

فاعلية برنامج حركي علي بعض مكونات الجسم

لدي السيدات من سن (٤٥ - ٥٠) سنة

* أ.د/ ناصر مصطفى السويقي

** أ.م.د/ محمد علي

*** الباحثة/ شيماء كامل ناجي

المقدمة ومشكلة البحث :

يذكر " فاروق عبد الوهاب" (٢٠٠٠) أن ممارسة الرياضة وسيلة فعالة للتربية وتعديل السلوك ، وهي ضرورية لاكتساب الصحة العامة واللياقة البدنية ومن ثم فإنها تسهم في تقليل تكاليف العلاج والوقاية من العديد من الأمراض ، كما أن الرياضة أفضل وسيلة لإعداد الشباب ، بل وكل المواطنين ، ومن هذا المنطلق اهتمت دول العالم بالرياضة وهي مدركة تماماً أن جميع ما ستقدمه من جهد ومال سيعود إليها أضعاف مضاعفه في جميع جوانب الحياة (٨ : ١٣).

يري " بهاء سلامة " (٢٠٠٧) نقلا عن وينسلو ضرورة دراسة الناس او الافراد حتى يمكن تحقيق اعلى مستوى صحى لهم ، وفى الواقع فان هذا الاتجاه يكتسب اهمية كبيرة نتيجة تحول صورة المشاكل الصحية الى الانواع التى لا يمكن علاجها الا بالمشاركة الايجابية من جانب الناس مثل امراض سوء التغذية والامراض الطفيلية ، والصحة العامة تحتوى على الصحة الشخصية وصحة البيئة والصحة الاجتماعية ومكافحة الامراض المعدية وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر للامراض وتطوير الحياة

* أستاذ التربية الصحية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

** أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

*** باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

الاجتماعية والمعيشية ليتمكن كل مواطن من الحصول على مستوى مناسب من المعيشة يحفظ له الحق في الصحة والحياة (٥ : ٢٣).

الرياضة جرعة من الصحة يجب أن ينال كل شخص قسطاً منها ، وأن أجسامنا تتأثر بطبيعة الحياة والأعمال التي نؤديها وقد أوضحت نتائج إحدى الدراسات التي قامت بها " الجمعية الأمريكية للقلب " للتعرف على نسبة حدوث الأزمات القلبية بين مختلف المهن ، أن أصحاب المهن التي لا تتطلب طبيعة عملهم أي مجهود بدني يتعرضون لأمراض القلب بنسبة أعلى كثيراً من غيرهم ممن يقومون بأعمال تتطلب الحركة المستمرة ، فالنشاط الرياضي لا يعني مساعدة الفرد على استمتاع الفرد بحياته فقط ، بل أن له مردوداً اقتصادياً على المجتمع يفوق كثيراً ما يصرف عليه ، إذ أن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية للأفراد الناتج عن ممارسة النشاط الرياضي يرتبط دون شك بزيادة الإنتاج كنتيجة لزيادة الطاقة الإنتاجية ، والعمر الإنتاجي للفرد ، وانخفاض الحاجات الطبية والعلاجية (٨ : ١٧) .

يذكر " أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين " (١٩٩٣) أن النشاط البدني يمكن أن يلعب دوراً مهماً في تغيير معادلة توازن الطاقة في اتجاه التخلص من السرعات الحرارية الزائدة بالجسم واستهلاكها خلال النشاط والحركة والتخلص من تراكم نسبة الدهون في الجسم ، كما أن للنشاط البدني فوائد صحية كثيرة بخلاف عملية إنقاص الوزن (١ : ١١) .

كما إن تصميم البرنامج يتطلب كفاءات على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية كما تتطلب إماماً بالعديد من الجوانب التي لها علاقة ببرامج التدريب (٩ : ٩) .

يتكون الوزن الكلي للجسم من مجموع أوزان مكونات الجسم المختلفة من الدهن والأنسجة غير الدهنية التي تشمل العضلات والعظام وأعضاء الجسم

الداخلية وغيرها ، ويتعدد تركيب الجسم بمقادير كتله أوزان كل هذه المكونات ونسبتها المئوية بالنسبة لوزن الجسم الكلى (١٠ : ٣٧) .

حيث يشير " أبو العلا عبد الفتاح ، محمد حسانين " (١٩٩٧) إلى أن مصطلح تركيب الجسم يشير إلى نسب وجود الأجزاء الدهنية و اللادهنية بالجسم (٢ : ١٤) .

