبتين بدرجة قليلة.</p> <p>- نفس التمرين السابق، مع ثني الركبتين إلى 90 درجة مع تمديدهم بالتناوب مع تحريك اليدين بنفس اتجاه الأرجل.</p> <p>- يتم رفع الرجلين فوق الأقمعة في الاتجاهين المتضادين، الرجل اليمنى توجه للعمق الأيسر، وهكذا مع ثني الركبتين بدرجة قليلة.</p> <p>- أداء تمرينات الضغط بانقباض لامركزي.</p> <p>- الفاف حبل مطاطي حول الظهر ومسك الأطراف أمام الصدر وأداء تمرينات الضغط.</p> <p>- من الوقوف مسك الحبل المطاطي واليدين للأمام وسحبهما للجانبين.</p> <p>- من الوقوف مسك الحبل المطاطي واليدين للأمام وسحبهما للجانبين.</p> <p>- نفس التمرين السابق، سحب الحبل المطاطي باليد اليمنى للأعلى واليسرى للأسفل، والعكس بالتناوب.</p> <p>- رفع الحبل المطاطي للأعلى مع أداء عدة نزولا للرقبة ورفعها للأعلى وسحبها للجانبين.</p> <p>- الوقوف مع وضع الرجلين فوق الحبل المطاطي، ومسكه باليدين ورفعها للأعلى.</p> <p>- نفس التمرين السابق، مع مسك الحبل بيد واحدة ورفعها للأعلى.</p> <p>- الوقوف فوق بار لوجي مع وضع بار لوجي فوق الرقبة ووضع حبلين مطاطيين على الجانبين وأداء تمرين القرفصاء.</p>
/	/	/	/	40%	10 د	الختام
- جري خفيف حول القاعة للعودة إلى الحالة الطبيعية.						

تمارين رياضية ترويحوية - الحصة رقم: 21

رقم الأسبوع: 10	زمن الحصة:	عدد العينة:	التاريخ:	القاعة التدريبية:
-----------------	------------	----------------	----------	----------------------

تطبيق أسلوب الكروس فيت لانقاص الوزن	الهدف العام:	ستاب-دولاب مطاطي-hammer-medecineball	الأدوات الرياضية:
-------------------------------------	--------------	--------------------------------------	----------------------

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة التدريبية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعه	التكرار	الشدة	زمن الأداء		
1/2 دقيقة	/	/	50%	10 دقيقة	<p>- جري خفيف حول القاعة بزيادة تدريجية في الجري.</p> <p>- أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية.</p>	الجزء التمهيدي

4 دقيقة	3 - 5 مجموعات	3 * 5 -	90% - 95%	12 دقيقة	<p>- وضع ستاب أمام الرياضي وأداء تمرين بالرفع القدم اليمنى ثم القدم اليسرى بالتناوب مع تحريك اليدين تبعاً لوضعية الأقدام.</p> <p>- أداء التمرين ستاب من الجانبين.</p> <p>- القفز بكلى الرجلين فوق الستاب للأمام والخلف.</p> <p>- الوقف على جانبي الستاب مع أداء عدة مضخة بين الجانبين.</p> <p>- الوقوف أمام دولااب مطاطي كبير الحجم ومحاولة رفعه لأداء رفعة (deadlift).</p> <p>- نفس التمرين السابق مع قلب الدولااب لإيصاله إلى مسافة معينة.</p> <p>- نفس التمرين السابق مع تقابل فريقين وأداء التمرين في طابع تنافسي.</p> <p>- مسك (medecineball) وضربها على الأرض من الجانبين.</p> <p>- مسك (medecineball) وضربها على الأرض من الجانبين.</p> <p>- مسك (medecineball) وضربها على الحائط من الجانبين الجذع.</p> <p>- وضع الدولااب أفقياً في وسط لاعبين ويتم دفع الدولااب بالكتفين للأمام ليستقبله اللاعب الآخر وهكذا بالتناوب.</p> <p>- مسك (hammer) وضرب الدولااب المطاطي من الحجم الكبير باليدين اليمنى واليسرى.</p> <p>- ضرب الدولااب المطاطي بوسطة (hammer) من الجانبين من خلال ثني الجذع والرفع للأعلى وضرب الدولااب، وهكذا يتم التناوب.</p>
2 دقيقة	3 - 5 مجموعات	12 تكرارات ما بين 08 -	60% - 75%	12 دقيقة	
2 دقيقة	3 - 4 مجموعات	12 تكرارات ما بين 08 -	60% - 75%	10 دقيقة	
2 دقيقة	3 - 4 مجموعات	12 تكرارات ما بين 08 -	60% - 70%	10 دقيقة	
/	/	/	40%	07 د	

