

اقترح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية
المرتبطة بالصحة عند الراشدين (50-60) سنة
**Proposing a sports recreation program to improve some
elements of fitness related to health among adults (50-60)
years**

د. شريط حسام الدين،

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – جامعة باتنة 2 (الجزائر)،
h.cheriet@univ-batna2.dz

د. معلم عبد المالك

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – جامعة باتنة 2 (الجزائر)،
a.maalem@univ-batna2.dz

تاريخ القبول: 2023/05/04

تاريخ الاستلام: 2021/03/01

ملخص:

هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج ترويحي رياضي، ومعرفة مدى فعاليته في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، القوة العضلية، التركيب الجسمي) عند الراشدين (50-60) سنة. واستخدمنا المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين بمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تتكون كل واحدة من 11 امرأة، وتمثلت أدوات الدراسة في اختبار روفي ديكسون واختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس واختبار واختبار الوثب العمودي من الثبات واختبار قياس الدهون والبرنامج الترويحي الرياضي المقترح المتكون من 24 حصة، وتوصلت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، مما يعني أن للبرنامج الترويحي الرياضي له أثر ايجابي في تحسين اللياقة القلبية التنفسية القوة العضلية، التركيب الجسمي للراشدين (50-60) سنة.

اقتراح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند
الراشدين (50-60) د. شريط حسام الدين، د. معلم عبد المالك

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي الترويحي؛ اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؛
مرحلة الرشد.

Summary :

The study aimed to suggest a sports recreational program, and to know the extent of its effectiveness in improving some elements of fitness related to health (cardio-respiratory fitness, muscle strength, and physical composition) among adults (50-60) years. And we used the experimental approach to design two experimental and control group groups, each consisting of 11 women, the study tools were the ruffier dickson test, the medical ball throw test from sitting, the test and the vertical jump test of stability, the fat measurement test, and the proposed sports recreational program consisting of 24 classes, and the results concluded that there were statistically significant differences in favor of the post-tests of the experimental group, and the presence of statistically significant differences in favor of the experimental group in the post-test, which means that the recreational sports program has an impact Positive in improving cardiovascular fitness, muscular strength, and adult body composition (50-60) years.

Keywords: Recreational sporting physical activity; Health-related fitness; Adulthood.

المؤلف المرسل: د. شريط حسام الدين، الإيميل: h.cheriet@univ-batna2.dz

مقدمة:

نحن نعيش اليوم في العصر الحديث عصر التكنولوجيا و يميل البعض إلى تسميته بعصر "الأضرار" و يتساءل الكثيرون عما إذا كان هذا العصر نعمة أو نقمة على البشرية ، فهناك من يجيب على أنه نعمة مستندا على أنه وفر للإنسان معظم وسائل المتعة و الرفاهية بكل ما يبعث على راحته دون تعب أو إجهاد و يجيب الآخرون بأنه نقمة حيث أنه سلب الإنسان نشاطه و أضعف لياقته و صحته و حتى المشي أصبح صعبا و نادرا عليه ، وذلك لتوفر جميع وسائل الراحة مثل السيارات و المصاعد الكهربائية و غيرها من الوسائل التي يعتمد عليها الإنسان اعتمادا كليا فأصبح كسولا و خاملا ولهذا أصبح معظم

شعوب العالم مبتعدة عن الرياضة ابتعادا كلياً فتعرضوا بذلك للأمراض الكثيرة التي ظهرت في هذا العصر كأمراض القلب و التهابات المفاصل و السمنة المفرطة... و غيرها⁽¹⁾، وما كانت لتظهر هذه الأمراض إلا بسبب قلة المجهود الذي يبذله الإنسان للقيام بعمله اليومي مع ظهور التكنولوجيا التي أراحته من كثير من المجهودات التي يبذلها فيرفع لياقته البدنية بصورة طبيعية⁽²⁾، كما نعرف أن الصحة هي من نعم الله الكثيرة علينا وهي التي تمكن الإنسان من العيش بصورة طبيعية و تمكنه من الاستمتاع بالحياة فيجب على الإنسان أن يحافظ على صحته و الابتعاد عن كافة المؤثرات التي تسبب الضرر والأذى لصحته، وإتباع كل السبل التي تبعده عن الأمراض المختلفة و تضمن له صحته.

وللابتعاد عن هذه الأمراض وليحافظ الإنسان على صحته توجد عدة طرق لذلك، منها إتباع الأنظمة الغذائية الصحية (التقليل من السكريات والدهون، تجنب الوجبات الكبيرة قبل النوم...) و تغيير أسلوب الحياة (الابتعاد عن التدخين والكحول...) وممارسة الرياضة، وكما نعلم أن الرياضة هي وسيلة فعالة للتربية وتعديل السلوك من جهة وضرورة لاكتساب الصحة واللياقة البدنية من جهة أخرى وتساهم في التقليل من الكثير من الأمراض⁽³⁾.

ويمكن القول للابتعاد عن هذه الأمراض والمحافظة على الصحة العامة يجب اللجوء إلى الرياضة فهي الحل الرئيسي والأمثل، لذلك أصبح الإنسان في وقتنا الحالي ملزماً بتخصيص وقت لممارسة التمارين الرياضية للمحافظة على صحته وتحسين لياقته البدنية المرتبطة بالصحة وهي التي تحافظ على سلامة القلب وزيادة القوة العضلية وتحسين تناسق الجسم والتحكم في الوزن...، والقيام بأداء الأعمال والمهام اليومية بكل أريحية ودون إرهاق⁽⁴⁾.

وبذلك يجب أن تكون الرياضة للجميع وتشمل جميع شرائح المجتمع، ونشر التوعية بأهمية الرياضة وممارسة النشاط البدني وذلك ليتعرف كل إنسان

مهما كانت مهنته أو مكانته أو جنسه (ذكر، أنثى) أو حالته المادية أو الاجتماعية
على أهمية الرياضة له شخصيا ولأسرته⁽⁵⁾.