يذكر " سامي عبد السلام " (٢٠٠٤) أن لدراسة مكونات الجسم أهميه كبيره وبالغة في وقتنا الحالي ، كما يعد تركيب الجسم أحد أهم المؤشرات التي تكشف عن الحالة الصحية واللياقة البدنية للفرد ، ويتطلب فهم تركيب الجسم أن يؤخذ في الاعتبار مكونين أساسيين هما :

• نسبة الأنسجة الدهنية **fat body weigh**

• وزن الأنسجة غير الدهنية : **lean body weigh** (٦ : ٦٧) .

قد تتزايد نسبه نسبة كمية الدهون وذلك من خلال تناقص حجم كتله الجسم الخالية من الدهون بشكل تدريجي وذلك بسبب تناقص الكتلة العضلية ويمكن تغير مخزون الدهن من خلال التنظيم الغذائي الممارس لديهم اقل من الدهون مقارنة بغيرهم من نفس العمر قلبي الحركة ، وقد يرجع زيادة نسبه الدهون إلى (زيادة تناول الغذاء - انخفاض النشاط البدني - انخفاض القدرة على تحريك الدهون) .

نمط الجسم هو التحديد الكمي للمكونات الأساسية الثلاثة المحددة للبناء المورفولوجي ويعبر عنه بثلاثة أرقام متسلسلة الأول يشير إلى السمنة والثاني إلى العضلية والثالث يشير إلى النحافة وهذه الأرقام تدل على النمط الجسمي للاعب (١ : ٣٧) .

لذا تعتبر البرامج والأنشطة البدنية وسيلة تربية لإعداد المواطن إعداداً متكاملاً من النواحي العقلية والبدنية والنفسية والصحية والتي نالت اهتمام العديد

من الدراسات في مجال الفسيولوجي لدراسة تأثير الأحمال البدنية المختلفة على أجهزة الجسم الحيوية (٤ : ٤) .

من خلال ما سبق يتضح للباحثون أهمية البرامج الرياضية المنظمة والمخططة وفقاً للأسلوب العلمي لتلك الفئة ودورها في تنمية قدراتهم البدنية والفسيولوجية ومدى فاعليتها على بعض مكونات الجسم ، فالبرامج الرياضية لتلك الفئة تهدف إلى زيادة القدرات البدنية إلى جانب تنمية إمكانياتهم وتوسعي إلى وصولهم إلى الحالة البدنية المناسبة وقدرتهم على أداء الواجبات المنوطة به على أكمل وجه ، كما تؤدي إلى زيادة قدرة المتغيرات الفسيولوجية مما يؤثر على صحتهم العامة ورفع كفاءة مكونات الجسم والوصول إلى المستوي الصحي المطلوب .

ومن خلال اطلاع الباحثون على المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة في إعداد البرامج الرياضية قد وجدوا أن الاتجاه كان لإعداد البرامج الرياضية المتخصصة ، وأن أي من تلك البرامج لم يحتوي على قدرتها على تحسين بعض مكونات الجسم ، لذا فقد وجدوا أنفسهم أمام أمر هام وضروري وهو محاولة تجريب برنامج رياضي للسيدات من سن (٤٥ - ٥٠) سنة ، وذلك لما لهذا السن من أهمية كبيرة حيث أنه السن الذي قد يصاب فيه السيدات بالعديد من الأمراض نتيجة الراحة ، وعدم بذل مجهود لذا فسوف يقوم الباحثون بمحاولة إعداد برنامج رياضي ومعرفة فاعليته في تحسين بعض مكونات الجسم حيث أن ممارسة الرياضة أمر ضروري لتحسين بعض مكونات الجسم و الحالة الصحية والبدنية ، أن ممارسة الرياضة تعمل على تحسين عناصر اللياقة الصحية لذلك قام الباحثون بالاهتمام بهذه المشكلة و بمحاولة تطبيق هذا البرنامج الرياضي ومعرفة مدى فاعلية برنامج حركي على بعض مكونات الجسم لدى السيدات من سن (٤٥ - ٥٠) سنة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج حركي والتعرف علي فاعليته علي بعض مكونات الجسم لدي مكونات الجسم لدي السيدات من سن (٤٥ - ٥٠) سنة وذلك من خلال التعرف علي مكونات الجسم (نسبة الدهون ، محيط الوسط ، محيط الساق ، محيط العضد ، محيط الأرداف) .