الجزء
الرئيسي

الجزء
الختامي

تمارين رياضية ترويحية - الحصة رقم: 22

رقم الأسبوع: 10	زمن الحصة:	عدد العينة:	التاريخ:	القاعة التدريبية:
تطبيق أسلوب الكروس فيت لانقاص الوزن	الهدف العام:	ستاب-دولااب مطاطي-hammer-medecineball		الأدوات الرياضية:

درجات حمل التدريب

محتوى الوحدة التدريبية

أجزاء

البرنامج	نوع التمرين	الشدة	التكرار	المجموع	الراحة
الجزء التمهيدي	10 دقيقة	50 %	/	/	1/2 دقيقة
	12 دقيقة	90 % - 95 %	10 - 5 / 3	مجموعات 5 - 3	4 دقيقة
الجزء الرئيسي	10 دقيقة	60 % - 75 %	التكرارات ما بين 12 - 08	مجموعات 4 - 3	2 دقيقة
	10 دقيقة	60 % - 70 %	التكرارات ما بين 12 - 08	4 - 3 مجموعات	2 دقيقة
الجزء الختامي	07 د	40 %	/	/	/

تمارين رياضية ترويحية - الحصة رقم: 23

القاعة التدريبية:	التاريخ:	عدد العينة:	زمن الحصة:	رقم الأسبوع: 11
الأدوات الرياضية:	صندوق خشبي - بار الحديد - Slam Ball	الهدف العام:	تطبيق تمارين الهيبت والكارديو وأسلوب الايزومتري	

أجزاء	محتوى الوحدة التدريبية	درجات حمل التدريب
-------	------------------------	-------------------

البرنامج	زمن الإداء	الشدة	التكرار	المجموعه	الراحة
الإحماء	10 د	50 %	/	/	د 1/2
الجزء الرئيسي	14 دقيقة	60 % - 75 %	2-3-3* / 5-10 ع	3 مجموعات	4 دقيقة
	14 دقيقة	70 %	30 ثا - 45 ثا / 16 ت	3 مجموعات	2 دقيقة
الختام	07 د	40 %	/	/	/

تمارين رياضية ترويحية - الحصة رقم: 24

القاعة التدريبية:	التاريخ:	عدد العينة:	زمن الحصة:	رقم الأسبوع: 11
الأدوات الرياضية:	صندوق خشبي-بار الحديد - Slam Ball	الهدف العام:	تطبيق تمارين الهييت والكارديو وأسلوب الايزومترى	

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة التدريبية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعه	التكرار	الشدة	زمن الأداء		
1/2 د	/	/	% 50	10 د	- الجري مع أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية.	الإحماء
3 دقيقة	مجموعاً	كل تمرين له	% 70	10 دقيقة	تقسيم اللاعبين إلى فوجين ليتقابل كل اثنين في نهاية القاعة ومع الإشارة، ينطلق لاعبين وأداء بعض التمرينات، حيث بالترتيب يتم أداء الجري بالأقصى سرعة، جري تصف المسافة ثم الجري بالخلف، رفع الركبتين للأمام، القفز لأعلى، قفزة الغزالة، وضعية القرفصاء بدون الصعود مع القفز.	الجزء الرئيسي
2 دقيقة	3 مجموعات	30 ثا - 45 ثا / 16 ت	% 70	14 دقيقة	- نفس تقسيم التمرين السابق، مع مسك رجلين الزميل والتحرك باليدين، التحرك باليدين لخطوتين ثم أداء ضغطة، أداء المضخة مع القفز للأمام، وهذا يتم بالتناوب بين الزميلين. - جلب صندوق خشبي مرتفع ويقوم اللاعب بالقفز عليه من الوقوف بالرجلين معاً. - نفس التمرين السابق مع القفز من الأسفل بانحناء كبير للركبتين. - الجلوس على القدمين مقابل الصندوق ومع الإشارة يقفز اللاعب لوضعية القرفصاء ثم يقفز إلى الصندوق الخشبي في آن واحد. - يأخذ اللاعب وضع الانبطاح المائل وثبات لمدة زمنية (plank). - نفس التمرين السابق مع فتح الرجلين، في الإشارة الثانية يتم ضم الرجلين ورفع رجل عن الأرض والإشارة الثالثة رفع الأخرى. - جلوس الأفراد على الظهر مع الاستناد على اليدين ورفع الرجلين على الأرض بمسافة معينة والثبات على ذلك مع مسك (Slam Ball) ونقلها على كلى الجانبين. - نفس وضعية التمرين السابق ولكن تمديد (Slam Ball) إلى الأمام والثبات على هذه الوضعية، مع الإشارة الثانية يتم نقلها على كلى الجانبين. أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة.	
/	/	/	% 40	7 د		الختام