1- الاشكالية:

إن ممارسة الرياضة لتحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تشمل جميع
الفئات العمرية وكلا الجنسين في المجتمع كما ذكرنا من قبل لما لها من فائدة
على الصحة العامة، وبالأخص المرأة التي أصبحت في الوقت الحاضر تعتمد
اعتمادا كلياً على الأجهزة و المعدات الإلكترونية في كل أعمالها و قلة حركتها
ومكوثها في البيت وهذا يجعلها عرضة إلى أمراض القلب و الشرايين وغيرها،
عكس ما كانت عليه في الماضي تعمل طوال اليوم الأعمال اليدوية الشاقة مما
أصبح لزاماً عليها أن تقوم بجهد بدني لتحافظ على لياقتها وصحتها، وبالتحديد
في مرحلة الرشد وجب على المرأة بتوفير وقت لممارسة الأنشطة الرياضية مع
توفر كل الإمكانيات والأماكن والمتخصصين في المجال في عصرنا هذا، وذلك لأن
إذا وصلت المرأة إلى سن الستين تبدأ الكتلة العضلية بالانهيار وهشاشة العظام
وتراكم الدهون ومشاكل القلب وضغط الدم والسكري و الكوليسترول وهي ما
يطلق عليها بأمراض الشيخوخة، والرشد هي المرحلة يتم فيها ظهور بداية هذه
الأمراض عند بعض النساء وهي المرحلة التي تأتي قبل مرحلة الشيخوخة ويجب
تجنب ومعالجة هذه الأمراض بالرياضة⁽⁶⁾.

وفي هذه المرحلة إذا كانت المرأة رياضية فهي تستقبل مرحلة الشيخوخة
بدون عجز، لذلك الرياضة في هذه المرحلة ضرورية بما أن المرأة مازالت قادرة
بعض الشيء وقبل فوات الأوان وذلك للحفاظ على سلامة الأجهزة الوظيفية
للجسم وتقليل الإصابة بالأمراض في مرحلة الشيخوخة⁽⁷⁾.

وانطلاقاً على مما سبق أصبحت المرأة في تلك المرحلة ملزمة بممارسة
التمارين الرياضية بشكل منتظم والخضوع إلى برامج تحتوي على أنشطة
رياضية ترويحية لأنها تتلاءم مع أعمارهم وقدراتهم، ولأن الترويج له أهمية

كبيرة مثل: المتعة والتسلية وإزالة التوتر والضغوطات اليومية وفي نفس الوقت المحافظة على الصحة واللياقة البدنية، ومنه نرى أن الفئة التي خصصناها في دراستنا هذه النساء (50-60) سنة مهمشة تماما وذلك بعدما قمنا بدراسة استكشافية في عدة قاعات من ولاية ميله فوجدنا جمعيات مخصصة لممارسة الرياضة للنساء و لكن معظمهم أقل من 40 سنة وقله قليلة من النساء فئة 50-60 سنة، و بعد ذلك قمنا بإجراء دراسة استطلاعية و كانت على مستوى النادي الرياضي الهاوي فتيات وادي العثمانية -ولاية ميله- و أجرينا اختبارات لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و المحددة في بحثنا هذا (اللياقة القلبية التنفسية، القوة العضلية، التركيب الجسدي) فكانت النتائج متدنية رغم ممارستهم للنشاط البدني وذلك لعدم تلائم التمارين الرياضية المحددة من طرف المدربين لأعمارهن وتتجاوز قدراتهم وهذا نظرا للاختلاط في المجموعة الواحدة من النساء التي تقل أعمارهن عن 40 سنة و التي تزيد عن 40 سنة، و هنا ارتأينا وجوب خضوع هذه الفئة إلى برامج ترويحية رياضية مدروسة ومقننة تتلاءم مع قدراتهم و أعمارهم، و لقد حاولنا في دراستنا هذه اقتراح برنامج ترويحي رياضي للحفاظ على الصحة في مرحلة الرشد ومن هذا المنطلق قمنا بطرح التساؤل التالي: هل البرنامج الترويحي الرياضي المقترح يؤثر على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند الراشدين (50-60) سنة؟. و حددنا التساؤلات الجزئية كما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي باستخدام البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تحسين اللياقة القلبية التنفسية عند الراشدين (50-60) سنة ولصالح الاختبار البعدي؟، هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي باستخدام البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تحسين القوة العضلية عند الراشدين (50-60) سنة ولصالح الاختبار البعدي؟، هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي باستخدام البرنامج

اقتراح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند
الراشدين (50-60) د. شريط حسام الدين، د. معلم عبد المالك

الترويحي الرياضي المقترح على تحسين التركيب الجسدي عند الراشدين (50-
60) سنة ولصالح الاختبار البعدي؟، هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في
الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة باستخدام البرنامج
الترويحي الرياضي المقترح على تحسين اللياقة القلبية التنفسية عند الراشدين
(50-60) سنة ولصالح المجموعة التجريبية؟، هل توجد فروق ذات دلالة
إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة باستخدام
البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تحسين القوة العضلية عند الراشدين
(50-60) سنة ولصالح المجموعة التجريبية؟، هل توجد فروق ذات دلالة
إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية و الضابطة باستخدام
البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تحسين التركيب الجسدي عند الراشدين
(50-60) سنة ولصالح المجموعة التجريبية؟.

2- الفرضية العامة: البرنامج الترويحي الرياضي المقترح يؤثر بشكل فعال
على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند الراشدين
(50-60) سنة.

3- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام
البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تحسين اللياقة القلبية التنفسية عند
الراشدين (50-60) سنة ولصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام
البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تحسين القوة العضلية عند الراشدين
(50-60) سنة ولصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام
البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تحسين التركيب الجسدي عند الراشدين
(50-60) سنة ولصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تحسين اللياقة القلبية التنفسية عند الراشدين (50-60) سنة ولصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تحسين القوة العضلية عند الراشدين (50-60) سنة ولصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تحسين التركيب الجسدي عند الراشدين (50-60) سنة ولصالح المجموعة التجريبية.

4- أهمية الدراسة: تكمن أهمية البحث في التأكيد على دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من المشاكل الصحية لدى الراشدين (50-60) سنة، وفي هذه المرحلة قد يعاني الإنسان من أمراض جسدية وخاصة و هو مقبل على مرحلة الشيخوخة والتي قد تؤثر على نفسيته، فمن المهم معرفة أهمية البرامج الترويحية الرياضية من الناحية الصحية وتحفيز هذه الفئة للدخول إلى هذه البرامج، وبذلك تم اقتراح في بحثنا هذا برنامج ترويحي رياضي خاص بهذه الفئة للحفاظ على صحتهم ولياقتهم البدنية.