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض مكونات الجسم ولصالح القياس البعدي.
- تختلف نسب التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض مكونات الجسم .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

البرنامج :

هو عبارة عن مجموعة حركات منظمة وضع لها هدف معين تعمل علي تحقيقه ، مرتبطة بذلك بوقت محدد وإمكانيات خاصة (٧ : ١٣) .

مكونات الجسم Body composition

مجموعة الأجزاء أو العناصر التي تشكل الكل عندما تترايط مع بعضها كالعظام والعضلات والدهون ومن خلالها يقدر وزن الجسم عن طريق قياس كتلة دهن الجسم وكتلة الجسم بدون دهن وهو أحد المؤشرات للكشف عن اللياقة الصحية والبدنية (٧ : ٢١٣) .

الدراسات السابقة :

١. دراسة " هايدي البرنس " (٢٠١٣) (١١) بعنوان " تأثير برنامج تأهيلي حركي ونظام غذائي لفصائل الدم على إنقاص الوزن واللياقة البدنية لدى السيدات " ، وتهدف الدراسة إلى وضع برنامج تأهيلي حركي ونظام غذائي لإنقاص الوزن واللياقة البدنية لدى البدنيات من سن (٢٠:٢٥) سنة ، وقامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي على عينة اختيرت بالطريقة العمدية العشوائية من المصابات الإناث بمرض السمنة والتي تتراوح أعمارهم من سن (٢٥-٢٠) سنة وعددهم (٣٠) سيدة وتم تطبيق البرنامج الحركي على ثلاثة مجموعات تجريبية وذلك لمدة أربعة أشهر ، وكانت من أهم النتائج أن تطبيق البرنامج التأهيلي الحركي كان له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية والانثروبومترية والفسولوجية قيد البحث .
٢. دراسة " أمير محمد رفعت السيد " (٢٠١٣) (٣) بعنوان " فاعلية برنامج حركي مع الإرشاد والتوجيه الصحي في تحسين الكفاءة البدنية والصحية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم " ، ويهدف البحث إلى تصميم برنامج حركي مع الإرشاد والتوجيه الصحي للطلاب المعاقين ذهنياً في مرحلة المراهقة القابلين للتعلم ومعرفة تأثيره على الكفاءة البدنية واللياقة البدنية للطلاب المعاقين ذهنياً (القوة العضلية - الدقة - التحمل - التوازن - السرعة - الرشاقة) وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للطلاب المعاقين ذهنياً (اللياقة القلبية التنفسية - قوة القبضة - سمك ثيايا الجلد - المرونة) والحالة الصحية العامة للطلاب المعاقين ذهنياً ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتمثلت في مجموعتين أحدهما ضابطة وعددها (٥) معاقين والأخرى تجريبية وعددها (٥) معاقين ، وكانت من أهم النتائج فاعلية البرنامج الحركي مع الإرشاد والتوجيه الصحي في تحسين الكفاءة البدنية والصحية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم ، وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الكفاءة البدنية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والحالة الصحية العامة للطلاب المعاقين ذهنياً لصالح القياس البعدي ، وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الكفاءة البدنية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والحالة الصحية العامة للطلاب المعاقين ذهنياً لصالح المجموعة التجريبية .

٣. دراسة " Reem Abo Eleneen " (٢٠١٢) (١٣) بعنوان " Effect Of Waight Reduction On Metabolic Syndrome In Obese Females " " تأثير تقليل الوزن على السيدات البدنية ذوى المتلازمة الاستقلابيه " وأستهدفت الدراسة تأثير تقليل الوزن على المتلازمة الايضيه على السيدات البدنيات وأستخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج التجريبي واشتملت العينة على ٤٠ سيده من السيدات السمينه واعمارهم ما بين (٣٥-٤٥) سنه وتم تقسيم العينه الى مجموعتين أ ، ب مجموعه أ تم العمل عليها البرنامج الرياضي والريجيم والمجموعه ب تم عمل عليها الريجيم فقط وكانت النتيجة ان الفريق أ كان اكثر تحسنا عن الفريق ب الذى تلقي الريجيم فقط كما ان الفرق أ تم تقليل جرعة علاج السكر والضغط .