تمارين رياضية ترويحية - الحصة رقم: 25

رقم الأسبوع: 12

زمن الحصة:

عدد

العينة:

التاريخ:

القاعة

التدريبية:

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة التدريبية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعه	التكرار	الشدة	زمن الأداء		
1د / 2	/	/	50 %	10 د	- أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية.	الإحماء
4 دقيقة	3 مجموعات	10 - 5 / 3	50 % - 70 %	10 دقيقة	- يقوم اللاعب بالجري بسرعات متفاوتة في مكانه. - يقوم كل لاعب بمسك الكبل المطاطي الرجلين على الكبل واليدين بمسكانه ويتم أداء تمرين البيسابين بسرعة بطيئة. - يتم تقسيم اللاعبين إلى ورشات ويتم التناوب في الأداء. - الورشة الأولى: ضرب الدولاب المطاطي بوسطة (hammer) من الجانبين من خلال ثني الجذع والرفع للأعلى وضرب الدولاب، وهكذا يتم التناوب. - الورشة الثانية: تمرين المتوازي وذلك بأدائه بقل الجسم وإضافة بعض الأوزان حسب كل لاعب. - الورشة الثالثة: تمرينات المضخة والرجلين فوق صندوق خشبي - الصعود على الصندوق الخشبي ببار حديدي. - الورشة الرابعة: مسك (kettlebell) وزنها (10 كغ) بكليتي اليدين ومرجحتها للأمام مع أداء وضعية القرفصاء الجزئية. - الورشة الخامسة: ربط العلقه بحبلين مطاطين ويضع اللاعب رجليه في أسفل الحبلين ويديه على العلقه ويأخذ في أداء التكرارات. - الورشة السادسة: مسك كرة طبيعة صغيرة (slamball) وتوضع على الصدر مع الإشارة يدفعها الرياضي إلى الأعلى في الحائط يكون محدد. - الورشة السابعة: دفع البار الحديدي للأمام وللخلف من الوقوف بالإضافة للجلوس بوضعية القرفصاء بالبار وإعادة ذلك في نفس التكرار.	الجزء الرئيسي
10 دقيقة	5 مجموعات	كل تمرين له ما بين تكرار 1 إلى 6 - 8 تكرارات	55 % - 70 %	30 دقيقة	- أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة.	الجزء الختامي
/	/	/	40 %	7د		

