

تأثير برنامج للتمرينات علي مستوى جودة الحياة والتوافق الاجتماعي للسيدات كبار السن

*د. منال طلعت محمد

من المسلم به أن ممارسة النشاط الحركي أصبح من المتطلبات الاساسيه الهامة للإنسان في حياتنا اليومية المعاصرة لكثرة المشاكل الحياتية المليئة بالتوتر والضغط النفسية المتلاحقة في كل مكان وزمان والتي أبعدته عن الاهتمام بحالته البدنية و الصحية أو الاهتمام بشكل جسده وقوامه الذي قد يكون عقبة أمامه في بعض المواقف الحياتية، الحركية، النفسية أو المزاجية.

وتعتبر التمرينات البدنية من أفضل الطرق لممارسه النشاط الحركي لسهولة أدائها ولعدم خطورتها ولإمكانية أدائها في أي وقت وأي مكان ولأي فرد وفقا لإمكاناته وقدراته.

وتعد مرحلة كبار السن مرحلة من مراحل النمو، والتي تتميز ببدء تحول النمو الإنساني في الاتجاه العكسي، فبينما كان النمو في المراحل السابقة يتجه نحو التجدد بمعدلات مختلفة -والتجدد معناه استمرار البناء في مقابل الهدم، إلا أنه مع بدء الشيخوخة يبدأ التدهور، ويكون في البداية بمعدلات بطيئة ثم يتسارع تدريجيا، أي أنه يوجد نمطا من الاضمحلال نحو القدرات الجسمية والعقلية، وهو ما يميز المرحلة الأخيرة من حياة الإنسان. (9: 2)

ويعد كبار السن عملية بيولوجية وليست مرضا، فهي تستمر مدى الحياة وتتأثر بنمطها، وكما قال "أبو قراط": أن جميع أجزاء الجسم التي لها وظيفة إذا استخدمت بطريقة مستمرة ستنمو دون شك ولن يصيبها الكبر بسهولة، ولكن إذا أهملت ولم تستخدم فإنها سوف تمرض ولن تنمو بل بالعكس سيصيبها الكبر مبكرا وبسرعة، ومن هذا يتوقع وجود فروق كبيرة بين الأفراد في سرعة التقدم في العمر ومستوى لياقتهم الوظيفية. (15: 13)

وتحظى قضايا واحتياجات كبار السن بالاهتمام العالمي والمحلي نظرا لما يمثله كبار السن من نسبة متزايدة من سكان العالم، حيث تؤكد الإحصائيات والتقارير الدولية أن نسبة كبار السن إلى مجموع السكان أخذ في التزايد في جميع أرجاء العالم. (10: 3)

ولقد اختلفت الآراء حول تعريف كبار السن أو ما يطلق عليه اختصارا المسنين فقد أوضحت الدراسات أن التقدم في السن وبالتالي ظهور أعراض الشيخوخة سواء صحيا أو نفسيا أو عقليا قد يبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر. وعلى هذا فإن كبار السن هو "مرحلة العمر التي تبدأ فيها الوظائف الجسدية والعقلية في التدهور بصورة حادة وأكثر وضوحا مما كانت عليه في الفترات السابقة من العمر". (24: 10)

و"هم فئة لا يحدون بعمر زمني معين ولكنهم أناس تخطوا مرحلة النمو والقدرة على الإنتاج وبدؤوا في الانحدار التدريجي في القدرات الفسيولوجية والبيولوجية والنفسية". (23: 5)

*مدرس التمرينات بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعه المنصورة .

بينما يعرف كبار السن على أساس الجوانب النفسية بأنه حالة من الاضمحلال نحو إمكانات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد فتقل قدرته على استغلال إمكاناته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة ضغوط الحياة . (13: 78)(27: 35)

ويعرفها "ويلفورد Welford" "بأنها حالة من قصور الإمكانيات الذاتية لتحقيق التوافق النفسي، وعجز نسبي في قدرات الشخص على مواجهة ضغوط الحياة، أو الوفاء بمتطلبات التكيف مع الآخرين". (38: 185).

وهناك لمنظور يوضح مفهوم كبر السن من الناحية النفسية فيبين أن أفراد هذه المرحلة قد يصابون بقصور في تحقيق التوافق النفسي وكثير من الأمراض النفسية نتيجة لعاملين أولهما العامل الذاتي المتمثل في النواحي الفسيولوجية والبيولوجية، والثاني العوامل الخارجية المتمثلة في العلاقات الاجتماعية وضغوط الحياة المختلفة التي تجعل الفرد غير قادر على مواجهة هذه الضغوط.

ويمكن تصنيف مراحل التقدم في العمر وصولاً إلى الشيخوخة، كالآتي:

• المرحلة الأولى من سن (50-60) سنة.

• المرحلة الثانية من (60-75) سنة.

• المرحلة الثالثة من (75-85) سنة.

• المرحلة الرابعة من (85 عام فأكثر). (5: 16)

ولقد تناولت الباحثة المرحلة أولى: من 50 إلى 60 سنة

وتوضح عفاف عبد المنعم درويش، محمد جابر بريقع 2000م أن الأداء الحركي الجيد يتطلب الانسجام بين جميع أعضاء الجسم وتأخذ اليدين والرجلين النصيب الأكبر من المشاركة الحركية، لذلك يجب أن تتال حركات كل من اليدين والرجلين قدراً كبيراً من العناية الحركية الموجهة وذلك بأداء أنشطة وتدرجات تتناسب وقدرات كبار السن حتى يتسنى لهم أن يعيشوا معتمدين على أنفسهم لا عالة على الآخرين.(17: 55)

و يتفق أحمد عبد الفتاح، مدحت عبد الرازق 2002م ولارسون Larson 2001م أنه يجب توافر برنامج لتنشيط كبار السن وتقليل أوقات الجلوس والرقود ويكون هذا التنشيط عن طريق التحفيز والاهتمام ببرامج التمرينات وزيادة الثقة بالنفس، ويرى " أحمد عبد الفتاح ومدحت عبد الرازق " (2002م) أن التمرينات يجب تبدأ بفترة وجيزة (10 - 15) دقيقة ثم تزداد تدريجياً وتبدأ بالتسخين الخفيف في البداية وتنتهي بالتهديئة والتوقف التدريجي لشدة التمرين، حيث ثبت أن ممارسة ثلاث أشهر تزيد من قدرة العضلات بنسبة تصل من (10 إلى 20%)، ويجب الحذر من تدريب كبار السن في جو حار رطب لمنع زيادة الحرارة الداخلية للجسم

وأن يتدرب في ملابس فضفاضة تسمح بانتقال الحرارة الداخلية للجسم وامتصاص العرق حيث تقلل الشيخوخة من قدرة المسن على تحمل الحرارة سواء في الراحة أو في أثناء التمرين مما يؤدي إلى زيادة الحرارة الداخلية للجسم، ويرجع السبب في هذا إلى نقص إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي لعدم قدرة الجسم على أن يفقد الحرارة الزائدة من خلال التبخر، وهكذا تبين أن التدريب الرياضي هو أكثر من هواية إنما هو نمط حياة يبطئ وقد يوقف تلف الشيخوخة ويلتسمه ملايين الناس من كبار السن لإدراكهم أن مصيرهم الصحي يتوقف عليهم لا على الأطباء فقط، وبتعبير بسيط قدرة جسمهم على العمل بأقصى طاقته طوال سنين حياته.

(1: 152، 160)(34)

وهناك عدة مشاكل تواجه المسنين وهي

المشكلات النفسية

يصاحب التقدم في السن بعض المشكلات النفسية والتي قد تبدأ مظاهرها في عدم التحكم في الانفعالات كالميل إلى العناد، والاكتئاب، الاعتماد على الآخرين و الإحساس بالعجز و الشعور بالقلق والإضراب. والمشكلات النفسية تحتوى على العديد من الجوانب سواء ما يتعلق منها بفقدان الأهمية بالنسبة للمجتمع أو فقدان الأقرباء و الأصدقاء أو انشغال الأبناء كلا فيما يهمه، كل هذه الجوانب من شأنها أن تؤثر على الجانب العاطفي للمسنين و ترتبط بمشكلات عدم التكيف مع الوضع للمسن و الآثار النفسية والأخلاقية لزيادة حجم ووقت الفراغ للمسن.(19 : 157)

كما أنه يجد صعوبة كبيرة في المحافظة على مكانته في المجتمع المتطور الذي يتحرك من حوله بسرعة تفوق سرعه تكيفه للتغيرات الذي تحيط به و يزيد معدل فقدان بشكل واضح عن معدل الزيادة في مظاهر الفرد السلوكية و طاقته المختلفة ويميل الي الشعور الشديد بالنهاية لذا يميل أغلب الأفراد إلى التصوف يصبح الفرد ذاتي المركز يهتم بنفسه أكثر من اللازم و يميل سلوك اغلب الأفراد في هذه المرحلة إلى نوع من الأنواع النرجسية و عشق الذات و التعصب لأرائهم و عندما يضعف جسم الفرد في منتصف العمر وبدء الشيخوخة فانه ينطوي على أشكال جديدة من الخوف لم يألفها من قبل و يخاف الفرد من المرض لخوفه من الموت فلم تعد صحته من القوه بحيث تقاوم الأمراض المختلفة التي قد تصيبه في شيخوخته و هو في مرض كثير الهواجس و الأوهام وهكذا تزداد مخاوف الكبار نتيجة إحساسهم بضعفهم الجسماني و ضعف قوتهم الحيوية وهبوط مكانتهم الاجتماعية.(28 : 300)

المشكلات الاجتماعية:

يمكن القول أن الإنسان يقاسى من الحرمان الاجتماعي عندما يفقد القدرة على حرية الاتصال الاجتماعي طبقا لحاجته ورغباته و يعتبر المسن من أكثر فئات المجتمع تعرضا للحرمان الاجتماعي نظرا لنضوب مواردهم المالية و ضعف قوتهم الجسدية اللذان يقلان بصوره تدريجية مع التقدم في العمر (73)

ف نجد أن كبار السن كلما تقدم بهم العمر تتقلص علاقتهم الاجتماعية إلى حد كبير حيث تقتصر على الأصدقاء القدامى و الذين يعيشون بالقرب منهم لأنه من الصعب على كبير السن أن يسعى إلى زيارة الأصدقاء الذين يقطنون بعيدا عنه نظرا لضعفه و عدم قدرته على استخدام وسائل المواصلات العامة أو الخاصة للوصول إليهم.(19 : 168، 169)

وتشير "قتيبة الحلبي، ومنى الصواف" (2001م) إلى أن هذه المرحلة من العمر من حياة المرأة تتصف بالاضطرابات المزاجية والنفسية والقلق وكثرة الشكاوى من أوجاع وآلام في الجسم قد ترجع إلى أسباب طبية عضوية أو أسباب نفسية أو حتى خيالية في بعض الأحيان.(22 : 104)

ويعد مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقى اهتماما كبيرا في العلوم الطبيعية الإنسانية وغيرها، ويستخدم مفهوم الجودة للدلالة علي بناء الإنسان ووظيفته ووجدانه، وجودة الإنسان هي حسن توظيف إمكاناته الإبداعية والعقلية، وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، و المحصلة هي جودة الحياة للفرد وجودة المجتمع.