5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

5-1- النشاط البدني الرياضي الترويحي: يعرفه أسامة رياض أنه "الرياضة التي تهدف لتنمية الجانب الترويحي بدرجة كبيرة نسبيا وتدرج من أنواع هادئة نسبيا مثل ألعاب التسلية إلى أنواع عنيفة مثل تسلق الجبال" (8).

بينما اجرائيا يمكن تعريفه على أنه التسلية والاستمتاع في أوقات الفراغ من خلال الأنشطة الرياضية.

اقترح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند
الراشدين (50-60) د. شريط حسام الدين، د. معلم عبد المالك

5-2- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: ويقول أفرنست جوكل (هم الذين يواظبون على ممارسة النشاط الرياضي يكون أداؤهم لأعمالهم أفضل وإصابتهم بالأمراض الانحلالية أقل ومن المحتمل أن يعيشوا مدة أطول من غيرهم ويؤجل ظهور علامات الشيخوخة)⁽⁹⁾.

بينما اجرائيا يمكن تعريفها على انها ممارسة النشاط الرياضي من أجل المحافظة على الصحة والابتعاد عن الأمراض، وممارسة المهام اليومية بدون تعب وإرهاق.

5-3- مرحلة الرشد: هي مرحلة من مراحل النمو يتدخل فيها الشباب مع الرشد ولها خصائصها المتميزة في جميع جوانب النمو، تبدأ هذه المرحلة مع بداية العقد الثالث من العمر (بعد الواحد والعشرين) وتنتهي مع نهاية الستينات منه، وهي أطول مراحل النمو مع أنها تختلف باختلاف المجتمعات والثقافات والظروف المعيشة⁽¹⁰⁾.

أما اجرائيا نعرفها بأنها مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الإنسان وفي هذه المرحلة تطرأ على الإنسان عدة تغيرات من الجانب الحركي والنفسي والاجتماعي والعقلي منها إلى الأحسن ومنها إلى الأسوأ.

6- المنهج المتبع

المنهج هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في بحثه أو دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها أو إلى بعض النتائج، إن المنهج المستخدم يختلف حسب اختلاف الموضوع، ونظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث التي بين يدينا، فإننا اعتمدنا على المنهج التجريبي في دراسة متغيرات البحث والكشف عن مدى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند الراشدين (50-60) سنة، فالمنهج التجريبي من أكثر مناهج البحث استخداما، وخاصة في المجال

الرياضي، حيث يعرف المنهج التجريبي بأنه أسلوب تجريبي يتعلق بإحداث تغيير مضبوط على ظاهرة موضوع الدراسة، وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار⁽¹¹⁾.

7-مجتمع الدراسة

ويتمثل مجتمع الدراسة في النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين (50-60) سنة من النادي الرياضي الهاوي فتيات وادي العثمانية –ولاية ميله-.

8-عينة الدراسة

هي مجموعة الأفراد الممثلة للمجتمع الأصلي تحمل نفس خصائصه قد يكون اختيارها قصدياً أو عشوائياً، حيث تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية وقد بلغ العدد الكلي 22 امرأة تتراوح أعمارهن بين (50-60) سنة، قسمت بالتساوي بـ 11 امرأة للعينة التجريبية و 11 امرأة للعينة الضابطة.

9-متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع⁽¹²⁾ ويتمثل في دراستنا بـ بالبرنامج الترويحي الرياضي المقترح. المتغير التابع: هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها وهي تتأثر بالمتغير مستقل⁽¹³⁾ ويتمثل في دراستنا بـ عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

10-مجالات الدراسة

المجال المكاني: أجري البحث الميداني على مستوى القاعة المتعددة الرياضات ببلدية وادي العثمانية ولاية ميله.

المجال الزمني: أجريت الدراسة الميدانية في الفترة الزمنية ما بين 2019/02/09 إلى غاية 2019/05/11.

11-أدوات البحث

استخدمنا خمسة أدوات نعرضها فيما يلي:

اقترح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند
الراشدين (50-60) د. شريط حسام الدين، د. معلم عبد المالك

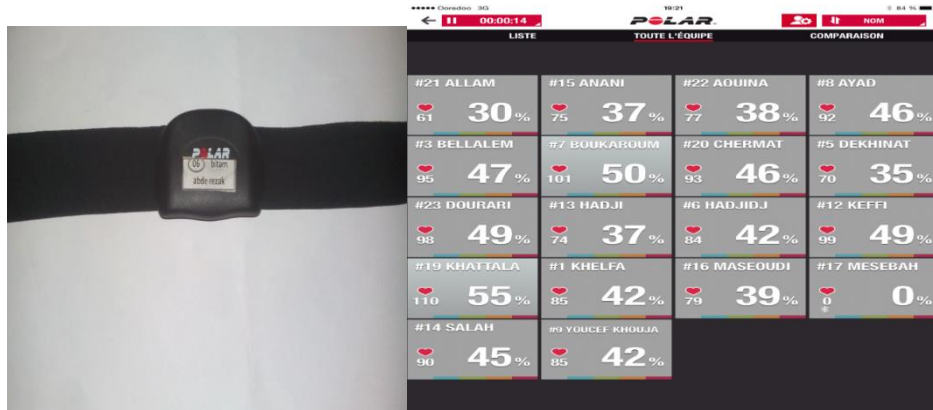
1-11- اختبار روفي ديكسون (Ruffier - Dickson). هو اختبار بدني لقياس
لياقة قلب كبار السن وتكيفه مع الرياضة.
الهدف من الاختبار: قياس اللياقة القلبية التنفسية.
صورة رقم 01: تمثل طريقة أداء اختبار روفي ديكسون



أدوات الاختبار: الأحزمة القلبية، لوحة إلكترونية.