٤. دراسة "كروس وهرفت" croce&Horvat (١٩٩٩)(١٢) عنوانها " تأثير التمارين الرياضية علي مستوي اللياقة البدنية وحل المشكلات الصحية والقوامية للمعاقين ذهنياً " استهدفت الدراسة التعرف علي مدي تأثير برنامج رياضى مقترح علي مستوي بعض عناصر اللياقة البدنية وكان المنهج المستخدم التجريبي وكانت العينة (٨) أفراد مجموعة تجريبية ، (٨) أفراد مجموعة ضابطة ، العمر الزمني لهم (١٠- ١٩) سنة ، نسبة الذكاء (٥٠- ٧٠) درجة وكانت القياسات المستخدمة المرونة ، القوة ، التحمل ، الدوري التنفسي ، ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية والقياس البعدي في تنمية التوافق والقوة العضلية والمرونة وتحسين القوام .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، وقد استعان الباحثون بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لها .

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث من السيدات المترددات علي الأندية الصحية بمدينة المنصورة والتي تتراوح أعمارهم ما بين ٤٥ : ٥٠ سنة والبالغ عددهم (٨٠) سيدة ، وقد قامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع

البحث والبالغ قوامها (٢٠) سيدة ، كما تم استبعاد عدد (٧) سيدات لعدم انتظامهم في مواعيد التدريب بصفة مستمرة وبذلك تصبح عدد أفراد العينة الأساسية (١٣) سيدة ، كما قامت الباحثة باختيار عدد (١٢) سيدة لإجراء العينة الاستطلاعية .

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد العينة في ضوء السن والطول والوزن وبعض مكونات الجسم قيد البحث ، والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث في السن والطول والوزن وبعض مكونات الجسم قيد البحث (ن = ١٣)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٤٧.٤٦	٤٧.٠٠	١.٥١	٠.٩١
الطول	سم	١٦٢.٣١	١٦٢.٠٠	٣.٧١	٠.٢٥
الوزن	كجم	٧٨.٢٣	٧٨.٠٠	٤.٨٢	٠.١٤
بعض مكونات الجسم	نسبة الدهون	%	٠.٣٨	٠.٣٧	٠.٠٢
	محيط الوسط	سم	٧٨.٠٨	٧٥.٠٠	٨.٢٤
	محيط الساق	سم	٣٤.٢٣	٣٤.٠٠	٢.٩٥
	محيط العضد	سم	٢٨.٠٠	٢٨.٠٠	٣.٥٤
	محيط الأرداف	سم	١٠٠.٧٧	٩٨.٠٠	٩.٢٥

ينتضح من جدول (١) ما يلي :

. تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة قيد البحث في السن والطول والوزن بعض مكونات الجسم قيد البحث ما بين (-٠.٨٣ ، ١.٥٠) أي أنها انحصرت ما بين

(٣+، ٣-) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

أدوات جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام - جهاز تانينا - مسطرة مدرجة للقياس - صندوق قياس المرونة - ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ / ث - شريط قياس (لأقرب سم) - أقماع - مقعد سويدي .

ثانيا : الاختبارات المستخدمة في البحث :

ثم قام الباحثون بأجراء دراسة مسحية للدراسات والبحوث السابقة وكذلك المراجع العلمية والتي طبقت فيها هذه القدرات على عينات مماثلة لعينة البحث للتوصل إلى الاختبارات التي تقيس متغيرات اللياقة الصحية قيد البحث ، وقد توصلت إلى الاختبارات التالية لقياسها :

(المرونة : ثنى الجذع إماما - الرشاقة : الجري الزجزاجي - القوة العضلية : قوة القبضة - التوازن : الوقوف على قدم واحدة - التحمل الدوري التنفسي : الجري المكوكي ٥ * ٥٥ متر) .

- تركيب الجسم : (نسبة الدهون - محيط الوسط - محيط الساق - محيط العضد - محيط الأرداف)

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار ويلكوكسون اللابارمترية ، نسبة التغير المئوية) .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :
التحقق من صحة الفرض الأول : والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين
 القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض مكونات الجسم ولصالح
 القياس البعدي .