ويشير أحمد محرم (1994م) إلي أن مفهوم جودة الحياة مجال من مجالات علم النفس لدراسة السلوك الإنساني وتنميته وتحسينه لمساهمته في تحقيق أو عدم تحقيق جودة البيئة المحيطة به أي أن جودة السلوك الإنساني تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق جودة الحياة quality of life، والجودة هنا يقصد بها درجة الدقة والإتقان. (2)

وينوه كل من فووية أحمد السيد عبد الفتاح، محمد حسين سعيد (2006م) عن تيتمان وجراهام ((Graham&.Titman.smith)) إلي صعوبة صياغة تعريف محدد لجودة الحياة بالرغم من شيوع استخدامه الا أنه لا يزال يتسم بالغموض وعدم الوضوح، ويؤكدنا نقلا عن تايلور وبوجدان Bogdan & Tailor بأنها رضا الفرد بنصيبه وقدره في الحياة والشعور الداخلي بالراحة "، وعن جود Good بأنها " امتلاك الفرص لتحقيق أهداف ذات معني "، وعن ستارك وجولد سبوروي Goldsbury & Stark "بأنها الشعور العام بالراحة والرضا والسعادة والسرور والنجاح".(20)

كما عرفها كارين ، لامبور ،جرينسبان Karen, Lambour, Greenspan،(1990م) بأنها القدرة علي تبني أسلوب حياتي يشبع الرغبات الفريدة واحتياجات الفرد. " ويعرفها فلوفيلد Fallowfield(1990م) بأنها "الحالة الشعورية التي تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة(الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به".(31)

كما يدل التوافق الاجتماعي على مدى مرونة الفرد في تغيير أنماط سلوكه حتى يتلاءم بين ما يحدث في نفسه من تغيرات مختلفة وبين الظروف البيئية المحيطة به ، وتشتمل على كل ما يقوم به الفرد من نشاط ليوائم بين سلوكه وبين مطالب بيئته التي يعيش في إطارها ، ويتأثر الفرد خلال نموه بالمظاهر الاجتماعية

السائدة في البيئة وتتغير هذه المظاهر نتيجة لتغير الأحداث التي تطور المجتمع ، ومن أهم الشروط التي تحقق التوافق الاجتماعي للفرد أن تكون البيئة التي يعيش فيها من النوع الذي يساعد على إشباع حاجاته المختلفة ، فأما إذا لم يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات في البيئة فإنه يتعرض لكثير من عوامل الإحباط التي تؤدي عادة إلى نوع من الاختلال في التوازن النفسي لديه أو عدم الموائمة ، فأشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسي من شروط حصوله على التوافق الاجتماعي الذي يحقق له الاستقرار النفسي .(14 : 257) (21 : 384)

فالفرد يعيش في إطار تكوينه العضوي الفسيولوجي البدني وأيضا في إطار بيئته وعليه أن يكيف نفسه وفقاً لمطالب هذه البيئة حتى يحقق مطالبه بصوره سليمة تتفق وخصائصه النفسية والاجتماعية وما يطرأ عليها من تغيير خلال مراحل نموه من الرشد إلى الشيخوخة ، ويتأتى ذلك من خلال عدة مظاهر للتوافق الاجتماعي أهمها زيادة الفعالية الفردية في المشاركة الاجتماعية.(6 : 66،67)

وخلال هذه المرحلة السنوية التي تناولتها الباحثة تكون السيدات في مرحلة انقطاع الدورة الشهرية ويصاحب هذه المرحلة الكثير من الأعراض والتي تختلف شدتها بين امرأة وأخرى، ومن أهم أعراض سن اليأس الشعور بنوبات حرارة في الوجه والرأس و التعرق الكثير ، وعدم القدرة على النوم والكآبة و القلق و تغير في المزاج، بالإضافة إلى هشاشة العظام (osteoporosis) حيث تصاب النساء في سن اليأس بلين العظام أو هشاشة العظام وهذا لانخفاض كثافة العظم ، وتصبح عملية الهدم في العظم ضعف عملية البناء، والمرأة قد تصاب بأمراض مثل عجز الكلية و قلة وظائف الكبد و غيرها من الأمراض المزمنة و أمراض الغدة فوق الدرقية، وأمراض القلب التي تزيد نسبة الإصابة بها حيث وجد أن نسبة حدوث الجلطة القلبية myocardial infarction قليلة جدا في النساء قبل سن اليأس مقارنة بالرجال. (30 : 114-117)

لذا فكرت الباحثة أن تتجه لهذه الفئة من النساء اللاتي بحاجة إلى مساعدة كي تقدم لهن ما قد يسهم في إزالة ولو جزء ضئيل من الحالة التي يمررن بها في هذه المرحلة الهامة من عمرهن ، وتحسن لديهن التوافق الاجتماعي، لذا رأت الباحثة أن تصمم برنامجاً للتمرينات بمصاحبة الموسيقى والتعرف على تأثير هذا البرنامج على جودة الحياة والتوافق الاجتماعي لدى السيدات في المرحلة العمرية من (50 - 60) سنة، وتأمل الباحثة أن يكون لهذا البرنامج المقترح دورا هاما في استمتاعهن بحياتهن مما قد يساعد على تحسن جودة الحياة والتوافق الاجتماعي لهن في هذه المرحلة.

أهمية البحث والحاجة إليه:

الأهمية العلمية :

تتبع أهمية هذا البحث كونه يبحث في معالجة أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بعد القلق والاكتئاب، حيث تشكل نسبة مراجعي العيادات من الذين يعانون نقص التوافق الاجتماعي من أعلى النسب قياساً إلى الاضطرابات الأخرى . (36 : 409)

الأهمية التطبيقية :

تطبيق البرنامج قيد البحث في معالجة السيدات اللاتي يفقدن جزءاً من التوافق الاجتماعي والشعور بجودة الحياة عندما يمررن بسن اليأس في المرحلة العمرية من (50 - 60) سنة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- تصميم برنامج للتمرينات .

• التعرف على تأثير برنامج التمرينات على مستوى جودة الحياة للسيدات عينة البحث.

• التعرف على تأثير برنامج التمرينات على التوافق الاجتماعي للسيدات عينة البحث.

فروض البحث:

• توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى جودة الحياة والتوافق الاجتماعي قيد البحث لصالح القياس البعدي.

• توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى جودة الحياة والتوافق الاجتماعي قيد البحث لصالح القياس البعدي.

• توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى جودة الحياة والتوافق الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات المرجعية:

قامت نشوة عبد المنعم محمد (2002م) بدراسة بعنوان " التعرف على تأثير استخدام برنامج مقترح للاسترخاء على مستوى القلق لدى كبار السن " واتبعت النظام التجريبي وكانت العينة من (30) مسنة (55 - 60) سنة وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أن البرنامج له تأثير إيجابي على مستوى القلق لدى كبار السن . (25)

قامت سلوى سيد موسي، نشوى محمود نافع (2004م) بدراسة بعنوان " دراسة مقارنة بين تأثير برنامج لتمرينات اليوجا وبرنامج للمشي التأملي على بعض الأعراض المصاحبة للسيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الخصوبة وعلاقتها بمدى جودة الحياة لديهم " وكانت العينة من (63) سيدة من (45-55) سنة واتبعت الباحثتان النظام التجريبي وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثتان أن ممارسة تمرينات اليوجا

والمشي التأملي يؤدي الي تحسين الأعراض المصاحبة لهذه المرحلة وشعور السيدات بمدى جوده الحياة حيث كان لممارسة تمارين اليوجا تأثير أكبر من ممارسة المشي التأملي على الأعراض المصاحبة للسيدات في هذه المرحلة. (8)

قام شريف محمد أحمد 2006م بدراسة بعنوان " التعرف على ممارسة الرياضة والنشاط الحركي كأسلوب للحياة لدى كبار السن" واتبع المنهج الوصفي وكانت العينة (495) رجل وسيدة(60) سنة ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحث أن أسلوب الحياة الماضي وعمليات التنشئة الاجتماعية لا يؤثران بشكل قاطع على ممارسة الرياضة والنشاط الحركي في المراحل التالية من العمر.(12)

قامت سالي توفيق زكريا 2007م بدراسة بعنوان " التعرف على تأثير برنامج حركي متنوع مقترح في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية لكبار السن" واتبعت المنهج التجريبي وكانت العينة من (21) سيدة (60-70) سنة وكانت من أهم النتائج تحسن المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .(7)

الدراسات الأجنبية:

قام سرجنت E.H. Sergent, (1996م) بدراسة بعنوان " التعرف على تأثير ممارسة الرياضة فى الضغوط النفسية والقدرات الوظيفية في مجتمع دار لكبار السن" واتبع المنهج التجريبي وكانت العينة من (150) رجل وسيدة أعمارهم تتراوح من (60-77) سنة ومن أهم نتائج البرنامج تحسن القدرات الوظيفية والحالة النفسية، ولم يكن هناك ما يدعم العلاقة المباشرة بين الضغط النفسي والأعراض الفسيولوجية ولم تستطع البيانات إثبات تأثير واضح بين التمرين الرياضي والضغط.