وصف الاختبار: يعتمد هذا الاختبار على حساب دقات القلب ولتسهيل
تطبيق هذا الاختبار استعملنا الأحزمة القلبية (polar)، وباستخدام برنامج
(polar team coach) لتسجيل دقات القلب مباشرة، وتسجل دقات القلب على
ثلاث مراحل كالتالي:

صورة رقم 02: تمثل نموذج عن تطبيق برنامج polar team باستخدام
حزام رصد نبضات القلب



-يجلس الشخص لبعض دقائق للراحة ثم تسجل دقات القلب وتسمى (P0).
 -ثم يؤدي الشخص 30 تكرار من الانحناء (Flexion) دون توقف في مدة 45 ثانية، ثم تسجل دقات القلب مباشرة فور الانتهاء من التمرين وتسمى (P1).
 - ثم تسجل دقات القلب بعد دقيقة واحدة من الراحة وتسمى (P2).
 وبعد تسجيل دقات القلب في المراحل الثلاث نقوم بحساب مؤشر روفي حسب المعادلة التالية:

$$Ir = (P0 + P1 + P2 - 200) / 100 \rightarrow \text{مؤشر روفي ديكسون}$$

مستويات الاختبار: كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم 01: يمثل مستويات التقدير لاختبار روفي ديكسون

المؤشر	التقدير
0	التكيف جيد جدا مع الجهد
5-0	التكيف الجيد مع الجهد
10-5	التكيف متوسط مع الجهد
15-10	التكيف غير كافي مع الجهد
أكثر من 15	سوء التكيف مع الجهد

11-2- اختبار قياس الدهون على طريقة دورنين وومرسلاي (Durnin et

Womersley)

الهدف من الاختبار: قياس نسبة الدهون في الجسم.

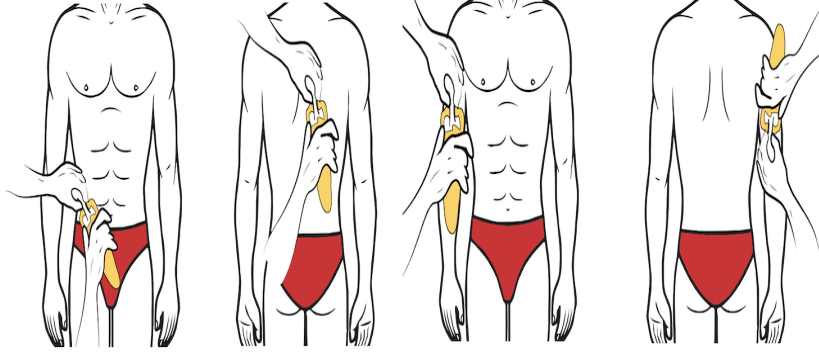
أداة الاختبار: كماشة الجلد من نوع هاربندين (harpendan).

صورة رقم 3: تبين مناطق قياس الدهون على طريقة ثنايا الجلد الأربعة

(Durnin et Womersley)

اقترح برنامج ترويجي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند
الراشدين (50-60) د. شريط حسام الدين، د. معلم عبد المالك

DURNIN & WOMERSLEY 4-SITE SKIN-FOLD TEST



وصف الاختبار: يعتمد هذا الاختبار على قياس طيات الجلد أي طبقة
الدهون الزائدة عن العضلة بالمليمتر في المناطق المحددة، مع شرط ارتداء
العضلات عن طريق كمامة الجلد، ونقوم بالقياس على مستوى أربعة مناطق
في الجسم وهي:

- على مستوى العضلة ثنائية الرأس
 - على مستوى العضلة ثلاثية الرأس
 - على مستوى الظهر تحت لوح الكتف
 - على مستوى البطن الجانبي فوق التشريح الحرقفي
- مستويات الاختبار: كما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم 02: يمثل نسبة الدهون المثالية بالنسبة للنساء

التقدير	نسبة الدهون في الجسم
لاعبة كمال أجسام	8-12%
امرأة تتميز بلياقة بدنية عالية	15-17%
طبيعي للمرأة الرياضية	18-22%
امرأة رياضية بنسبة دهون ضئيلة	23-24%
معدل طبيعي للمرأة المستقرة (نسبة دهون متوسطة)	25-30%

أكثر من 30 %	دخول في مرحلة السمنة
--------------	----------------------

11-3- اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس

الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم.
أدوات الاختبار: كرة طبية 2 كلغ، شريط قياس مثبت على الأرض.
وصف الاختبار: يجلس الشخص على الأرض مع مد رجليه كاملاً مع لصق الظهر بالجدار، ثم يمسك الكرة باليدين ويضعها على مستوى الصدر بحيث يكون الساعدين موازيين للأرض وبعدها يرمي الكرة بأقصى قوة مع المحافظة على الوضعية، ثم يتم تسجيل المسافة من الجدار إلى مكان ارتطام الكرة بالأرض بالسنتيمتر.

حساب الدرجة: يتم تسجيل المحاولة الأفضل من بين ثلاث محاولات.

صورة رقم 04: تمثل وصف اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس



-مستويات الاختبار : كما يوضحه الجدول التالي

جدول رقم 03: يمثل مستويات التقدير لاختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس

التقدير	غير ملائم	ملائم	جيد	جيد جداً	ممتاز
الرجال	-4.10	-4.90	-6.10	-6.70	-7.50

اقتراح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند
الراشدين (50-60) د. شريط حسام الدين، د. معلم عبد المالك

8.50	7.40	6.60	6.00	4.80	
-5.50	-4.40	-3.30	-2.20	-1.10	النساء
6.50	5.40	4.30	3.20	2.10	

4-11- اختبار الوثب العمودي من الثبات

الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات الأرجل.

أداة الاختبار: شريط قياس مثبت على الجدار، طباشير.

وصف الاختبار: يقف الشخص مواجهاً للشريط المثبت على الحائط ثم يرفع أحد اليدين لتحديد نقطة الصفر، بعدها يقوم بأداء قفزة رافعا الذراع إلى أعلى نقطة، ثم تسجل بالطباشير لتسجل النتيجة بالسنتيمتر.

حساب الدرجة: يتم تسجيل المحاولة الأفضل من بين محاولتين

صورة رقم 05: تبين اختبار الوثب العمودي من الثبات



-مستويات الاختبار : كما يوضحه الجدول (04)

جدول رقم 04: يمثل مستويات التقدير لاختبار الوثب العمودي من

الثبات

التقدير	ضعيف جدا	ضعيف	تحت المتوسط	متوسط	فوق المتوسط	جيد جدا	ممتا ز
الرجال	أقل من 21	21-30	31-40	41-50	51-60	61-70	أكبر من 70

النساء	أقل من 11	20-11	30-21	40-31	50-41	-51 60	أكبر من 60
--------	--------------	-------	-------	-------	-------	-----------	---------------

11-5-برنامج ترويحي رياضي مقترح: تمّ بناء محتوى البرنامج في ضوء مجموعة من الاعتبارات والتي تتمثل فيما يلي:

- الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة التي تمكن الباحثان من الحصول عليها لتحديد أفضل طرق وأساليب ووسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

- الاطلاع على عدد من المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية التي تناولت ممارسة الرياضة من أجل الصحة.