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لسيدات بعض
 قري مدينة المنصورة في بعض مكونات الجسم قيد البحث (ن = ١٣)

مستوي الخطأ	قيمة Z	القياس البعدي			القياس القبلي			المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
٠.٠٠١	**٣.٢٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٣٣	٩١.٠٠	٧.٠٠	٠.٣٨	نسبة الدهون
٠.٠٠١	**٣.٢١	٠.٠٠	٠.٠٠	٧١.٥٤	٩١.٠٠	٧.٠٠	٧٨.٠٨	محيط الوسط
٠.٠١٧	*٢.٣٩	٠.٠٠	٠.٠٠	٣٢.٥٤	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٣٤.٢٣	محيط الساق
٠.٠١١	*٢.٥٦	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٦.٢٣	٣٦.٠٠	٤.٥٠	٢٨.٠٠	محيط العضد
٠.٠٠٣	**٢.٩٩	١.٠٠	١.٠٠	٩٤.٥٤	٧.٧٧	٧.٠٠	١٠٠.٧٧	محيط الأرداف

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لسيدات بعض قري مدينة المنصورة في بعض مكونات الجسم قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

من خلال فروض البحث وتحقيقاً لأهدافه ووفق البيانات التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها إحصائياً توصلت الباحثة إلى ما يلي :

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لسيدات بعض قري مدينة المنصورة في بعض مكونات الجسم قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى أن البرنامج الحركي المعد إعداد سليم يؤدي إلى ارتفاع المستوي الحركي من ثم يعمل علي تحسين مكونات الجسم لدي السيدات من سن (٤٥ - ٥٠) سنة ، فطبيعة المجهود الحركي المقتن يؤدي إلى تحسين متغيرات اللياقة الصحية والعمل على الارتقاء بالمستوي الحركي ومتغيرات اللياقة الصحية لدي السيدات من سن ٤٥ - ٥٠ سنة وجعلهم أكثر قدرة على ممارسة الأنشطة الحركية بدرجة كبيرة وتمدهم بطاقة إيجابية يمكن من خلالها أداء المهارات المطلوبة منه بكفاءة عالية .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلي أن البرنامج الحركي يساعد في بذل الجهد الحركي بصورة كبيرة ومنظمة وذلك نظر للتمرينات الحركية المختلفة الموجودة داخل البرنامج والتي تتناسب مع طبيعة وعمر السيدات عينة البحث حيث بها تمرينات حركية تنمي قدرة الفرد على تحريك جسمه أو أجزائه خلال أقصى مدى للحركة والذي يستطيع الفرد أن يقوم بها، إلي أن التمرينات الحركية الموجودة بالبرنامج الحركي التي تشترك فيها مجموعات عضلية كبيرة لفترة زمنية متواصلة وبإيقاع متناغم ومستمر مما يؤدي إلي التحسن من كفاءة

الجهاز الدورى التنفسى و القدرة على تكرار أداء الجهد الحركي الذي يعمل علي رفع معدل دقات القلب والتنفس وزيادة سرعة الدورة الدموية وهو ما يمكن تحقيقه من خلال الأنشطة الهوائية يؤدي إلي زيادة الدفع القلبي والذي يؤدي بدوره إلى المزيد من سريان الدم فى الشرايين وبالتالي زيادة مقاومة سريان الدم مما يؤدي إلى زيادة ضغط الدم وتوسع الأوعية الدموية ، حيث أن التدريب الحركي يؤدي إلى حدوث استجابات مختلفة تظهر عند قياس ضغط الدم حيث يلاحظ تحسن في ضغط الدم ووصوله إلي المستويات الطبيعية نتيجة المجهود الحركي المقتن ، فالمجهود الحركي يؤدي إلى زيادة ضغط الدم الشرياني نتيجة لزيادة كمية الدم المدفوعة من القلب ونتيجة لإفراز بعض الهرمونات التي تؤثر على قطر الأوعية الدموية ، ونتيجة لزيادة حجم الدم المدفوع يزداد ضغط الدم الانقباضى وكذلك الإنبساطى.