(37)

قام فولديسي 1998 foldesi بدراسة بعنوان " التعرف على تأثير ممارسة الرياضة خلال مراحل الحياة المختلفة من كبار السن" واتبع الباحث المنهج الوصفي وكانت العينة (250) رجل وسيدة تتراوح أعمارهم من (55-74) سنة ومن أهم نتائج الدراسة أن ممارسة الرياضة في السن الصغير ترفع من مستوى اللياقة البدنية للفرد وتعمل على تحسين الصحة في السن الكبير مما يؤدي إلى السعادة والتفؤل. (32)

قام دويل -كارين - موريس Doyle- Karen - Morris 2001م بدراسة بعنوان " التعرف على العلاقة بين الوظيفة الجسمية والسلوك البدني ومراحل التغير والرضا بالحياة " واتبع الباحث المنهج الوصفي وكانت العينة من (128) مسن وأعمارهم (70) عام فأكثر ومن أهم نتائج البحث أن الأفراد الممارسين للنشاط البدني يعيشون حياة بدنية فعالة، وانه يوجد علاقة طردية بين المتغير التابع المتمثل في التناسق والقوة والرشاقة وبين المتغيرات المستقلة المتمثلة في الوظيفة الجسمية والسلوك البدني ومراحل التغير والرضا بالحياة . (29)

قام لارسون جerald Larson - (2001م) بدراسة بعنوان " التعرف على تأثير اللياقة البدنية والنشاط البدني وأسلوب الحياة على الصحة لدى الرجال والسيدات من كبار السن" واتبع الباحث المنهج الوصفي وكانت العينة من (150) رجل وسيدة أعمارهم من (60-75) سنة ومن أهم نتائج الدراسة أن جعل النشاط البدني أسلوبا للحياة وارتفاع مستوى اللياقة البدنية يؤثر على الصحة بالإيجاب لدى الرجال والسيدات من كبار السن. (34)

التعليق على الدراسات

من خلال القراءات للدراسات التي تم إجراؤها لوحظ أنها منذ عام 1996 وحتى 2007 واستخدم الباحثين المنهج التجريبي وتراوح أعداد العينات من 21 الي 495 فرد.

وقد ساعدت الدراسات الباحثان في تحديد المنهج المناسب واختيار العينة ، وتحديد مدة البرنامج والأدوات المساعدة.

إجراءات البحث:
منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي (لمجموعة تجريبية واحدة) باستخدام القياس القبلي البعدي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

عينه البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من السيدات المترددات على النادي الصحي بنادي الزمالك للألعاب الرياضية والبالغ عددهن (62) سيده وقد طبقت الباحثة عليهن الشروط التالية

- السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن بين (50-60) سنة وان يكن من ربوات البيوت الغير ممارسات للرياضة.
- السيدات اللاتي يعانين من انخفاض في التوافق الاجتماعي وفي مستوى جودة الحياة.
- السيدات الراغبات في المشاركة في البرنامج بعد شرحه وتوضيح فوائده ، وقد تم استبعاد السيدات اللاتي لا تسمح حالتهن الصحية بممارسة النشاط الرياضي وذلك بعد إجراء الكشف الطبي الشامل بواسطة طبيب مختص.

وقد بلغ حجم العينة التي انطبقت عليهن الشروط السابقة (28) سيدة تم اختيار (20) سيدة منهن للدراسة الأساسية ، (8) سيدة للدراسة الاستطلاعية من داخل المجتمع ومن خارج العينة الأساسية.

توزيع العينة الكلية للبحث

العدد	العينة	
10	المجموعة التجريبية	عينة الدراسة الأساسية
10	المجموعة الضابطة	
8	عينة الدراسة الاستطلاعية	
28	العينة الكلية	

و تم إجراء التجانس لمجموعة البحث في متغيرات جودة الحياة والتوافق الاجتماعي ويوضح ذلك جدول (1).

جدول (1)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	47.59	2.17	0.31
الطول	سم	157.68	6.16	0.09
الوزن	كجم	83.23	9.51	0.97-
مقياس جودة الحياة	درجة	22.15	2.75	0.57
مقياس التوافق الاجتماعي	درجة	87.00	7.40	0.01

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (- 0.97، 0.31) أي انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .

أدوات جمع البيانات:

الأجهزة الأدوات:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسـم.
 - ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم.
 - أدوات مستخدمة في تطبيق البرنامج (عصا(60سم) - أكياس رملية (1ك) - أحبال)
 - المقابلة الشخصية : استخدمت الباحثة المقابلة الشخصية مع خبراء التمرينات لمعرفة آرائهم حول البرنامج المقترح ومدى مناسبه للعينة .
 - استمارة تسجيل البيانات والقياسات لمجموعة البحث . مرفق (1)
 - إستماره استطلاع رأى الخبراء . مرفق (5)
 - مقياس التوافق الاجتماعي : إعداد " عبد الحميد الشاذلي " (1990) (13)
- ويتكون المقياس من (40) عبارة توضح لنا الصورة الحقيقية للمفحوص وتزودنا بمعرفة مدى توافقه الاجتماعي يقابل كل عبارة ميزان تقدير ثلاثي (نعم- في بعض الأحيان - لا) وتدل الدرجة من

(40 - 80) على التوافق الاجتماعي أما الدرجة من (81 - 120) تدل على عدم التوافق الاجتماعي بشكل عام. مرفق (..)

• مقياس جودة الحياة : إعداد " علي عسكر (1998)(18) ويتكون المقياس من 36 عبارة ولكل عبارة 9 أرقام يميل رقم (1) الإجابة الأكثر دلالة على وجود ضغط ، ويمثل الرقم(9) الأقل مصدراً للضغط والأرقام بينهما تمثل درجات مختلفة من الضغط .

يتم حساب مجموع درجات المقياس وقسمتهم على عدد العبارات
إذا كانت الدرجة أعلى من 5 فذلك يدل على جودة الحياة لدى الشخص
إذا كانت الدرجة أقل من 5 فذلك يدل على عدم جودة الحياة لدى الشخص مرفق (..)
برنامج التمرينات:

تم وضع تصور مبدئي لبرنامج التمرينات وعرض هذا التصور على خبراء التمرينات من خلال المقابلة الشخصية مرفق (...).

كما قامت الباحثة باستطلاع آراء الخبراء في مدة تطبيقه وزمنه وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن كل وحدة ، وذلك من خلال استمارة استطلاع رأى خاصة بما سبق ، وفى ضوء آراء الخبراء قامت الباحثة بالتعديل والإضافة والإلغاء بما يتناسب مع هدف البحث . مرفق (....)

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تحسين جودة الحياة والتوافق الاجتماعي لدى السيدات من سن (50-60) سنة.

محتوى البرنامج :

يقوم البرنامج على استخدام حركات التمرينات المختلفة تمرينات حرة وأخرى باستخدام بعض الأدوات المنزلية(عصا- أكياس رملية- أحبال) وذلك بمصاحبة موسيقى متنوعة وشيقة. مرفق (...)

الأسس التي وضع على أساسها البرنامج :

- تحديد هدف البرنامج بما يتلاءم مع موضوع البحث وإمكانيات واحتياجات عينة البحث.
- ملائمة البرنامج مع العمر الزمني لأفراد العينة التي تطبق عليها البرنامج.
- توفير عامل الأمن والسلامة أثناء تنفيذ البرنامج.
- التدرج بالبرنامج من السهل إلى الصعب.
- تقسيم الدرس إلى أجزاء (جزء تمهيدي - رئيسي - ختامي).
- الإحماء الجيد لتهيئة العضلات للعمل في الجزء الرئيسي.

- احتواء البرنامج على تمارين للتهديئة والاسترخاء وتمارين التنفس لتطبيقها في الجزء الختامي.
- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة.
- اختيار موسيقى متنوعة محببة إلى أفراد العينة.

التقسيم الزمني للبرنامج:

قامت الباحثة بتقسيم البرنامج إلي (30) وحدة تدريبية ، لمدة (10) أسابيع ، بواقع (3) وحدات في الأسبوع، بزمّن قدره (50) دقيقة للوحدة الواحدة أيام الأحد ، الثلاثاء ، الخميس لمجموعة البحث ، وقد تم التدريب من الساعة 6 مساءً إلي الساعة 7 مساءً بصالة اللياقة البدنية بنادي الزمالك للألعاب الرياضية.

قسمت الباحثة زمن الوحدة كالتالي:

• **الجزء التمهيدي (الإحماء): (10ق)** وهي تمارين لتهيئة الجسم للأداء حيث تشمل عضلات الرأس والأكتاف والبطن والظهر والحوض والركبتين والقدمين و تؤدي ببطء لحماية الجسم من خطر الإصابة.

• **الجزء الرئيسي: (35ق)** التي تشمل تمارين لجميع أجزاء الجسم المختلفة حرة وبالأدوات المذكورة.

• **الجزء الختامي:** (5ق) وقد احتوى على تمارين الاسترخاء والتنفس.

نموذج لوحده حركية من البرنامج مرفق (...).

الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى :

- مدى وضوح عبارات المقاييس المستخدمة للعينة قيد البحث.
- التعرف على مدى صلاحية الاجهزه والأدوات المستخدمة.
- مدى مناسبة وملائمة المكان الذي سيجرى فيه التطبيق.
- مدى مناسبة الحركات المستخدمة بالبرنامج للعينة.
- تحديد الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق النهائي.

الدراسة الأساسية:

أ. القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث في جميع متغيرات البحث وذلك يوم السبت 2014/5/31 حيث تم إجراء القياسات الخاصة بالوزن والطول والسن ومستوى (جودة الحياة - التوافق الإجتماعي) وتسجيلها في استمارة البيانات والقياسات.

ب. تطبيق البرنامج:

تم تطبيق برنامج التمارين على عينة البحث في الفترة من الأحد 2014/6/1 إلى الأحد 8 /14 / 2014 ، وعلى مدي (10) أسابيع ، بواقع (3) مرات أسبوعياً وبزمن قدره (50) ق للوحدة ، أيام الأحد ، الثلاثاء، الخميس من الساعة 6مساءً إلي الساعة 7مساءً.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لعينة البحث يوم الثلاثاء 2014/8/17 تحت نفس الظروف التي تمت فيها القياسات القبليّة .