-صدق محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح: حيث تمّ عرض البرنامج الترويحي الرياضي المقترح بصورته الأولية على (05) خبراء مختصين، حيث طلب منهم إبداء الرأي في البرنامج من حيث مدّته، عدد الحصص الترويحية وحدودها الزمنية وملائمة التمارين المقترحة والأنشطة والأدوات ومدى مناسبتها لأهداف البرنامج.

-الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج الترويحي الرياضي المقترح إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند الراشدين من 50-60 سنة.

-الأهداف الخاصة: تحسين اللياقة القلبية التنفسية، تحسين القوة العضلية، تحسين التركيب الجسمي.

-تحديد محتوى البرنامج: تم تحديد محتوى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح بناء على الأهداف التي تم الإشارة إليها كما يلي:
* مدة تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي (08) أسابيع.
* يتكون البرنامج من (24) حصة ترويحية رياضية.

اقترح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند
الراشدين (50-60) د. شريط حسام الدين، د. معلم عبد المالك

* عدد الحصص في الأسبوع بمعدل ثلاث حصص أسبوعيا (السبت،
الاثنين، الأربعاء)، حيث هدف الحصّة الأولى يتمثل في تحسين اللياقة القلبية
التنفسية (08 حصص اجماليا)، أما الحصّة الثانية يتمثل هدفها في تحسين
القوة العضلية (08 حصص اجماليا)، أما هدف الحصّة الثالثة يتمثل في
تحسين التركيب الجسدي (08 حصص اجماليا).
* زمن الحصّة من 35-50 دقيقة.

* ينفذ البرنامج في بداية الحصّة بعد إجراء الجزء التمهيدي وهو عبارة عن
إحماء وتهيئة وإعداد عام للجسم ثم ندخل في الجزء الرئيسي بتطبيق التمارين
التي تخدم لنا أهداف البرنامج بواسطة الأهداف الخاصة للحصص، ثم الانتهاء
بالجزء الختامي بتمرينات التهدئة والاسترخاء لعودة الأجهزة العضوية للحالة
الطبيعية والملحق رقم (01) يبين نموذج لحصّة ترويحية

- تنفيذ محتوى البرنامج: بعد التأكد من صلاحية البرنامج للتطبيق تم
تنفيذه على عينة الدراسة الأساسية وفق ثلاث مراحل أساسية وهي:

* مرحلة القياس القبلي: أجريت القياسات القلبية للمجموعة التجريبية
والمجموعة الضابطة عن طريق الاختبارات سابقة الذكر.

* مرحلة تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح: قام الباحثان بتطبيق
وحدات البرنامج الترويحي الرياضي على المجموعة التجريبية، في الفترة ما بين
(2019/03/11) إلى غاية (2019/05/09)

* مرحلة القياس البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي
المقترح قمنا بإجراء القياسات البعدية لمتغيرات الدراسة على المجموعة
التجريبية والمجموعة الضابطة، بنفس الطريقة ونفس الظروف والإمكانات
وحسب ترتيبها في القياس القبلي قصد الحصول على أدق النتائج.

12- الأسس العلمية لأدوات الدراسة

12-1- ثبات الأداة: تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على (8) نساء من عينة الدراسة، حيث طبقنا عليهم الاختبارات وبعد الحصول على نتائج الاختبارات قمنا باستعمال معامل الارتباط بيرسون والنتائج المحصل عليها أثبتت بأن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 05: يمثل ثبات الاختبارات المعتمدة في الدراسة

الاختبار	العينة	درجة الحرية	معامل الثبات
روفي ديكسون	08	07	0.84
قياس نسبة الدهون	08	07	0.94
رمي الكرة الطبية من الجلوس	08	07	0.7
الوثب العمودي من الثبات	08	07	0.97

12-2- صدق الأداة: تم استخدام معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالي كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم 06: يمثل صدق الاختبارات المعتمدة في الدراسة

الاختبار	العينة	درجة الحرية	معامل الصدق
روفي ديكسون	08	07	0.91
قياس نسبة الدهون	08	07	0.97
رمي الكرة الطبية من الجلوس	08	07	0.84

اقتراح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند
الراشدين (50-60) د. شريط حسام الدين، د. معلم عبد المالك

0.98	07	08	الوثب العمودي من الثبات
------	----	----	----------------------------

12-3-موضوعية الأداة: الاختبارات المستخدمة في الدراسة الحالية سهلة
الفهم وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، وبهذا تعد
الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية.

13-النتائج ومناقشتها

13-1-الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين
القبلي والبعدي باستخدام البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تحسين
اللياقة القلبية التنفسية عند الراشدين (50-60) سنة ولصالح الاختبار
البعدي، وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملنا اختبار -ت- لحساب
الفروق بين متوسطات نتائج اختبار روفي ديكون في التطبيق القبلي
والتطبيق البعدي فحصلنا على النتائج المتمثلة في الجدول التالي:

جدول رقم 07: يوضح قيمة دلالة -ت- للفروق بين متوسط نتائج اختبار
-روفي ديكون - للعينة التجريبية بين التطبيق القبلي والبعدي

قيمة الدلالة	قيمة-ت- المحسوبة	اختبار بعدي		اختبار قبلي		عينة تجريبية ن=11 المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000	5.65	1.77	9.81	1.94	12.84	اختبار روفي ديكون

قيمة - ت - الجدولية عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية

(10=1-11) هي (1.81)

يتضح من خلال الجدول (07) أن قيمة - ت - المحسوبة لمتغير اختبار - روفي ديكسون -أخذت قيمة (5.65) وهذه القيمة أكبر من قيمة - ت - الجدولية والبالغة (1.81) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (10) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغير اللياقة القلبية التنفسية، وعليه يمكن القول ان المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح حيث انخفض متوسط مؤشر الاختبار من 12.84 في الاختبار القبلي إلى 9.81 في الاختبار البعدي.

وتتشابه هذه النتيجة مع بعض نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة بلعيدوني مصطفى 2017 جامعة مستغانم حيث توصلت إلى فاعلية برنامج رياضي مقترح في تحسين ضربات القلب في الراحة عند كبار السن (50-60) سنة، ودراسة محمد أحمد محمد حسين 2011 بمصر التي توصلت إلى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي إلى خفض معدلات النبض في الراحة لدى كبار السن (60-70) سنة حيث بلغت نسبة التحسن 18.26%.