تمارين رياضية ترويحية - الحصة رقم: 26

درجات حمل التدريب					محتوى الوحدة التدريبية	أجزاء البرنامج
الراحة	المجموعة	التكرار	الشدة	زمن الأداء		
1د / 2	/	/	50 %	10 د	- أداة تسخين عام للأطراف العلوية والسفلية.	الإحماء
4 دقيقة	3 * مجموعة	60 ثا - 120 ثا	50 % - 70 %	10 دقيقة	<p>- يتم وضع ثلاث خطوط تبين بقمعين لكل خط، ويتم تقسيم اللاعبين إلى فوجين، حيث يقفون عند خط الانطلاق ومع الإشارة يجري اللاعبون إلى الخط الأول ويؤدوا عدة واحد من المضخة ثم يعدون إلى خط الانطلاق ثم يعودون إلى الخط الثاني وبنفس الأداء إلى الخط الرابع، أما الخط النهائية فيكون لأداء تمرين القفز لأعلى. وهكذا بين الفوجين.</p> <p>- نفس الإجراءات السابقة مع التغير في تمرين المضخة بتمرين القرفصاء، وتمرين القفز لأعلى بتمرين الجلوس من الرقود.</p> <p>- أما المجموعة الثالثة فيتم التغير بوضع الحواجز مكان الخطوط ويقفز اللاعب فوقهم وعند خط النهاية يتم أداة تمرينات المضخة.</p>	الجزء الرئيسي
10 دقيقة	5 مجموعات	كل تمرين له ما بين تكرار 1 إلى 6 - 8 تكرارات	55 % - 70 %	30 دقيقة	<p>- تدريبات الأثقال للأطراف السفلية والعلوية:</p> <p>الورشة الأولى: دفع بار حديدي بالأثقال حسب كل لاعب من الرقود ويتم إضافة الأثقال تبعا لعدد المجموعات.</p> <p>الورشة الثانية: دفع البار مع الثقل المناسب من الجلوس للأعلى ويتم إضافة الأثقال تبعا لعدد المجموعات.</p> <p>الورشة الثالثة: سحب البار الحديدي بالثقل المناسب من الانحناء والظهر في استقامة.</p> <p>- الورشة الرابعة: الجلوس من الرقود مع مسك قرص حديدي على مستوى الصدر من الوقوف دفع البار الحديدي بالأثقال للأعلى.</p> <p>- أداء تمرين (Deadift) بواسطة الدامبلز بثقل مناسب للاعب.</p>	

/	/	/	40 %	10	أداء تمارين الاسترخاء وتمارين الإطالة.	الجزء الختامي
---	---	---	------	----	--	---------------

الملحق رقم (02) القائمة الإسمية للأستاذة المحكمين.

الملحق () الجامعة السادة المحكمين.



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني المكيف

الجامعة الاسمية للأستاذة والدكاترة المحكمين العاملين بجامعة عبد
الحميد بن باديس - مستغانم

الموضوع:

أثر برنامج تروبيج رياضي لهدف تخفيف أو إقصاء الوزن لدى كبار السن.

الترتيب	الدرجة العلمية	اسم ولقب المحكم
01/	استاذ (أ)	إدريس خوجعة قمرضا
02/	أ.م.أ	بلعيد وبناه مطيع
03/	أ.م.ب	نشارة العالبي
04/	أ.م.أ	بن يوسف دحو
05/		

تحت إشراف:

د / بيطار هشام

من إعداد الطالبان الباحثان:

بوراس حاج

محصر محمد رضا

السنة الجامعية: 2022/2021

- الملحق رقم (3): النتائج الخام للقياسات القبلية والبعديّة (المجموعة الواحدة):