فتطبيق البرنامج الحركي أدي إلي تغيرات فسيولوجية لها تأثير كبير على أجهزة الجسم الحيوية وخاصة بعض مكونات الجسم ومثال ذلك انخفاض ضغط الدم أثناء الراحة ووصوله إلي المستويات الطبيعية وكلما زاد مستوى السيدات فى ممارسة النشاط الحركي ، وزادت قدرتهن على الاحتفاظ بحالة الاتزان اللازمة للاستمرار فى بذل الجهد ، أي أن التدريب الحركي المنتظم يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم الانقباضى والانبساطى أثناء الراحة إلي الدرجات المثلي وتقليل الشعور بالتعب عن ممارسة الأنشطة الحركية والواجبات اليومية نتيجة التحسن في ضخ الدم المنتظم المناسب لطبيعة المجهود المبذول ، فالبرنامج الحركي له فاعلية كبيرة في ارتفاع مستوى السيدات من سن ٤٥-٥٠ سنة وزيادة قدرة الجسم على الوفاء باحتياجات العضلات من الطاقة وبالتالي حدوث زيادة فى تدفق الدم داخل الشرايين .

التحقق من صحة الفرض الثاني : والذي ينص على :
تختلف نسب التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد
البحث في بعض مكونات الجسم .

جدول (٦)

نسبة التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لسيدات بعض

قري مدينة المنصورة في بعض مكونات الجسم (ن = ١٣)

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التغير %
تركيب الجسم	٠.٣٨	٠.٣٣	%١٣.١٦
	٧٨.٠٨	٧١.٥٤	%٨.٣٨
	٣٤.٢٣	٣٢.٥٤	%٤.٩٤
	٢٨.٠٠	٢٦.٢٣	%٦.٣٢
	١٠٠.٧٧	٩٤.٥٤	%٦.١٨

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

. تراوحت نسبة التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لسيدات بعض قري مدينة المنصورة في بعض مكونات الجسم قيد البحث ما بين (%٤.٩٤) : (%١٣.١٦) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين بعض مكونات الجسم لدي السيدات .

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لسيدات بعض قري مدينة المنصورة في بعض مكونات الجسم قيد البحث ما بين (%٤.٩٤ : %١٣.١٦) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين بعض مكونات الجسم لدي السيدات .

ويرجع الباحثون هذا التحسن إلى البرنامج الحركي والذي اشتمل على تمارين حرة لمختلف أجزاء الجسم ومن أوضاع متعددة من الوقوف أو الجلوس أو الجري والتي كانت تؤدي بصورة فردية وثنائية وجماعية من بداية الوحدة حتى نهايتها وذلك لإدخال المرح والسرور الى نفوس السيدات وعدم الملل مع التنوع في أداء التمارين من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ساهم بطريقة ايجابية في تحسين مستواهم الحركي وزيادة قدرتهم علي أداء الحركات بسهولة و رفع مستوي متغيرات اللياقة الصحية لدي السيدات من سن (٤٥ - ٥٠) سنة .

كما يرجع الباحثون تلك النتيجة إلى أن تأثير برنامج حركي المقتن أدي إلي تحسين متغيرات اللياقة الصحية لدي عينة البحث ، فتطبيق برنامج حركي بممارسة التمارين الحركية المقتنة يؤدي إلى تحسين الحالات الحركية والمهارية للسيدات ، فطبيعة المجهود الحركي يؤدي إلى تحسين مستوي السيدة ويعمل على تحسين كافة أجهزتها الجسمية وتساعدنا في أداء واجبات حياته بكفاءة وسهولة ، فقد أثبتت العديد من الدراسات الدور الهام للبرنامج حركي في تحسين اللياقة الحركية لمختلف السيدات ومدى قدرتها على الارتقاء بمستواهم في كافة نواحيه الجسمية ويتعدى ذلك الى بعض النواحي النفسية.

فالبرنامج الحركي له تأثير ايجابي فهو يعمل علي إكساب السيدات مرونة وتوازن لعضلات البطن والظهر وإطالة العضلات حول العمود الفقري ومرونة للجذع من الأمام والخلف مما يساعد على بناء أساس قوى والحصول على التوازن والتناسق والقوة والتحمل والمحافظة على صحة الجسم ، ومن هذا المنطلق نجد أن البرنامج الحركي قد اثر تأثير ايجابيا على المتغيرات اللياقة الصحية وبعض مكونات الجسم قيد البحث حيث يركز البرنامج على عضلات البطن والظهر والرجلين مما يؤدي إلى تقويتها وإطالة العضلات والأربطة

المحيطة بالمفصل وبالتالي إلى مرونتها ويظهر ذلك من خلال زيادة درجة مرونة مفاصل الحوض ومطاطية العضلات والأوتار والجذع من الأمام والخلف وبالتالي الإقلال من التعرض للإصابات والتغلب على ضعف العضلات وخاصة البطن والظهر والإسهام في تحسين المتغيرات اللياقة الصحية للسيدات.