وفي رأي الباحثان يمكن تفسير النتيجة المحصل عليها في أن الاعتماد على التمارين الهوائية في البرنامج الترويحي الرياضي كان له الأثر الفعال في التطور الحاصل في اختبار -روفي ديكسون-، لما يتضمنه من تمارين ذات شدة منخفضة و معتدلة و مرتفعة و كذلك الاعتماد على مبدأ التدرج في الصعوبة و شدة التمارين في بناء البرنامج، إذ يؤكد مفتي إبراهيم حماد لتنمية اللياقة القلبية التنفسية لابد للنشاط البدني الممارس أن يكون عند شدة تعادل 40 إلى 80% من أقصى معدل ضربات القلب و يمكن للمبتدئين البدء بشدة تعادل 40-50% من ضربات القلب القصوى، لا بد للنشاط البدني الهوائي أن يمارس لمدة تتراوح من 20-60 دقيقة في كل حصة وتمثل العشرين دقيقة الحد الأدنى لمدة الممارسة في كل مرة على أن التوصيات الحديثة لوصفة النشاط البدني

اقترح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند
الراشدين (50-60) د. شريط حسام الدين، د. معلم عبد المالك

بغرض تحسين اللياقة القلبية التنفسية والصادرة عن الكلية الأمريكية للطب
الرياضي تشير إلى أن العشرين دقيقة يمكن تقسيمها إلى فترتين مدة كل فترة 10
دقائق على الأقل وبالتالي الحصول على الفوائد نفسها الممكن الحصول عليها
من العشرين دقيقة المستمرة ، أما التكرار المطلوب فهو من 3- 5 أيام في
الأسبوع⁽¹⁴⁾.

13-2-الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين
القبلي والبعدي باستخدام البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على تحسين
اللياقة العضلية عند الراشدين (50-60) سنة ولصالح الاختبار البعدي،
وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملنا اختبار -ت- لحساب الفروق بين
متوسطات نتائج اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس في التطبيق القبلي
والتطبيق البعدي فحصلنا على النتائج المتمثلة في الجدول التالي:

جدول رقم 08: يوضح قيمة دلالة -ت- للفروق بين متوسط نتائج اختبار
رمي الكرة الطبية من الجلوس للعينة التجريبية بين التطبيق القبلي
والبعدي

قيمة الدلالة	قيمة ت- المحسوبة	اختبار بعدي		اختبار قبلي		عينة تجريبية ن=11 المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.0 00	8.11	0.51	3.63	0.96	2.19	اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس

قيمة - ت - الجدولية عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (11) -
 (10=1) هي (1.81)

يتضح من خلال الجدول (08) أن قيمة - ت - المحسوبة لمتغير اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس أخذت قيمة (8.11) وهذه القيمة أكبر من قيمة - ت - الجدولية والبالغة (1.81) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (10) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغير قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم، وعليه يمكن القول إن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح حيث ارتفع متوسط رمي الاختبار من 2.19 في الاختبار القبلي إلى 3.63 في الاختبار البعدي.

وتتشابه هذه النتيجة مع بعض نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة شهرة سهام نوري 2017 بجامعة الجلفة حيث توصلت إلى فاعلية البرنامج المقترح للأنشطة الترويحية الرياضية ساهم في تقوية العضلات السفلى والمرونة عند كبار السن (50-75) سنة، ودراسة بلعيدوني مصطفى 2017 بجامعة مستغانم التي توصلت إلى التأثير الإيجابي للبرنامج الرياضي المقترح في تحسين قوة الذراعين لكبار السن (50-60) سنة.

وفي رأي الباحثان يمكن تفسير النتيجة المحصل عليها في أن الاعتماد على تمارين القوة لعضلات الأطراف السفلية و العلوية و التمارين الهوائية في البرنامج الترويحي الرياضي كان له الأثر الفعال في التطور الحاصل في اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس و اختبار الوثب العمودي من الثبات، لما يتضمنه من تمارين ذات شدة منخفضة و معتدلة و مرتفعة و كذلك الاعتماد على مبدأ التدرج في الصعوبة و شدة التمارين ومبدأ التخصص في بناء البرنامج، إذ يؤكد مفتي إبراهيم حماد لتنمية القوة العضلية وذلك بالعمل بأساس التحميل

اقتراح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند
الراشدين (50-60) د. شريط حسام الدين، د. معلم عبد المالك

الزائد في تمارين القوة العضلية و بما أن هناك حدود قصوى لمقدرة العضلات على أداء كل تمرين من التمارين، والتمارين التي تهدف إلى تحسين القوة يجب أن تمارس أعلى قليلا و بالقرب من الحدود القصوى لمقدرة العضلات حتى يكون هناك فائدة من الممارسة لتمارين القوة العضلية وهذا يتحدد بعدد بالأوزان و المجموعات و التكرارات للتمارين و عدد أيام الممارسة في الأسبوع، وأساس الخصوصية في تمارين القوة بعزل العضلات في أيام التدريب⁽¹⁵⁾، ويؤكد أيضا أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين أن من أسس تدريبات القوة تكون المجموعات من مجموعة إلى أربع مجموعات والتكرارات من 4 إلى 20 تكرار أما عندما تفوق 20 تكرار تطور التحمل العضلي، والراحة بين المجموعات تكون دقيقة و أقل، وتكون أيام التدريب ثلاثة أيام على الأقل، والمحافظة على التدرج في الثقل والزيادة التدريجية في المجموعات و التكرارات والاعتماد على مبدأ الخصوصية في تدريب العضلات⁽¹⁶⁾.