المعالجة الإحصائية :

تم تفرغ البيانات الخاصة بمتغيرات البحث في جداول خاصة ، ثم أجريت المعالجات الإحصائية لهذه البيانات عن طريق الحاسب الآلي باستخدام برنامج (SPSS) ، وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:-

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ،اختبار دلالة الفروق (test.T) ، نسب التحسن ، معامل الارتباط (بيرسون).

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج:

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث
في مقياس جودة الحياة
ن=20

الدلالة	قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		المتغيرات
		ع 2	م 2	ع 1	م 1	
دال	13.13*	2.27	22.15	1.84	13.35	مقياس جودة الحياة

●قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى فى مقياس جودة الحياة .

جدول (6)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث
في مقياس جودة الحياة
ن = 20

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدى	نسبة التحسن
مقياس جودة الحياة	13.35	22.15	65.9%

يتضح من الجدول السابق نسب التحسن لمعدلات التغير بين القياس القبلي والبعدى لمقياس جودة الحياة وهى (65.9%).

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البع
في مقياس التوافق الاجتماعي
ن=20

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدى	قيمة "ت"	الدلالة
-----------	---------------	---------------	----------	---------

		ع 2	م 2	ع 1	م 1	
دال	*7.94	5.75	70.00	7.40	87.00	مقياس التوافق الاجتماعي

●قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى معنوية (0.05)

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في التوافق الاجتماعي .

جدول (8)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

في مقياس التوافق الاجتماعي

ن = 20

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
مقياس التوافق الاجتماعي	87.00	70.00	19.54

يتضح من الجدول السابق نسب التحسن لمعدلات تغير بين القياس القبلي والبعدي لمقياس التوافق الاجتماعي وهي (19.54).
ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (5) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جودة الحياة ولصالح القياس البعدي ، كما يتضح من جدول (6) وجود فروق في نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي في جودة الحياة والتي بلغت (65.9%) وتغزو الباحثة هذه النتائج الى خضوع عينة البحث إلى برنامج التمرينات الذي إحتوى على حركات بسيطة وسهلة تتميز بعناصر السلاسة والتنوع بالإضافة الى إقترانها بالموسيقى المتنوعة الجذابه مما شكل مناخاً جيداً للاستمتاع مع الاثارة والتشويق وساهم في العمل المستمر دون ملل وانخراط افراد العينة والبرنامج دون التفكير في اى شيء خارج الوجدنه الحركية مما ساهم في إرتفاع حاله المزاجية المعتدله لدى العينة والذي تبعه ارتفاع في مستوي جودة الحياة.

ويتفق هذا مع

كما ترى الباحثة ان احتواء البرنامج على حركات شملت جميع اجزاء الجسم ساعدت على التحسن الجزئى فى الشكل العام للجسم وتمتع افراد العينة بنسبه من الرشاقة مما انعكس على الحالة النفسية لديهن فساعد على ارتفاع مستوي جودة الحياة .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "ميلفن وليامز" MelvinH.Williams (2001) أن ممارسة التمرينات تساعد على إنقاص الوزن وتحسين شكل الجسم وبالتالي معالجة بعض الأمراض المصاحبة للبدانة مثل التوتر. (35 : 76)

ويتفق أيضاً مع ما أشارت إليه دراسة "عبير عبد الله" (2006) أن ممارسة السيدات للحركات والتمارين تساعد على تحسين الشكل الخارجى للجسم وبالتالي الرضا عن شكل وصورة أجسامهن مما يساهم فى زيادة النواحي النفسية الإيجابية لديهن. (16)

وترى الباحثة ان إستشعار كل سيدة بأن الوقت الذى تستغرقه فى التدريب هو وقت مخصص لها للتخلص مما بداخلها من إنفعالات وشحنات بإعتباره وقت يتم فيه إيقاف مؤقت للتفكير الدائم فى المسؤوليات الحياتية التى تقع على كاهلها بل اصبح وقت ومصدر للمتعة وتحسين حاله المزاجية لديها والتى إنعكست على جميع جوانب حياتها مما ساعد على إنخفاض التوتر النفسى لديها والذى بدوره ادى الى إرتفاع مستوي جودة الحياة.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "على عسكر" (2004) أنه لكى يكون النشاط البدنى مؤثر وفعال فى مواجهة الضغوط المؤدية للتوتر النفسى ينبغى أن يتسم بأنه مصدر متعة ومناسب لحالة الفرد المزاجية والجسمية ويزاول 2-3مرات إسبوعياً كحد أدنى ، وان تأدية النشاط البدنى بشكل منتظم إحدى الطرق السهلة والأكثر فائدة للحصول على تغيرات إيجابية فى حياه الفرد (18: 171-173)

كما ترى الباحثة ان البرنامج المقترح للتمارين مليئ بالحيوية والمتعة، كما أن ممارسته سهلة ولا تحتاج الى تكنيك معين او مستوى مهارى خاص مما ساعد كل سيدة على ممارستها بحرية دون اى قيود فخرجت انفعالاتها فى شكل حركات ممتعة وبسيطة فى اطار جماعى متكيف، كل هذا كان له التأثير الايجابى الكبير فى اكتساب العينة بعض الصفات مثل (التقاؤل والرضا عن النفس والاسترخاء) الذى بدوره ساعد على تحسين جودة الحياة لديها.

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على انه" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى مستوي جودة الحياة لصالح القياس البعدي "

يتضح من جدول (7) وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى التوافق الاجتماعى ولصالح القياس البعدي ، كما يتضح من جدول (8) وجود فروق فى نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي فى مقياس التوافق الاجتماعى والتي بلغت (19.51).

وترجع الباحثة هذه النتائج إلى التأثير الايجابى للبرنامج المقترح لما يحتويه على حركات حرة وبعضها بأدوات مما ساهم فى إتاحة الفرصة لكل سيدة للتحرك مع الجماعة من خلال مجموعة حركات على شكل جمل حركية راقصة أحيانا سهلة الاداء محببة الى السيدات تسهم فى التفاعل الإيجابى مع العمل الجماعى، كما ان إستخدام الادوات الغير مكلفة كانت لها اكبر الأثر فى سهولة تقبل السيدات لاستخدامها أثناء الأداء وجعلها تشعر بالمتعة اثناء الأداء، كما ان تجمع عدد من السيدات لممارسة نشاط معين محبب إليهن اتاح

لهن الفرص للانغماس في هذا النشاط وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والاحتكاك بالآخرين والبيئة المحيطة لإيجاد مناخ من المحبة والألفة بينهن خالي من أي انفعالات أو احتكاكات سلبية لهن فساهم في تنمية مهارات التوافق الاجتماعي مما ساهم في تحسين التوافق الاجتماعي .

ويتفق هذا مع ما اشار اليه "اسامة راتب" (2000) من ان النشاط الحركي للفرد له تأثير ايجابياً على العديد من النواحي النفسية لديه حيث ان الافراد الذين يمارسون النشاط الحركي يكونون اقل عرضه للشعور بالاحباط و عدم الرضا عن الحياه فمن خلال النشاط الحركي يحصل الفرد على الفرصة لاشباع حاجاته النفسية والتوافق السليم. (3: 26)

ويتفق هذا مع ما اشار اليه "ديميو" "Dimeo" (2001) ان الحركات الراقصة لها دوراً هاماً وقائى وعلاجى للتكيف الاجتماعي والتقليل من الكأبه التي تشعر بها النساء فى سن اليأس. (30)

ويتفق ايضاً مع نتائج دراسة كلاً من "سماح صلاح" (2002) (9)، "أمال مرسى" (2001) (4) ، "شاهيناز احمد شوقي" (2002) (11) ، "هاجر عبد الهادي" (2020) (26) والتي أشارت إلى أن اعتماد الفرد على نفسه وإخراج انفعالاته وأحاسيسه من خلال البرامج الحركية التي تحتوى على حركات مختلفة تساعد الفرد على الانسجام والتوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه .

هذا بالإضافة إلى الاستعداد النفسي لأفراد العينة لأداء حركات البرنامج والتعرف على ما يحتويه وتجربة أداء التمرينات باستخدام الأدوات السهلة في استخدامها ، كل هذا ساعد على الانتظام في البرنامج وتأدية جميع الحركات به مما أدى إلى حدوث التغيرات الايجابية فى حياتهم الاجتماعية.

وبهذا يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على انه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى التوافق الاجتماعي لصالح القياس البعدي "

الاستنتاجات:

- يؤثر برنامج التمرينات تأثيراً ايجابياً على تحسين جودة الحياة لدى السيدات من سن (50-60) سنة.
- يؤثر برنامج التمرينات تأثيراً ايجابياً على تحسين درجة التوافق الاجتماعي لدى السيدات من سن (50-60) سنة.

التوصيات :

- تطبيق البرنامج المقترح على السيدات اللاتي يعانين من نقص مستوى جودة الحياة أو انخفاض التوافق الاجتماعي.
- تطبيق البرنامج علي الرجال في نفس المرحلة العمرية المضطربة.
- إجراء مزيد من البحوث المشابهة على السيدات اللاتي يعانين من بعض الاضطرابات النفسية الاخرى.

• إجراء دورات تدريبية للطالبات والخريجات تتضمن البرنامج المقترح حتى يمكن استخدامه في الأندية الصحية ودور المسنين.

المراجع:

1. أحمد عبد الفتاح، مدحت عبد الرازق : الأندية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة 2002م.
2. أحمد محرم : مداخل وأبعاد الجودة، وقائع مؤتمر استراتيجيات التغيير. القاهرة: مركز جودة الحياة جامعة السلطان قابوس - مسقط 17-19 ديسمبر 2006م. الوحدة العربية، 1994.
3. أسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. أمال سيد مرسى (1993): تأثير برنامج للرقص الحديث على تخفيف حدة القلق والاكتئاب لأطفال قرية sos ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الخامس ، العدد الأول ، يناير ، جامعة حلوان.
5. جلال الدين العزاوي : دراسة سوسيولوجية حول ظاهرة الشيخوخة، دور الخدمة الاجتماعية، حوليات كلية الآداب، الحولية التاسعة، الرسالة الخمسون - الكويت 1979م.
6. حسين احمد حشمت ، مصطفى حسين باهى (2006) : التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، القاهرة.
7. سالي توفيق زكريا: تأثير برنامج حركي متنوع مقترح في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية لكبار السن، رسالة دكتوراه، كلية تربية رياضية جامعة حلوان، 2007م.
8. سلوى سيد موسى، نشوى محمود نافع: دراسة مقارنة بين تأثير تمارين اليوجا وبرنامج للمشي التأملي على بعض الأعراض المصاحبة للسيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الخصوبة وعلاقتها بمدى جودة الحياة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد الثاني والأربعين، 2004م.
9. سماح صلاح الدين منصور (2002): تأثير برنامج مقترح للرقص العلاجي على سلوك الطفل المحروم أسرياً، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
10. سيد عبد العال، محسن العرقان :تقويم بحوث السكان والفئات الاجتماعية، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، القاهرة، 1996م.
11. شاهيناز احمد شوقي إبراهيم (2002) : تأثير برنامج حركي مقترح على تحسين اللياقة الحركية والتوافق الاجتماعي للسيدات من (50 : 60) عام ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة .

12. شريف محمد أحمد: ممارسة الرياضة والنشاط الحركي كأسلوب للحياة لدى كبار السن - دراسة تحليلية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، 2006م.
13. عبد الحميد محمد الشاذلي: التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001م.
14. عبد الرحمن العسوى (1990) : الأمراض النفسية والعقلية السيكوماتية ، دار المعرفة الجماعية ، الإسكندرية.
15. عبد اللطيف موسى عثمان: الشيخوخة، الزهراء للإعلام العربي، القاهرة 1995م.
16. عبير عبد الله محمد (2006): فاعلية التصور العقلي والتمرينات الهوائية على تحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وإنفاص وزن السيدات المشاركات بالأندية الصحية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
17. عفاف عبد المنعم درويش، محمد جابر بريقع: الحركة لكبار السن، منشأة دار المعارف، الإسكندرية، 2000م.
18. على عسكر (2004): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية فى عصر التوتر والقلق) ، دار الكتاب الحديث، الكويت .
19. فاروق السيد عبد الوهاب: الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق، القاهرة، 1995م.
20. فوقية أحمد السيد عبد الفتاح، محمد حسين سعيد: العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، المؤتمر العلمي الرابع، كلية التربية جامعة بني سويف، مصر، 2006.
21. فؤاد البهي السيد (1998) : الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
22. قتيبة الحلبي، منى الصواف: الصحة النفسية للمرأة العربية، مؤسسة حورس للنشر والتوزيع، 2001م.
23. محمد نبيل عبد الحميد: العلاقات الأسرية للمسنين وتوافقهم النفسي، الفنية للطباعة والنشر بالإسكندرية، 1987م.
24. ناهد حسين عبد الحليم : تأثير التدريب بالانتقال على مستوى دهنيات الدم لدى كبار السن من الرجال، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، 1997م.

25. نشوة عبد المنعم محمد: تأثير برنامج مقترح للاسترخاء على مستوى القلق لدى كبار السن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، 2002م.
26. هاجر عبد الهادي السيد (2010) : تأثير العلاج بالرقص على تحسين سلس البول والتكيف الاجتماعي لدى كبار السن ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان.
26. Alekel,I, Clasey, J.L Fehling , P-C: Medicine and Science- in sport – and Exercise – Cindiana . Polis, Ind. 127(11)Nov.- 1995.
27. Allison, - m.-t , smith , s : " work , leisure , and the quality of life : issues facing the minority elderly " , macabiah –Wingateinternational congress on sport & coaching : Wingate , refs : 35, 1991.
28. Alekel,I ,Clasey, J.L Fehling , P-C: Medicine and Science- in sport – and Exercise – Cindiana . Polis, Ind. 127(11)(Nov.1995 - .
29. Doyle-Karen-Morris: The relationship between physical foundation, current physical activity behavior, stage of change and life satisfaction among physically independent older adults, PHD, university of Kansas, 2001.
30. F Dimeo, M Bauer, I Varahram, G Proest, and U Halter(2001): Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study Br J Sports Med. April; 35(2): 114–117.
31. Fallowfield, L. (1990) The Quality of Life: the Missing Measurement in Health Care. Human Horizons Series. London: Souvenir Press.
32. Foldesi,-G.-s: "Life- styles and aging : The Hungarian Case , Woman in sport and physical activity Journal (Fort work , text .) 7(1),spring , Refs:36, 1998.
33. Karen, O., Lambour, G. & Greenspan, S. (1990). Persons in transition. In: R. L. Schalock & M. Begab (Eds.), Quality of life perspectives and issues (pp. 85-92). Washington: American Association on Mental Retardation
34. Larson-Gerald-D Jr: "A study of functional physical fitness, physical activity, and health-related quality- of – life among physically independent men and women aged 60-75 years", PHD- University of Kansas,2001.
35. MelvinH.Williams(2001):Nutrilion for fitness and sport .United states of America
36. Nancy Fugate Woods, PhD, RN, FAAN; Kathleen Smith-DiJulio, RN, MA, PhD; Donald B. Percival, PhD; Eunice Y. Tao, MD; Anne

Mariella, PhD, RN, CNM; Ellen Sullivan Mitchell, PhD, RN(2008)
:Depressed Mood During the Menopausal Transition and Early
Postmenopause: Observations From the Seattle Midlife Women's
Health Study ;15(2):223-232. The North American Menopause
Society

37. Sergent, E.H: "The effect of exercise on stress and functional abolition in community dwelling elderly ",The (M.S)Purdue University includes bibliography 30-33,U.S.A,1996.
38. Wellford , T.: " psychological studies of aging: their origins. Development and present chalkge international journal of aging and human development ", Vol. 34, No. 3, 1992.

ملخص البحث

تأثير برنامج للتمرينات علي مستوى جودة الحياة والتوافق الاجتماعي للسيدات كبار السن

*د. منال طلعت محمد

وتعتبر التمرينات البدنية من أفضل الطرق لممارسه النشاط الحركي لسهولة أدائها ولعدم خطورتها وإمكانية أدائها في أي وقت وأي مكان ولأي فرد وفقا لإمكانياته وقدراته. وتعد مرحلة كبار السن مرحلة من مراحل النمو، والتي تتميز ببدء تحول النمو الإنساني في الاتجاه العكسي وبما ان السيدات تشكل نصف المجتمع ونظرا لأهمية دور المرأة في المجتمع قامت الباحثة بتصميم برنامج للتمرينات ومعرفة تأثيره علي مستوي جودة الحياة والتوافق الاجتماعي لديهن حتي يحددن حياة بلا ضغوط وبلا مشاكل الي حد ما وكانت العينة من السيدات كبار السن من (50-60) سنة بنادي الزمالك بالمهندسين واتبعت الباحثة المنهج التجريبي (مجموعة تجريبية واحدة) باستخدام القياس القبلي البعدي لمناسبه لطبيعة هذه الدراسة ومن أهم النتائج التي توصلت اليها الباحثة وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية في مستوي جودة الحياة والتوافق الاجتماعي نتيجة اتباع البرنامج المقترح.

*مدرس التمرينات بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعه المنصورة .

**The impact of a program of exercises on the quality of life
and social compatibility for older women**

* Manal Talaat Mohamed

The physical exercises of the best ways of doing physical activity for ease of performance and the lack of seriousness and possible performance at any time, any place and any individual, according to its capabilities and Qdarath.otad older stage stage of growth, which is characterized by the start of the human growth turned in the opposite direction and including that women constitute half of the society given the importance of the role of women in society, the researcher to design a program of exercises and see its effect on the quality of life and compatibility To have even life without pressure and without problems somewhat the sample of elderly ladies (50-60 years) club Zamalek engineers and researcher followed the curriculum experimentation (for a trial period of one) using the measurement tribal dimensional appropriateness of the nature of this study is the most important findings researcher There are significant differences in favor of the experimental group in the quality of life and social compatibility as a result follow the proposed program.

***- Exercise Lecturer. Dep.curricula&Teaching Methods for sports Education. Faculty of Sports Education. Mansoura University.**

مرفق (1) مقياس جودة الحياة

في كل عبارة مع مقياسها المتدرج ، يميل رقم (1) الإجابة الأكثر دلالة على وجود ضغط ، ويمثل الرقم (9) الأقل مصدرًا للضغط والأرقام بينهما تمثل درجات مختلفة من الضغط. تجاهل العبارات التي لا تنطبق عليك وفي حالة وفي حالة شعورك بالحياة تجاه عبارة معينة ضع دائرة حول الرقم (5).

ملاحظة:

ليست هناك إجابات خاطئة أو صحيحة ولا حاجة لعمل مقارنة مع الآخرين . المهم أن تكون صريحاً مع نفسك وتجنب على الأسئلة بأمانة ودون التمعن في نوعية الإجابة بوضع دائرة حول الرقم الذي يمثل إجابتك.

● العمل:

لا يتفق مع توقعاتي	يحقق توقعاتي
1 2 3 4 5 6 7 8 9	9 8 7 6 5 4 3 2 1

● التطلعات والنمو الشخصي:

لم أحقق أهدافي/أحس بالفشل	حققت أهدافي/أشعر بالنجاح
1 2 3 4 5 6 7 8 9	9 8 7 6 5 4 3 2 1

● الصحة:

أمرض كثيراً	أتمتع بصحة جيدة
1 2 3 4 5 6 7 8 9	9 8 7 6 5 4 3 2 1

● العلاقات الأولية (الزوج أو الزوجة ، الأصدقاء ، الأفراد أو المهمين):

يشـوبها التوتر	جـيدة
1 2 3 4 5 6 7 8 9	9 8 7 6 5 4 3 2 1

● قضاء وقت بعيد عن جو العمل والمنزل مع الأهل والأصدقاء المقربين:

نـادراً	غالباً
1 2 3 4 5 6 7 8 9	9 8 7 6 5 4 3 2 1

● العلاقة مع الأبناء:

غير مجزية	مجزية
1 2 3 4 5 6 7 8 9	9 8 7 6 5 4 3 2 1

● العلاقة مع الوالدين:

غير مجزية	مجزية
1 2 3 4 5 6 7 8 9	9 8 7 6 5 4 3 2 1

● العلاقات في مكان العمل:

مشحونة بالخلافات	انسجام تام
1 2 3 4 5 6 7 8 9	9 8 7 6 5 4 3 2 1

● العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء أو الجيران:

قوية	ضعيفة
9 8 7 6 5 4 3 2 1	9 8 7 6 5 4 3 2 1
	● دعم روحي وديني:
مهم وحيوي	غير مناسب
9 8 7 6 5 4 3 2 1	9 8 7 6 5 4 3 2 1
	● مصدر القبول للسلوك الشخصي:
داخلي (إرضاء الذات)	خارجي (إرضاء الناس)
9 8 7 6 5 4 3 2 1	9 8 7 6 5 4 3 2 1
	● الطيور أو الحيوانات الأليفة في المنزل:
راضي عنها/ لست بحاجة إليه	مصدر للمشكلات
9 8 7 6 5 4 3 2 1	9 8 7 6 5 4 3 2 1
	● الهوايات:
واقية / مرضية	غير موجودة/ غير كافية
9 8 7 6 5 4 3 2 1	9 8 7 6 5 4 3 2 1
	● إدارة الوقت:
استغلال جيد للوقت	ساعات الوقت غير كافية
9 8 7 6 5 4 3 2 1	9 8 7 6 5 4 3 2 1
	● المنطقة السكنية:
مريحة وأمنة	مزعجة وخطيرة
9 8 7 6 5 4 3 2 1	9 8 7 6 5 4 3 2 1
	● التليفون:
لا يمثل مشكلة لي	يعوق عملي
9 8 7 6 5 4 3 2 1	9 8 7 6 5 4 3 2 1
	● الانتقال:
ممتع بدرجة مقبولة	حمل ثقيل
9 8 7 6 5 4 3 2 1	9 8 7 6 5 4 3 2 1
	● بيئة العمل المادية:
أمنة وسارة	ضوضاء وخطورة
9 8 7 6 5 4 3 2 1	9 8 7 6 5 4 3 2 1
	● الدخل:
قابل التحكم	غير كافي (خارج التحكم)
9 8 7 6 5 4 3 2 1	9 8 7 6 5 4 3 2 1
	● الأزمات خلال الستة أشهر الماضية:
حياة هادئة دون أزمات	مدمرة

●الميل نحو التفاؤل والتشاؤم:

الأخطاء تحدث شئت أم أبيت
أغلب الأمور يمكن معالجتها
1 2 3 4 5 6 7 8 9

●الإصرار على الحقوق الشخصية:

نادرا " أقول ما اعتقده
عادة أعبر عن رأيي
1 2 3 4 5 6 7 8 9

●المرونة:

من الصعب تغيير خطة موضوعية
من السهل تغيير خطة موضوعية
1 2 3 4 5 6 7 8 9

●الغضب:

معظم الوقت
أتعامل مع الأمور بهدوء
1 2 3 4 5 6 7 8 9

●تقدير الذات:

غير واثق من نفسي
أشعر بالاعتزاز بنفسي
1 2 3 4 5 6 7 8 9

يتم حساب مجموع درجات المقياس وقسمتهم على عدد العبارات

- إذا كانت الدرجة أعلى من 5 فذلك يدل على جودة الحياة لدى الشخص
- إذا كانت الدرجة أقل من 5 فذلك يدل على عدم جودة الحياة لدى الشخص (18).

مرفق(2)
مقياس التوافق الاجتماعى

م	العبارات	نعم	فى بعض الاحيان	لا
1	هل تشعر بأن الحياه الان اصبحت مناسبه ؟			
2	هل تشعر بأن لم تعد الان موضوع تقدير الآخرين ؟			
3	هل تشعرين بالوحده ؟			
4	هل تشعر بأنك موضع إشفاق من الآخرين ؟			
5	هل تشعر بأنك أصبحت على هامش الحياه ؟			
6	هل تشعر بأن الشباب لا يفهمك ؟			
7	هل تتزاور مع ابنائك ؟			
8	هل تعتقد انك اصبحت تعتمد على الآخرين اكثر من ذى قبل ؟			
9	هل علاقتك مع زوجتك(زوجك) الان افضل من ذى قبل ؟			
10	هل تشعر داخلياً بعدم الميل الى اداء اى عمل ؟			
11	هل كثير ما تعانى من القلق ؟			
12	هل لا تحفل الان بمظهرك الخارجى ؟			
13	هل يضايقك ان تشعر بأن الآخرين لا يحتاجون إليك ؟			
14	هل يصعب عليك الان ان تغير من عاداتك ؟			
15	هل تسوء صحتك عندما تكون لوحدهك لفترات طويله؟			
16	هل تشعر بأن دورك فى الحياه قد انتهى ؟			
17	هل تشعر بالوحده وانت جالس مع من هم اصغر منك سناً ؟			
18	هل تشعر بأن مكانتك القديمه قد ضاعت ؟			
19	هل من الصعب عليك الان ان تبدأ صدقات جديدة ؟			
20	هل تشعر فى اعماقك بأنك لا تنتمى الى من هم حولك ؟			

			هل يضايقك تدخل الآخرين فى شئونك مع مجاملتك اليهم ؟	21
			هل تعاني من الفراغ ؟	22
			هل تحرص الآن أن تكون صدقات مع نفس جيك ؟	23
			هل كثيراً يعتريك اليأس لآهون الأسباب ؟	24
			هل لا تهتم بإنجذاب إعجاب الجنس الآخر ؟	25
			هل تعتقد ان قدرتك على العمل اقل ممن هم فى مثل سنك ؟	26
			هل تشعر بميل قوى لتعرف تفاصيل كل شئ ؟	27
			هل تعتقد انه يوجد من يحبك او يحتاج اليك ؟	28
			هل تميل الى عدم الاشتراك فى الصلوات القصيره مع الآخرين؟	29
			هل يصعب عليك تقبل واقعك كما هو ؟	30
			هل يضايقك تعليم وتنقيف الصغار من احفادك ؟	31
			هل تحس بجراره وانت تشعر بضعفك يزداد مع العمر ؟	32
			هل تشعر بضيق لعدم حضور الافراح ؟	33
			هل تشعر بشئ من السخط على حياتك الحالية ؟	34
			هل تتردد فى الزيارات لمعارف جديده ؟	35
			هل تشعر بالسعادة عندما تحكى عن نكرياتك الماضيه ؟	36
			هل تفضل البقاء فى المنزل عن الخروج ؟	37
			هل تشعر بأنك فقدت الكثير من ثقتك بنفسك ؟	38
			هل لا تهتم إطلاقاً عندما تشعر بأنك غير مرغوب من الجنس الآخر؟	39
			هل تشعر بأن الحياه ضاعت دون أن تحقق ما كنت تتمنى أن تحققه؟	40

مرفق (3) برنامج التمرينات

م	المحتوى	التكرار
1- الإحماء		
	(وقوف) المشي في المكان.	3×8مرات
	(وقوف) المشي أماما ثم خلفا.	2×8مرات
مجموعة (واحدة) × (8) مرات	(وقوف) المشي في المكان في الاتجاهات الأربعة.	
	(وقوف) فتح القدم اليمنى ثم ضم القدم اليسرى عليها مع رفع الزراعيين جانبا (1 - 2) ويكرر باليسرى	
	(وقوف) الزراعيين جانبا (فتح الرجل اليمنى جانبا ثم ضم اليسرى مع ثنى الركبة عاليا و لمسها بمرفق الزراع اليمنى.	
	(وقوف) الزراعيين جانبا (فتح الرجل اليمنى جانبا ثم مرجحة الرجل اليسرى للمس الزراع اليمنى .	
	(وقوف) فتح الرجل اليمنى جانبا ثم ضم الرجل اليسرى بالتقاطع خلف الرجل اليمنى.	
	(وقوف) أخذ خطوه بالرجل اليمنى أماما مرجحة الرجل اليسرى أماما عاليا مع لمس مشط القدم باليد العكسية.	
	(وقوف) أخذ خطوه بالرجل اليمنى أماما ثم رفع الرجل اليسرى أماما عاليا مع ثنى الركبة و لمسها باليد العكسية اليمنى.	
	(وقوف) المشي في المكان مع رفع الركبتين عاليا	
	(وقوف) ثبات الوسط) الوثب عاليا مع فتح و ضم القدمين	
	(وقوف ثبات الوسط) الوثب عاليا مع تباعد الساقين أماما و خلفا	
	(الوقوف) دوران الزراعيين للأمام .	
	(الوقوف) دوران الزراعيين للخلف .	
	(وقوف) رفع الزراعيين جانبا (1 - 2) و الرجوع ثم رفع الزراعيين جانبا عاليا (3 - 4) و يكرر .	
	(وقوف) دوران الكتفين للأمام	
	(وقوف) دوران الكتفين للخلف	
	(وقوف) دفع الكتفين لأعلى و لأسفل	
(وقوف) الزراعان عاليا) تبادل رفع الرجلين أماما و لمسها بالكتفين.		
(وقوف) لمس الرقبة (ثنى الجذع أماما مع تبادل رفع الركبتين أماما للمس المرفقين.		
2-تدريبات العقل (البار) للإحماء		
	(وقوف مواجه المسك أماما) تبادل وضع القدمين على العقلة الأولى	
	(وقوف مواجه المسك أماما) وضع القدم اليمنى على العقلة الأولى مع مرجحة الرجل اليسرى خلفا .	
	(وقوف مواجه المسك أماما) وضع القدم اليمنى على العقلة الأولى مع مرجحة الرجل اليسرى خلفا مع ثنى الركبة.	
	(وقوف) مواجه المسك أماما) وضع القدم اليمنى على العقلة الأولى مع مرجحة الرجل اليسرى جانبا عاليا.	
	(وقوف مواجه المسك أماما) وضع القدم اليمنى على العقلة الأولى مع رفع الركبة اليسرى جانبا عاليا.	
	(وقوف مواجه المسك أماما) دمج التمرين 22 مع 23.	
	(وقوف مواجه المسك أماما) دمج التمرين 24 مع 26.	
	(وقوف مواجه المسك أماما) دمج التمرين 2 مع 24.	
	(وقوف مواجه المسك أماما) دمج التمرين 22 مع 26.	
	(وقوف مواجه المسك أماما) تبادل وضع القدمين على العقلة الأولى مع الوثب.	
الجزء الرئيسي		
مجموعه واحدة × (8)	(وقوف فتحا ثبات الوسط) انثناء الجذع جانبا.	
	(وقوف فتحا الزراعان عاليا) ثنى الجذع جانبا فثنيه أماما أسفل للمس الأرض باليدين جانبا.	
	(الوضع الابتدائي السابق) لف الجذع مع ثنيه أماما أسفل للمس الأرض باليدين جانبا.	
	(الوضع الابتدائي السابق) ثنى الجذع جانبا مع رفع الزراع المقابلة جانبا عاليا ثم لف الجذع للميل أماما مع تحريك الزراعين جانبا.	