فالبرنامج الحركي والذي اشتمل على تمارين لجميع أجزاء الجسم من أوضاع مختلفة تؤثر بشكل ايجابي علي تحسين متغيرات اللياقة الصحية وبعض مكونات الجسم ، وقد اختارت الباحثون التمارين التي تناسب هذه الفئة العمرية للتناسب مع تحمل التدريبات بشكل مقتن من أجل الوصول إلى الحالة الحركية المناسبة ورفع مستوى اللياقة الصحية والتي يهدف البرنامج إليها ، فتلك التمارين تعمل وبشكل أساسي علي الوصول بالسيدات إلى اللياقة الصحية المرغوبة كما أنها تؤدي بالشكل الذي يتفق مع خصائص المرحلة العمرية للسيدات ويعمل البرنامج الحركي إلى تحسين والمرونة وتوازن الجسم من خلال التمارين المتنوعة والتي تتفق مع طبيعة هذه المرحلة العمرية ، كما أنها تزيد من مطاطية العضلات الكبيرة خاصة عضلات الجذع والظهر والبطن والرجلين ، كما تعمل علي تقوية وإطالة جميع عضلات الجسم من خلال المدى الكامل للحركة وهذا الجمع بين التقوية والإطالة يساعد في الحصول على عضلات تستطيع تحمل المجهود الحركي ، كما أن البرنامج يعمل على تحسين المرونة والإطالة وزيادة إنتاج القوة وتقليل المقاومة الداخلية في العضلة فتزيد من قوة وسرعة الانقباض العضلي ، وبالتالي يؤثر ايجابيا على درجة التحمل الدوري التنفسي وتقليل نسبة الدهون ، و محيط الوسط ، و محيط الساق ،ومحيط العضد ، ومحيط الأرداف مما يؤدي إلي تحسن كبير في بعض مكونات الجسم.

الاستخلاصات :

في ضوء نتائج هذا البحث وفي حدود عينته والمنهج المستخدم وأدوات جمع البيانات تقدم الباحثة الاستخلاصات التالية :

١. البرنامج الحركي يؤثر ايجابياً على تحسين المتغيرات اللياقة الصحية لدي السيدات من سن (٤٥-٥٠) سنة .
٢. ساهم البرنامج الحركي بدرجة كبيرة في تحسين الحالة الحركية لدي السيدات من سن (٤٥-٥٠) سنة نتيجة المجهود الحركي المنظم والمقنن الذي تعرضن له في البرنامج المقترح .
٣. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي لسيدات بعض قري مدينة المنصورة في بعض مكونات الجسم قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
٤. وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لسيدات بعض قري مدينة المنصورة في بعض مكونات الجسم قيد البحث ما بين (٤.٩٤% : ١٣.١٦%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين بعض مكونات الجسم لدي السيدات .

التوصيات :

- استناداً إلى ما تشير إليه نتائج البحث تقدم الباحثة التوصيات التالية :
١. استخدام برنامج حركي لدي السيدات من سن (٤٥-٥٠) سنة لرفع مستوى اللياقة الحركية وتحسين مستوى متغيرات اللياقة الصحية .
 ٢. دعوة مراكز اللياقة الحركية والجميم إلي استخدام برنامج حركي داخل مراكز تدريب السيدات من سن (٤٥-٥٠) سنة.