13-3-الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي باستخدام البرنامج الترويحي الرياضي المقترح على التركيب الجسدي عند الراشدين (50-60) سنة ولصالح الاختبار البعدي، وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملنا اختبار -ت- لحساب الفروق بين متوسطات نتائج اختبار قياس الدهون في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي فحصلت على النتائج المتمثلة في الجدول التالي

جدول رقم 09: يوضح قيمة دلالة -ت- للفروق بين متوسط نتائج اختبار

قياس الدهون للعينة التجريبية بين التطبيق القبلي والبعدي

قيمة الدلالة	قيمة-ت- المحسوبة	اختبار بعدي		اختبار قبلي		عينة تجريبية ن=11 المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	

0.0	6.56	2.7	45.	2.3	48.	اختبار قياس الدهون
00		4	6	4	39	

قيمة - ت - الجدولية عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (11) -
10=1 هي (1.81)

يتضح من خلال الجدول (09) أن قيمة- ت - المحسوبة لمتغير اختبار قياس الدهون أخذت قيمة (6.56) وهذه القيمة أكبر من قيمة- ت - الجدولية وبالغلة (1.81) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (10) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغير التركيب الجسمي، وعليه يمكن القول إن المجموعة التجريبية تغيرت إلى الأحسن بعد تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح حيث انخفضت متوسط نسب الاختبار من 48.39 في الاختبار القبلي إلى 45.60 في الاختبار البعدي. وتتشابه هذه النتيجة مع بعض نتائج أبحاث الدراسات المشابهة كدراسة بلعيدوني مصطفى 2017 بجامعة مستغانم التي توصلت إلى التأثير الإيجابي للبرنامج الرياضي المقترح في تحسين مؤشر كتلة الجسم لكبار السن (50-60) سنة.

وفي رأي الباحثان يمكن تفسير النتيجة المحصل عليها في أن الاعتماد على التمارين الهوائية و تمارين الساقين والبطن في البرنامج الترويحي الرياضي كان له الأثر الفعال في التطور الحاصل في إختبار قياس الدهون لما يتضمنه من تمارين ذات شدة منخفضة و معتدلة ومرتفعة، كذلك الاعتماد على مبدأ التدرج في الصعوبة و شدة التمارين في بناء البرنامج، إذ يؤكد حسن فكري منصور بأن المشي له الدور الكبير في إنقاص الوزن، و يجب أن لا تقل ممارسة المشي أو أي نشاط رياضي آخر بهدف إنقاص الوزن عن ثلاث مرات أسبوعياً مع زيادة معدل المشي يومياً وتدرجياً، ومزاولة النشاط الرياضي يكون بالتدرج فنبداً بعشرة دقائق يومياً ثم نقوم بالزيادة و التركيز على التمارين الخاصة بمنطقة البطن و الساقين⁽¹⁷⁾.

اقتراح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند
الراشدين (50-60) د. شريط حسام الدين، د. معلم عبد المالك

13-4-الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار
البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام البرنامج الترويحي
الرياضي المقترح على تحسين اللياقة القلبية التنفسية عند الراشدين (50-60)
سنة ولصالح المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملنا
اختبار -ت- لحساب الفروق في التطبيق البعدي بين المجموعة التجريبية
والمجموعة الضابطة وتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم 10: يوضح قيمة دلالة -ت- للفروق بين متوسط نتائج اختبار
-روفي ديكسون- في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة

قيمة الدلالة	قيمة- ت- المحسوبة	عينة ضابطة		عينة تجريبية		حجم العينة 22=ن2 المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0. 500	3.54	2. 67	13.58	1.7 7	9.8 1	اختبار ديكسون روفي

قيمة -ت- الجدولية عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية
(20=2-22) هي (2.09)

يتضح من خلال الجدول (10) أن قيمة-ت- المحسوبة لمتغير اختبار روفي
ديكسون أخذت قيمة (3.54) وهذه القيمة أكبر من قيمة-ت- الجدولية
والبالغة (2.09) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (20) مما
يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في
الاختبار البعدي، وكذلك وجود اختلاف في متوسط الأداء في التطبيق البعدي
للمجموعة التجريبية المقدر بـ 9.81 وهي أقل من متوسط الأداء للمجموعة

الضابطة المقدر بـ 13.58، مما يدل على أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في متغير اللياقة القلبية التنفسية.

13-5-الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام البرنامج الترويجي الرياضي المقترح على تحسين القوة العضلية عند الراشدين (50-60) سنة ولصالح المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملنا اختبار-ت- لحساب الفروق في التطبيق البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند تطبيق اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس وتحصلت على النتائج التالية:

جدول رقم 11: يوضح قيمة دلالة -ت- للفروق بين متوسط نتائج اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة

قيم ة الدلالة	قيمة-ت- المحسوبة	عينة ضابطة		عينة تجريبية		حجم العينة 22=ن المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.044	2.30	0.90	2.84	0.51	3.63	اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس

قيمة -ت- الجدولية عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (22)-
2=20) هي (2.09)

يتضح من خلال الجدول (11) أن قيمة-ت- المحسوبة لمتغير اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس أخذت قيمة (2.30) وهذه القيمة أكبر من قيمة-ت-

اقترح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند
الراشدين (50-60) د. شريط حسام الدين، د. معلم عبد المالك

– الجدولية والبالغة (2.09) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية
(20) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية
والضابطة في الاختبار البعدي

وكذلك وجود اختلاف في متوسط الأداء في التطبيق البعدي للمجموعة
التجريبية المقدر بـ 3.63 وهي أكبر من متوسط الأداء للمجموعة الضابطة
المقدر بـ 2.84، مما يدل على أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة
الضابطة في متغير قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم.

13-6-الفرضية السادسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار
البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام البرنامج الترويحي
الرياضي المقترح على تحسين التركيب الجسدي عند الراشدين (50-60) سنة
ولصالح المجموعة التجريبية، وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملنا
اختبار -ت- لحساب الفروق في التطبيق البعدي بين المجموعة التجريبية
والمجموعة الضابطة وتحصلت على النتائج التالية:

جدول رقم 12: بوضوح قيمة دلالة -ت- للفروق بين متوسط نتائج اختبار

قياس الدهون في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة

قيم ة الدلالة	قيمة-ت- المحسوبة	عينة ضابطة		عينة تجريبية		حجم العينة 22=2 المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0. 000	5.26	1.4 9	49.47	2.7 4	45.60	اختبار قياس الدهون

قيمة - ت - الجدولية عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية

(20=2-22) هي (2.09)

يتضح من خلال الجدول (12) أن قيمة- ت – المحسوبة لمتغير اختبار قياس الدهون أخذت قيمة (5.26) وهذه القيمة أكبر من قيمة- ت – الجدولية والبالغة (2.09) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) ودرجة حرية (20) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، وكذلك وجود اختلاف في متوسط الأداء في التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية المقدر بـ 45.60 وهي أقل من متوسط الأداء للمجموعة الضابطة المقدر بـ 49.47، مما يدل على أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في متغير التركيب الجسدي.