مرات	(وقوف فتحا. ثبات وسط) ميل الجذع أماما أسفل.
	(وقوف فتحا ثبات وسط) تقوس الجذع خلفا.
	(وقوف فتحا. ثبات وسط) تبادل ميل الجذع أماما والتقوس خلفا.
	(وقوف الطعن جانبا. الزراع المقابلة مثبتة خلف الظهر والأخري للمس الرأس) الثني جانبا ضغط الجذع عدتين ثم مده لثنيه للجانب الآخر مع تبادل وضع الزراعين والرجلين والضغط عدتين.
	(وقوف فتحا. ثبات الوسط) تبادل ميل الجذع أماما أسفل وفرد الزراعين للمس مشطي القدم.
	(وقوف فتحا. الزراعين جانبا) ميل الجذع مع تبادل لمس القدمين اليمنى باليد المقابلة.
	(وقوف فتحا. الزراعين عاليا) ثني الجذع جانبا مع ثني الركبة.
	(وقوف فتحا) ميل الجذع أماما أسفل و لمس القدم اليمنى (1) ثم ميل الجذع جهة اليسار و الزراعان عاليا (2).
	(وقوف فتحا. ثبات الوسط) دوران الجذع ناحية اليمنى.
4-تدريبات الجذع البار	
مجموعة واحدة) × (8 مرات	(وقوف الظهر مواجه. الزراعان عاليا مسك العقلة) دفع الحوض للأمام.
	(وقوف فتحا. الظهر مواجه. مسك العقلة) دفع الحوض للأمام.
	(وقوف الجنب مواجه. رفع الرجل اليمنى في مستوى الحوض. الزراعان عاليا) ثني الجذع جانبا للمس عقل الحائط بالأصابع).
	(وقوف الجنب مواجه. مسك العقلة باليد. والزراع الأخرى جانبا) رفع الرجل جانبا للمس اليد.
	(وقوف مواجه. المسك أماما) مرجحة الرجل اليمنى للخلف ولأعلى فأسفل.
	(نفس الوضع السابق) مرجحة الرجل اليمنى للخلف ولأعلى مع ثني الركبة.
	(وقوف مواجه. المسك أماما) ثني الركبة اليمنى أماما ثم مرجحة الرجل خلفا.
	(وقوف مواجه المسك من الأمام. الرجل اليمنى خلفا) دفع الرجل لأعلى مع فرد مشط القدم.
مجموعة واحدة) × (8 مرات	(الوضع الابتدائي السابق) دفع الرجل لأعلى مع ثني مشط القدم.
	(الوضع الابتدائي السابق) تبادل ثني وفرد مشط الرجل.
	(وقوف فتحا مواجه. ميل الجذع أماما. مسك البار) لمس مشط القدم اليمنى باليد المقابلة.
	(وقوف مواجه. القدم اليمنى على البار زاوية قائمة. الزراعان عاليا) لمس مشط القدم اليمنى مع الضغط بالجذع.
	(وقوف ثبات الوسط. القدم اليمنى على البار زاوية قائمة) تبادل ثني الركبة اليسرى وفردها.
	(وقوف الجانب مواجه. القدم اليمنى على البار زاوية قائمة. الزراعان عاليا) ثني الجذع باتجاه البار.
	(الوضع الابتدائي السابق) ميل الجذع أماما أسفل للمس القدم اليسرى.
	(الوضع الابتدائي السابق) ميل الجذع أماما للمس القدم اليسرى ثم ثني الجذع باتجاه البار.
5-تدريبات العصا	
مجموعة واحدة) × (8 مرات	(وقوف. الزراعان عاليا مع مسك العصا) مرجحة الرجل اليمنى أماما عاليا مع خفض الزراعين للمس العصا لمشط القدم.
	(الوضع الابتدائي السابق) ثني الركبة ورفعها أماما عاليا وخفض الزراعين للمس الركبة.
	(وقوف فتحا. الزراعان عاليا مع مسك العصا) ثني الجذع جهة اليمين.
	(الوضع الابتدائي السابق) تبادل ثني الجذع يمينا و يسارا.
	(الوضع الابتدائي السابق) ثني الجذع يمينا مع الطعن جهة اليمين.
	(الوضع الابتدائي السابق) تبادل ثني الجذع يمينا و يسارا مع تبادل الطعن.
	(الوضع الابتدائي السابق) تبادل ثني الجذع يمينا و يسارا (1) - 2 (تادل ثني الجذع يمينا و يسارا مع الطعن (3-4).
	(الوضع الابتدائي السابق) ميل الجذع أماما أسفل لأبعد مسافة.
	(الوضع الابتدائي السابق) ميل الجذع أماما أسفل عاليا خلفا.

	(وقوف فتحا .مسك العصا خلف الجسم) محاولة دفع العصا بعيدا عن الجسم باستمرار.
	(الوضع الابتدائي السابق (ميل الجذع أماما أسفل مع دفع العصا لأعلى.
	(وقوف فتحا .مسك العصا أمام الجسم) ثنى الركبتين و الثبات.
	(الوضع الابتدائي السابق (لف الجذع جهة اليمين.
	(وقوف .مسك العصا أمام الجسم) ثنى الركبتين مع مرجحة الزراعيين عاليا.
	(وقوف) مرجحة الزراعيين أماما عاليا مع مرجحة الرجل اليمنى خلفا.
	(وقوف) مرجحة الزراعيين أماما عاليا مع تبادل مرجحة الرجلين خلفا.
	(وقوف) فتح القدم اليمنى جانبا و ثنى الركبة اليمنى مع مرجحة الزراعيين أماما عاليا.
مجموع ة (واحدة) ×(8) مرات	(وقوف .مسك العصا باليمنى و سند الطرف الأخر على مشط القدم اليمنى) محاولة دفع القدم لأعلى مع المقاومة من اليد .
	(وقوف فتحا .العصا خلفا) مرجحة الزراعيين يمينا و يسارا.
	(وقوف .ميل الجذع أماما خلف الظهر) محاولة دفع العصا عاليا.
6-تمرينات البطن مع وضع الأثقال في القدمين	
مجموعة (واحدة) × 8 مرات	(رقود لمس الرقبة) رفع الرجل أماما مع فرد مشط القدم بزواية أقل من45.
	(رقود لمس الرقبة) رفع الرجل أماما مع ثنى مشط القدم بزواية أقل من 45.
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الرجل أماما مع تبادل فرد و ثنى مشط القدم بزواية أقل من 45.
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الرجل أماما في الزاوية اليمنى.
	(الوضع الابتدائي السابق) دوران الرجل للداخل و للخارج.
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الرجل عاليا فأسفل ثم الدوران للخارج نصف دائرة .
	(الوضع الابتدائي السابق) ثنى الركبة تجاه الصدر و لمسها بالمرفقين.
	(الوضع الابتدائي السابق) تبادل ثنى الركبتين تجاه الصدر و لمسها بالمرفقين.
	(رقود لمس الرقبة .ثنى الركبة اليسرى على الأرض) رفع الرجل اليمنى عاليا.
	(الوضع الابتدائي السابق) فتح الرجل اليمنى جانبا.
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الرجل اليمنى عاليا ثم فتحها جانبا.
	(الوضع الابتدائي السابق) دوران الرجل للخارج.
	(الوضع الابتدائي السابق) دوران الرجل للخارج دوران منخفض ثم دوران عالي.
	(رقود . الزراعان عاليا .ثنى الركبة اليسرى) رفع الرجل اليمنى عاليا ورفع الجذع عاليا للمس مشط القدم بالزراعين.
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الجذع عاليا مع لف الجذع جهة اليمين.
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الجذع عاليا زاوية 45 للمس الركبة اليسرى.
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الجذع عاليا مع ضم الركبة علي الصدر ولمس مشط القدم اليسرى.
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الرجل اليمنى زاوية 45 و رفع الجذع عاليا للمسها بالزراعين .
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الجذع عاليا زاوية 45 للمس الركبة اليسرى ثم رفع الجذع و لفة ناحية اليمين.
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الجذع عاليا زاوية 45 للمس الركبة اليسرى ثم رفع الرجل اليمني عاليا أسفل.
	(رقود القرفصاء .الزراعين عاليا) رفع الجذع أماما عاليا للمس الركبة.
	(الوضع الابتدائي السابق)رفع الجذع عاليا وتبادل لمس الركبتين .
	(الوضع الابتدائي السابق)رفع الجذع عاليا وتبادل لمس الركبتين ثم رفع الجذع للمس الركبتين مع مراعاة رفع الرجل من على الأرض أثناء لمسها.
(الوضع الابتدائي السابق)رفع القدمين على الأرض و الرجوع دون لمس الأرض.	
(رقود القرفصاء .لمس الرقبة) ثنى الركبة اليمنى جهة الصدر مع لمسها بالمرفقين.	
(نفس الوضع السابق) تبادل ثنى الركبة جهة الصدر و لمسها بالمرفقين.	