- ٣ . استخدام برنامج حركي مع مراعاة الفروق لدي السيدات من سن (٤٥ - ٥٠) سنة في مراكز التدريب الخاصة بهم لرفع مستوى اللياقة الحركية وتحسين متغيرات اللياقة الصحية لديهن .
- ٤ . إعداد دورات للإعداد النفسي والحركي لأصقل المدربين وتدريبهم على المهارات النفسية والحركية وكيفية التعامل مع السيدات من سن ٤٥ - ٥٠ سنة .
- ٥ . العمل في وضع البرامج بما يتمشى مع ميول وقدرات واستعدادات السيدات .
- ٦ . ضرورة توفير جميع الإمكانيات اللازمة من أجهزة وأدوات لتنفيذ البرامج المقتننة والتأكد من سلامتها وصيانتها باستمرار .
- ٧ . إجراء دراسات أخرى على عينات أخرى ومراحل سنية وظرف فسيولوجية أخرى مختلفة .
- ٨ . الاهتمام بعمل أبحاث ودراسات تستخدم برامج حركية مقتننة لمختلف الأعمار والفئات لما لها من تأثير واضح في تحسين متغيرات اللياقة الصحية والحركية .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١ . أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٢ . أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣ . أمير محمد رفعت السيد : بعنوان فاعلية برنامج حركى مع الارشاد والتوجيه الصحفى تحسين الكفاءة البدنية والصحية للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٢ م .
- ٤ . بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الجهد البدني آيات الله في الخلق والنمو والتطوير والتكيف، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٩ م.
- ٥ . بهاء الدين سلامة : الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
- ٦ . سامي عبد السلام عبد اللطيف : مساهمة بعض مكونات الجسم والقدرة الهوائية واللاهوائية والتحمل الخاص في نتائج مباريات المصارعة الرومانية للمرحلة الثالثة ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية والبدنية ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، مارس ٢٠٠٤ م .
- ٧ . عبد الحميد شرف : البرنامج فى التربية الرياضية ، مكتبة التنمية البشرية والمعلومات ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .

- ٨ . فاروق السيد عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشرق ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٩ . محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ١٠ . نواف صبحي سعد قطوان : كتله الجسم وعلاقتها بالآم أسفل الظهر ومستوى اللياقة البدنية للأطفال من ٩-١٢ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٦ م .
- ١١ . هايدي وليد البرنس محمد : تأثير برنامج تأهيلي حركي ونظام غذائي لفصائل الدم على إنقاص الوزن واللياقة البدنية لدى السيدات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٣ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

12. Croce - R, Roswil Horvet. M : "Aprelinary investigation Into the effect of sport program exercise duration Fitness Level on problem Solving Ability Individuals with mild Mental"1999.
13. Reem abd elkareem , Rahmy , Awny fouad , et : “ Effect Of Weight Reduction On Metabolic Syndrome In Obese Females” , cairo University , fuclyty of physical education , 2012

فاعلية برنامج حركي علي بعض مكونات الجسم

لدي السيدات من سن (٤٥ - ٥٠) سنة

* أ.د/ ناصر مصطفى السويقي

** أ.م.د/ محمد علي

*** الباحثة/ شيماء كامل ناجي

يهدف البحث إلى تصميم برنامج حركي والتعرف علي فاعليته علي بعض مكونات الجسم لدي مكونات الجسم لدي السيدات من سن (٤٥ - ٥٠) سنة وذلك من خلال التعرف علي مكونات الجسم (نسبة الدهون ، محيط الوسط ، محيط الساق ، محيط العضد ، محيط الأرداف) .

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، وقد استعان الباحثون بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لها ، يتمثل مجتمع البحث من السيدات المترددات علي الأندية الصحية بمدينة المنصورة والتي تتراوح أعمارهم ما بين ٤٥ : ٥٠ سنة والبالغ عددهم (٨٠) سيدة ، وقد قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والبالغ قوامها (٢٠) سيدة ، كما تم استبعاد عدد (٧) سيدات لعدم انتظامهم في مواعيد التدريب بصفة مستمرة وبذلك تصبح عدد أفراد العينة الأساسية (١٣) سيدة ، كما قامت الباحثة باختيار عدد (١٢) سيدة لإجراء العينة الاستطلاعية .

وكانت من أهم النتائج هي البرنامج الحركي يؤثر ايجابياً علي تحسين المتغيرات اللياقة الصحية لدي السيدات من سن (٤٥-٥٠) سنة .

* أستاذ التربية الصحية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

** أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

*** باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

**The effectiveness of a dynamic program on
some components of the body I have
ladies of age (45 - 50) years**

* Prof. Nasser Mustafa Al-Suwai

** Prof. Mohamed Ali

*** Researcher / Shaimaa Naji.

The research aims to design a kinetic program and identify its effectiveness on some components of the body in the components of the body in women aged (45 – 50) years through the identification of body components (fat percentage, waist circumference, leg circumference, humerus circumference, buttocks circumference).

The researchers used one of the experimental designs, which is the experimental design of one group by following the pre- and post-measurements. The researchers selected the sample intentionally from the research community, consisting of (20) women. T number (12) women to conduct a survey sample.

One of the most important results is the motor program positively affects the improvement of health fitness variables in women aged (45–50) years.