قياس الثنايا الجلدية				قياسات المحيطات										مؤشر الكتلة				المتغيرات التعريفية			
تحت الكتف البعدي	تحت الكتف القبلي	السمانة القبلي	السمانة القبلي	عضلة ثنائية الرأس البعدي	عضلة ثنائية الرأس القبلي	محيط العضلة الثلاثية البعدي	محيط العضلة الثلاثية القبلي	محيط الفخذ البعدي	محيط الفخذ القبلي	محيط البطن البعدي	محيط البطن القبلي	محيط الأرداف البعدي	محيط الأرداف القبلي	قياس الدهون البعدي	قياس الدهون القبلي	BMI البعدي	BMI القبلي	الوزن البعدي	الوزن القبلي	القامة	رقم
10	11	10	10	05	10	09	5	12	14	15	17	95	98	21	23	25	26.5	74.3	76.6	1.81	1
13.5	15	08	10	04	10	10	4.5	12	13	14	16	92	92	11.9	11.9	25.6	30.6	83.9	88.5	1.78	2
09	10	06	05	11	14	24	18	07	08	17	17	112	115	35.3	37.5	39.6	40	114	115	1.82	3
14	14	11	14	09	14	14	10	13	15.3	04	6	94	96	17.3	18.5	22.7	23.2	65.6	67	1.67	4
20	22	19	22	17	24	14	20	55	60	52	55	111	113	38.8	39.8	42.5	44.8	122.9	127	1.81	5
30	35	11	12	06	14	12	07	15	10	18	25	91	92	20.8	20.8	24.3	24.3	70.3	70	1.70	6
30	33	18	22	10	20	18	17	22	22	23	26	90	92	26	26.8	28	28.1	80	81.2	1.72	7
18	20	10	12	05	10	08	09	09	13	10	21	96	97	21.2	19.5	24.1	23.8	70.9	68.9	1.68	8
22	25	18	20	08	14	13	12	13	18	13	32	100	101	24	24.3	27.1	27.1	78.1	78.4	1.68	9
28	30	11	14	10	13	13	11	10	11	22	24	93	95	24	24	26.1	26.3	75.4	75.4	1.69	10
22	23	30	32	07	14	13	08	31	33	22	26	118	119	34.1	34.2	33	36	100	102	1.74	11
14	14	10	11	04	09	10	04	11	12	28	31	106	108	24.3	25.3	27	27.6	79	79.7	1.70	12
18	20	10	11	06	12	11	08	14	15	15	15	109	110	30.2	30.7	30.3	31.6	90.3	91.3	1.75	13
30	35	23	25	17	19	17	19	30	32	35	37	104	106	28	28.8	30.3	30.3	87	87	1.80	14
23	23	11	14	09	12	11	10	27	27	29	31	111	112	31	33	41	43	111	113	1.83	15
13	15	12	14	04	07	06	04	12	14	15	16	90	93	22.9	22.9	25.6	25.6	73.9	73.9	1.80	16

- الملحق رقم (4): نتائج التجربة الأساسية.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Skewness	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error
القامة	16	1.7488	.05784	.024	.564
الوزن القبلي	16	87.1813	18.06847	1.025	.564
BMI قبلي	16	30.5500	6.84329	1.078	.564
قياسالد هونالقبلي	16	26.3125	7.38592	.131	.564
محيطالأردافالقبلي	16	102.4375	9.30927	.382	.564
محيطالبطنالقبلي	16	24.6875	11.35323	1.089	.564
محيطالفخذالقبلي	16	19.8312	13.10378	2.176	.564
محيطالعضلةالثلاثيةالقبلي	16	10.4062	5.42592	.614	.564
عضلةثنائيةالرأسالقبلي	16	13.5000	4.38178	.994	.564
السمانةالقبلي	16	15.5000	6.88961	.983	.564
تحتالكتفالقبلي	16	21.5625	8.28628	.380	.564
Valid N (listwise)	16				

PairedSamplesStatistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. ErrorMean
Pair 1				
الوزن القبلي	87.1813	16	18.06847	4.51712
الوزن البعدي	86.0375	16	17.17405	4.29351
Pair 2				
BMI قبلي	30.5500	16	6.84329	1.71082
BMI البعدي	29.5125	16	6.30194	1.57549
Pair 3				
قياسالد هونالقبلي	26.3125	16	7.38592	1.84648
قياسالد هونالبعدي	25.6750	16	6.98078	1.74520

PairedSamplesCorrelations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1			
الوزن القبلي & الوزن البعدي	16	.997	.000
Pair 2			
BMI قبلي & BMI البعدي	16	.980	.000
Pair 3			
قياسالد هونالقبلي & قياسالد هونالبعدي	16	.992	.000

PairedSamples Test

	Pair 1	Pair 2	Pair 3
	الوزن القبلي - الوزن البعدي	BMI قبلي - BMI البعدي	قياسالد هونالقبلي - قياسالد هونالبعدي
PairedDifferences			
Mean	1.14375	1.03750	.63750
Std. Deviation	1.64113	1.43568	.97630
Std. ErrorMean	.41028	.35892	.24408
95% Confidence Interval			
Lower	.26926	.27248	.11727

	of the Difference	Upper	2.01824	1.80252	1.15773
t			2.788	2.891	2.612
df			15	15	15
Sig. (2-tailed)			.014	.011	.020

PairedSamplesStatistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. ErrorMean
Pair 1	قياسالدونالقبلي	26.3125	16	7.38592	1.84648
	قياسالدونالبعدي	25.6750	16	6.98078	1.74520
Pair 2	محيطالأردانالقبلي	102.4375	16	9.30927	2.32732
	محيطالأردانالبعدي	100.7500	16	9.32738	2.33184
Pair 3	محيطالبطنالقبلي	24.6875	16	11.35323	2.83831
	محيطالبطنالبعدي	20.7500	16	11.34607	2.83652
Pair 4	محيطالفخذالقبلي	19.8313	16	13.10378	3.27594
	محيطالفخذالبعدي	18.3125	16	12.31649	3.07912
Pair 5	محيطالعضلةالثلاثيةالقبلي	10.4063	16	5.42592	1.35648
	محيطالعضلةالثلاثيةالبعدي	12.6875	16	4.31615	1.07904

PairedSamplesCorrelations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	قياسالدونالقبلي&قياسالدونالبعدي	16	.992	.000
Pair 2	محيطالأردانالقبلي&محيطالأردانالبعدي	16	.996	.000
Pair 3	محيطالبطنالقبلي&محيطالبطنالبعدي	16	.909	.000
Pair 4	محيطالفخذالقبلي&محيطالفخذالبعدي	16	.985	.000
Pair 5	محيطالعضلةالثلاثيةالقبلي&محيطالعضلةالثلاثيةالبعدي	16	.796	.000

PairedSamples Test

		Pair 1	Pair 2	Pair 3	Pair 4	Pair 5	
		قياسالدونالقبلي	محيطالأردانالقبلي	محيطالبطنالقبلي	محيطالفخذالقبلي	محيطالعضلةالثلاثيةالقبلي	
		-	-	-	-	-	
		قياسالدونالبعدي	محيطالأردانالبعدي	محيطالبطنالبعدي	محيطالفخذالبعدي	محيطالعضلةالثلاثيةالبعدي	
		ي	ي	ي	ي	ي	
PairedDifferences	Mean	.63750	1.68750	3.93750	1.51875	-2.28125-	
	Std. Deviation	.97630	.87321	4.83692	2.31494	3.28618	
	Std. ErrorMean	.24408	.21830	1.20923	.57874	.82154	
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	.11727	1.22220	1.36009	.28520	-4.03233-
		Upper	1.15773	2.15280	6.51491	2.75230	-.53017-
t		2.612	7.730	3.256	2.624	-2.777-	
df		15	15	15	15	15	
Sig. (2-tailed)		.020	.000	.005	.019	.014	

PairedSamplesStatistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. ErrorMean
Pair 1	عضلة ثنائية الرأس القبلي	13.5000	16	4.38178	1.09545
	عضلة ثنائية الرأس البعدي	8.2500	16	4.12311	1.03078
Pair 2	السمانة القبلي	15.5000	16	6.88961	1.72240
	السمانة القبلي	13.6250	16	6.30212	1.57553
Pair 3	تحتالكتفالقبلي	21.5625	16	8.28628	2.07157
	تحتالكتفالبعدي	19.6563	16	7.17105	1.79276

PairedSamplesCorrelations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	عضلة ثنائية الرأس القبلي & عضلة ثنائية الرأس البعدي	16	.875	.000
Pair 2	السمانة القبلي & السمانة القبلي	16	.986	.000
Pair 3	تحتالكتفالقبلي & تحتالكتفالبعدي	16	.991	.000

PairedSamples Test

		Pair 1	Pair 2	Pair 3	
		عضلة ثنائية الرأس القبلي			
		- لي			
		عضلة ثنائية الرأس البعدي	- السمانة القبلي	- تحتالكتفالقبلي	
		دي	السمانة القبلي	تحتالكتفالبعدي	
PairedDifferences	Mean	5.25000	1.87500	1.90625	
	Std. Deviation	2.14476	1.25831	1.52991	
	Std. ErrorMean	.53619	.31458	.38248	
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	4.10714	1.20450	1.09102
		Upper	6.39286	2.54550	2.72148
t		9.791	5.960	4.984	
df		15	15	15	
Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	