تابع مرفق (3)

م	تمرنات باستخدام الحبل	التكرار
	(وقوف. الذراعان أماما. مسك الحبل) رفع الرجل أماما للمس الحبل.	مجموعة (واحدة) × 8 مرات
	(وقوف. الذراعان أماما. مسك الحبل) رفع الركبة أماما للمس الحبل لمشط القدم.	
	(وقوف. الذراعان عاليا. مسك الحبل) ميل الجذع جانبا.	
	(وقوف. الذراعان عاليا. مسك الحبل) تبادل ميل الجذع جانبا.	
	(وقوف. مسك الحبل أماما) رفع الذراعان أماما عاليا.	
	(وقوف. مسك الحبل أماما) اخذ خطوة جانبا وضم الأخرى مع رفع الذراعان أماما عاليا.	
	(وقوف. الذراعان عاليا. مسك الحبل) اخذ خطوة أماما ورفع الركبة الأخرى أماما مع خفض الذراعان أسفل للمس مشط الرجل المنثنية.	
	(وقوف. مسك الحبل خلفا) رفع الذراعان عاليا خلفا.	
	(وقوف. مسك الحبل خلفا) رفع الذراعان عاليا خلفا مع ميل الجذع أماما.	
	(وقوف. ثني الركبتين. مسك الحبل أماما) تبادل مرجحة الذراعين .	
	(رفود. تشبيك الحبل في منتصف القدم) رفع الرجل عاليا مع شد الحبل باليدين.	
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الجذع عاليا مع رفع الرجل .	
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الرجلين معا زاوية 90 درجة.	
	(رفود. تشبيك القدمين أسفل العقلة تشبيك الحبل في العقلة الرابعة) رفع الجذع زاوية 45 درجة	
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الجذع زاوية 90 درجة.	
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الجذع زاوية 45 درجة ثم رفع الجذع زاوية 90 درجة.	
	(جلوس القرفصاء. تشبيك القدمين عند البار. لمس الرقبة) ميل الجذع خلفا مع لف الجذع جهة اليمين.	
	(انبطاح. الذراعان أماما. تشبيك القدمين أسفل العقلة تشبيك الحبل في العقلة الرابعة) رفع الجذع عاليا.	
	(انبطاح. ثني الركبتين. الذراعان أماما تشبيك الحبل في العقلة الرابعة) رفع الجذع عاليا.	
	(انبطاح. ثني الركبتين. الذراعان أماما تشبيك الحبل في العقلة الرابعة) رفع الجذع عاليا والثبات 4 عدات.	
م	تمرنات التهذئة	التكرار
1	(وقوف) دوران الرأس جهة اليمين (اليسار)	مجموعة (واحدة) × 8 مرات
2	(وقوف) ميل الرأس أماما خلفا	
3	(وقوف) ميل الجذع أماما	
4	(وقوف. ثبات الوسط) دوران الجذع أماما جانبا خلفا	
5	(وقوف) دوران الذراعين أماما عاليا جانبا أسفل مع أخذ شهيق وزفير	
6	(وقوف. الذراعان عاليا) ميل الجذع جانبا مع الثبات 4 عدات	
7	(وقوف. ثبات الوسط) رفع العقبين وخفضهما	

مرفق (4)
تدرج تنفيذ برنامج التمرينات الهوائية

الفترة الزمنية الكلية للبرنامج (10 أسابيع)	عدد الوحدات اليومية خلال الوحدة الأسبوعية	أيام التدريب الأسبوعية (ثلاثة أيام)	محتوى الوحدة التدريبية ثلاث فترات	زمن أداء الوحدة اليومية	زمن أداء الوحدة الأسبوعية
الوحدة (1) (الأسبوع الأول)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 1: 10	105 ق
الوحدة (2) (الأسبوع الثاني)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 8: 14	105 ق
الوحدة (3) (الأسبوع الثالث)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 9: 16	105 ق
الوحدة (4) (الأسبوع الرابع)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 38: 45	105 ق
الوحدة (5) (الأسبوع الخامس)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 6: 14	105 ق
الوحدة (6) (الأسبوع السادس)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 30: 40 ومن رقم 49: 59	105 ق
الوحدة (7) (الأسبوع السابع)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 5: 15	105 ق
الوحدة (8) (الأسبوع الثامن)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 30: 43	105 ق
الوحدة (9) (الأسبوع التاسع)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 2: 20	105 ق
الوحدة (10) (الأسبوع العاشر)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 10: 22	105 ق
الوحدة (11) (الأسبوع الحادي عشر)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 30: 52	105 ق
الوحدة (12) (الأسبوع الثاني عشر)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 11: 25	105 ق
الوحدة (13) (الأسبوع الثالث عشر)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 33: 55	105 ق
الوحدة (14) (الأسبوع الرابع عشر)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 10: 23	105 ق
الوحدة (15) (الأسبوع الخامس عشر)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 27: 33 ومن 50: 60	105 ق
الوحدة (16) (الأسبوع السادس عشر)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 12: 26	105 ق
الوحدة (17) (الأسبوع السابع عشر)	3 وحدات	الأحد	الإحماء	10 ق	30 ق
		الثلاثاء	الرئيسي	تمريبات من 55: 63 ومن 66: 80	105 ق

تمريبات التهذنة ثابتة 5ق في كل الوحدات

مرفق (5) نموذج لوحدة يومية

التكرار	التدريبات	المكونات زمن الأداء
8×1	(وقوف) المشي في المكان.	الإحماء 10ق
	(وقوف) المشي أماما ثم خلفا.	
	(وقوف) المشي في المكان في الاتجاهات الأربعة.	
	(وقوف) فتح القدم اليمنى ثم ضم القدم اليسرى عليها مع رفع الذراعين جانبا (1 - 2) ويكرر باليسرى	
	(وقوف) الذراعين جانبا (فتح الرجل اليمنى جانبا ثم ضم اليسرى مع ثنى الركبة عاليا و لمسها بمرفق الذراع اليمنى.	
	(وقوف) الذراعين جانبا (فتح الرجل اليمنى جانبا ثم مرجحة الرجل اليسرى للمس الذراع اليمنى .	
	(وقوف) فتح الرجل اليمنى جانبا ثم ضم الرجل اليسرى بالتقاطع خلف الرجل اليمنى.	
	(وقوف) أخذ خطوه بالرجل اليمنى أماما مرجحة الرجل اليسرى أماما عاليا مع لمس مشط القدم باليد العكسية.	
	(وقوف) أخذ خطوه بالرجل اليمنى أماما ثم رفع الرجل اليسرى أماما عاليا مع ثنى الركبة و لمسها باليد العكسية اليمنى.	
	(وقوف) المشي في المكان مع رفع الركبتين عاليا	
	(وقوف) ثبات الوسط) الوثب عاليا مع فتح و ضم القدمين	
	(وقوف ثبات الوسط) الوثب عاليا مع تباعد الساقين أماما و خلفا	
	8×1	
(وقوف فتحا) الذراعان عاليا) ثنى الجذع جانبا فثنيه أماما أسفل للمس الأرض باليدين جانبا.		
(الوضع الابتدائي السابق) لف الجذع مع ثنيه أماما أسفل للمس الأرض باليدين جانبا.		
(وقوف فتحا) ثبات وسط) ميل الجذع أماما أسفل.		
(وقوف فتحا) ثبات وسط) تقوس الجذع خلفا.		
(وقوف فتحا) ثبات وسط) تبادل ميل الجذع أماما والتقوس خلفا.		
(وقوف الطعن جانبا) الذراع المقابلة مثنية خلف الظهر والأخري للمس الرأس) الثني جانبا ضغط الجذع عدتين ثم مده لثنيه للجانب الآخر مع تبادل وضع الذراعين والرجلين والضغط عدتين.		
(وقوف فتحا) ثبات الوسط) تبادل ميل الجذع أماما أسفل وفرد الذراعين للمس مشطي القدم.		
(وقوف فتحا) الذراعين جانبا) ميل الجذع مع تبادل لمس القدمين اليمنى باليد المقابلة.		
(وقوف فتحا) الذراعين عاليا) ثني الجذع جانبا مع ثني الركبة.		
(وقوف فتحا) ميل الجذع أماما أسفل و لمس القدم اليمنى (1) ثم ميل الجذع جهة اليسار و الذراعان عاليا (2) .		
(وقوف فتحا) ثبات الوسط) دوران الجذع ناحية اليمنى.		
(الوضع الابتدائي السابق) دفع الرجل لأعلى مع ثني مشط القدم .		
(الوضع الابتدائي السابق) تبادل ثني و فرد مشط الرجل .		
(وقوف فتحا) مواجه . ميل الجذع أماما . مسك البار) لمس مشط القدم اليمنى باليد المقابلة.		
(وقوف مواجه) القدم اليمنى على البار زاوية قائمة. الذراعان عاليا) لمس مشط القدم اليمنى مع الضغط بالجذع.		
(وقوف ثبات الوسط) القدم اليمنى على البار زاوية قائمة) تبادل ثني الركبة اليسرى وفردها.		

تابع مرفق (5) نموذج لوحدة يومية

التكرار	التمرينات	المكونات زمن الأداء
	(رقود لمس الرقبة) رفع الرجل أماما مع فرد مشط القدم بزاوية أقل من 45.	
	(رقود لمس الرقبة) رفع الرجل أماما مع ثنى مشط القدم بزاوية أقل من 45.	
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الرجل أماما مع تبادل فرد و ثنى مشط القدم بزاوية أقل من 45.	
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الرجل أماما في الزاوية اليمنى.	
	(الوضع الابتدائي السابق) دوران الرجل للداخل و للخارج.	
	(الوضع الابتدائي السابق) رفع الرجل عاليا فأسفل ثم الدوران للخارج نصف دائرة .	
	(الوضع الابتدائي السابق) ثنى الركبة تجاه الصدر و لمسها بالمرفقين.	
	(الوضع الابتدائي السابق) تبادل ثنى الركبتين تجاه الصدر و لمسها بالمرفقين.	
	(رقود لمس الرقبة) ثنى الركبة اليسرى على الأرض) رفع الرجل اليمنى عاليا.	
	(الوضع الابتدائي السابق) فتح الرجل اليمنى جانبا.	
	(وقوف الذراعان أماما)مسك الحبل) رفع الرجل أماما للمس الحبل.	
	(وقوف الذراعان أماما)مسك الحبل) رفع الركبة أماما للمس الحبل لمشط القدم.	
	(وقوف الذراعان عاليا)مسك الحبل) ميل الجذع جانبا.	
	(وقوف الذراعان عاليا)مسك الحبل) تبادل ميل الجذع جانبا.	
	(وقوف)مسك الحبل أماما) رفع الذراعان أماما عاليا.	
	(وقوف)مسك الحبل أماما) أخذ خطوة جانبا وضم الأخرى مع رفع الذراعان أماما عاليا.	
8×1	(وقوف) دوران الرأس جهة اليمين(اليسار)	الجزء الختامي 5ق
	(وقوف) ميل الرأس أماما خلفا	
	(وقوف) ميل الجذع أماما	
	(وقوف) ثبات الوسط)دوران الجذع أماما جانبا خلفا	
	(وقوف) دوران الذراعين أماما عاليا جانبا أسفل مع أخذ شهيق وزفير	