خاتمة

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بالراشدين (50-60) سنة، يتبين لنا أنه من خلال نتائج الفرضية الأولى والتي دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مستوى اللياقة القلبية التنفسية، حيث كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يبين أن للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح له دور فعال في تحسين اللياقة القلبية التنفسية للراشدين (50-60) سنة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

أما فيما يخص نتائج الفرضية الثانية فقد دلت النتائج المتحصل عليها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مستوى القوة العضلية وذلك لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يبين أن للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح له دور فعال في تحسين القوة العضلية للراشدين (50-60) سنة وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

كما بينت نتائج الفرضية الثالثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عنصر التركيب الجسدي لصالح الاختبار البعدي، وهذا ما يبين أن للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح له دور فعال في تحسين

التركيب الجسدي للراشدين (50-60) سنة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالث.

بينما أظهرت نتائج الفرضية الرابعة المتحصل عليها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى اللياقة القلبية التنفسية في الاختبار البعدي وذلك لصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يبين أن للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح دور فعال في تحسين اللياقة القلبية التنفسية عند الراشدين (50-60) سنة للمجموعة التجريبية مقارنة مع البرنامج العادي المطبق على المجموعة الضابطة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الرابعة.

دلت نتائج الفرضية الخامسة المتحصل عليها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى القوة العضلية في الاختبار البعدي وذلك لصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يبين أن للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح دور فعال في تحسين القوة العضلية عند الراشدين (50-60) سنة للمجموعة التجريبية مقارنة مع البرنامج العادي المطبق على المجموعة الضابطة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الخامسة.

كما أوضحت نتائج الفرضية السادسة المتحصل عليها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى التركيب الجسدي في الاختبار البعدي وذلك لصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يبين أن للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح دور فعال في تحسين التركيب الجسدي عند الراشدين (50-60) سنة للمجموعة التجريبية مقارنة مع البرنامج العادي المطبق على المجموعة الضابطة وهذا ما يؤكد صحة الفرضية السادسة.

ومنه ومما سبق ذكره وبعد التحقق من صحة الفرضيات المقترحة وذلك بوصولها إلى مستوى الدلالة نستطيع القول بأن إشكالية الدراسة قد تم حلها، وذلك باقتراح برنامج ترويحي رياضي، أدى إلى التحسين من مستوى اللياقة

القلبية التنفسية والقوة العضلية والتركيب الجسدي عند الراشدين (50-60) سنة.

التوصيات:

- الاهتمام بهذه الفئة بالخصوص من النساء بوضع برامج خاصة بهم تناسب مع أعمارهم وقدراتهم وتخصيص أوقات محددة لممارسة النشاط الرياضي في القاعات الرياضية.
- ضرورة اهتمام أهل الاختصاص والمسيرين بضرورة ممارسة هذه الفئة للنشاط الرياضي بتوفير الظروف الملائمة لهم.
- نشر الوعي لدخول إلى هذه الفئة بدخولهم إلى البرامج الرياضية للمحافظة على صحتهم.
- تأسيس جمعيات خاصة بهذه الفئة ومتابعتهم.

المراجع:

- 1- عباس عبد الفتاح الرملي ومحمد إبراهيم شحاتة، اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، 2007، ص57.
- 2- أيمن فاروق، اللياقة البدنية أهميتها- تدرجاتها- اختبارات، مكتبة الاشعاع، 2002، ص73.
- 3- عبد الوهاب فاروق، الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق، 1995، ص34.
- 4- أيمن فاروق، مرجع سابق، ص74.
- 5- عبد الوهاب فاروق، مرجع سابق، ص36.
- 6- حزام محمد رضا القزوني، التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد 1978، ص20.


اقترح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند
الراشدين (50-60)..... د. شريط حسام الدين، د. معلم عبد المالك

- 7- محمد محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز مصطفى، الترويج بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، 1998، ص 59.
- 8- طه عبد الرحيم طه، مدخل إلى الترويج، دار الوفاء، الإسكندرية، 2006، ص14.
- 9- أيمن فاروق، مرجع سابق، ص 19.
- 10- محمد عبد الله العابد أبو جعفر، علم النفس النمو، مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية، ليبيا، 2014، ص 144.
- 11- وجيه محجوب، البحث العلمي ومناهجه، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2014، ص 169.
- 12- سامي عريف، منهج البحث العلمي وأساليبه، دار المجد لاوي للنشر، 1999، ص 84.
- 13- نفس المرجع، ص 84.
- 14- مفتي إبراهيم حمادة، اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، 2009، ص 107.
- 15- نفس المرجع، ص 108.
- 16- أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 2004، ص 126.
- 17- حسين فكري منصور، السمنة والجديد في علاجها، دار الصفا والمرورة، 2004، ص 207.

ملحق رقم 01: يبين نموذج لائحة ترويحية مطبقة على العينة التجريبية

المراحل	شرح التمارين	شكل التمارين	الشدة	الراحة البينية	الوقت أو التكرار
المرحلة التحضيرية	القيام بحركات تسخينيه للمفاصل و العضلات بالإضافة إلى تمارين التمديدات		55-65% من عدد نبضات القلب المستهدفة FC cible		5د
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: الجري على البساط المتحرك بسرعة منخفضة تقدر بـ 9 كلم/سا التمرين 2: من وضعية الجلوس و ثني الركبتين و الحركة تكون بفتح و غلق الرجلين واليدين بسرعة متوسطة التمرين 3: تمرين الصع النزول من الدرجة بسر متوسطة، ارتفاع الدرج يكون 20سم التمرين 4: تمرين القرفصاء مع وضع	   	75-65% من عدد نبضات القلب المستهدفة FC cible	تكون الراحة بين التمارين 2د و الراحة بين المجموعات 1د	10د 3 مجموعات (كل مجموعة ب 15 تكرار) 3 مجموعات (كل مجموعة ب 15 تكرار)

اقترح برنامج ترويحي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند
الراشدين (50-60) د. شريط حسام الدين، د. معلم عبد المالك

3 مجموعات (كل مجموعة ب 15 تكرار)				من الخلف و النزول قدر الإمكان	
د5				الرجوع بالجهد الطبيعية عز التمديدات	المرحلة الختامية

اليوم: 2019/04/03 /المكان: قاعة الفيتنس والكارديو / مدة

الحصة: 45د

وسائل العمل الضرورية: صافرة، ميقاتي، كراسي، بساط متحرك،

صناديق (steps)، حزام رصد نبضات القلب.

هدف الحصة: لياقة قلبية تنفسية