

فهرست المصادر العربية والأجنبية

فهرست المصادر العربية

- ١ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر ، القاهرة ، ١٩٨٢ ص ٥٣ .
- ٢ - أحمد عكاشة ، الطب النفسي المعاصر ، ط ٤ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٠ ص ٢١٣ - ٢١٤ .
- ٣ - أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩ ص ١٦٨ .
- ٤ - أسامة كامل راتب ، علي محمد زكي ، الاسس العلمية لتدريب السباحة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧ ص ١٦٨ .
- ٥ - الجمعية المصرية للطب النفسى ، دليل تشخيص الامراض النفسية ، دار الكتب ، القاهرة ، ١٩٧٩ ص ٤٦ .
- ٦ - انتصار يونس ، السلوك الانسانى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٢ ص ٣٩١ .
- ٧ - باسمه كيال ، سيكولوجية المرأة ، دار مؤسسة عز الدين ، بيروت ، ١٩٨٣ ص ٨٧ .
- ٨ - حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية والعلاج النفسى ، ط ٢ ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٧٨ ص ٤٣ .
- ٩ - درى حسن عزت ، مرض الاكتئاب النفسى ، مجلة العربى ، الكويت ، العدد ٢١٩ ، فبراير ١٩٧٧ ص ٥١ - ٥٢ .
- ١٠ - ديوبولد فان دالين ، مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرين ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ١٩٧٩ .
- ١١ - زكريا ابراهيم ، سيكولوجية المرأة ، مكتبة مصر ، القاهرة ، ١٩٧٧ ص ١٧٢ - ١٧٧ .
- ١٢ - سعد جلال ، فى الصحة العقلية ، دار المطبوعات الجديدة ، القاهرة ، ١٩٧٠ ص ٢٢٤ - ٢٢٥ .

- ١٣ - سونيا فؤاد زكريا ، الاكتئاب والضعف وعدم تأكيد الذات من السمات الرئيسية للمصابين بالسمنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الطب ، قسم الطب النفسى والاعصاب ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، ١٩٨٧ ص ٨٩ - ٩٠ .
- ١٤ - سيجال سعيد حماد ، برنامج تدريبي مقترح للتعبير الحركي الهوائي وأثره على مستوى الاداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٦ ص ١١ .
- ١٥ - عادل صادق ، في بيتنا مريض نفسى ، دار الحرية ، القاهرة ، ١٩٨٩ ص ٨٩ - ١٠٠ .
- ١٦ - عبد الرحمن العيسوى ، الامراض النفسية والعقلية والسيكوسوماتيه دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، ١٩٩٠ ص ٢٥٧ - ٢٥٩ .
- ١٧ - عبد السلام عبد الغفار ، مقدمة في الصحة النفسية ، دار المعارف ، القاهرة ، ص ١١٩ .
- ١٨ - عمر شاهين ، يحيى الرخاوى ، مبادئ الامراض النفسية ، ط ٣ ، مكتبة النهضة الحديثة ، القاهرة ، ١٩٧٧ ص ١٦٩ .
- ١٩ - غريب عبد الفتاح غريب ، كراسة تعليمات مقياس الاكتئاب ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ٢٠ - فاتن طه ابراهيم البطل ، تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية على كفاءة الجهاز السدورى التنفسى وبعض مكونات الدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٧ ص ١٥ .
- ٢١ - فاروق عبد الوهاب ، مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، دار الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٣ ص ٣٥-٧٢ .
- ٢٢ - فاطمة عوض ، سهير لبيب ، عايدة عبد العزيز ، آثر استخدام برنامج للتمرينات الهوائية فى وقت الفراغ على تنمية بعض الصفات البدنية لربات البيوت بنادى الشمس ، بحث منشور ، مؤتمر الرياضة للجميع ، المجلد الاول من ١٥ - ١٧ مارس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٤ ص ٢٧٦ - ٢٨١ .
- ٢٣ - كامليا عبد الفتاح ، سيكولوجية المرأة والمناصب الادارية ، ط ٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٦ ص ٢٣٠ .

- ٢٤ — كمال دسوقي ، الطب العقلي والنفسي علم الامراض النفسية ، دار النهضة ، بيروت ، ١٩٧٤ ، ص ١٦١ .
- ٢٥ — ماكسين ديفز ، ترجمة محمد نظيق ، دليل المرأة الى الصحة ، دار القلم ، القاهرة ، ١٩٦٦ ، ص ٥٥ — ٦٧ .
- ٢٦ — محمد حسن علاوى ، علم التدريب الرياضى ، ط ٥ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧ ، ص ٢١٣ ، ٢١٨ — ٢١٩ .
- ٢٧ — محمد صبحى حسانين ، التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الاول ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩ ، ص ٢٧٤ — ٢٧٥ .
- ٢٨ — محمود سامى عبد الجواد ، يحيى الرخاوى ، وجيه جرجس مقياس الاكتئاب " لمستشفى المدل سكس " مستشفى المنيل ، مطبعة التقدم ، القاهرة ١٩٧٤ .
- ٢٩ — محمد خليفة بركات ، علم النفس العام ، مكتبة عين شمس ، القاهرة ، ١٩٧٠ ، ص ٣٣٢ .
- ٣٠ — مدحت عبد الحميد عبد اللطيف أحمد ، تصميم وتقنين بعض مقاييس دراسة عاملية اكلنيكية مقارنة لدى عينات سوية ومرضية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٨٨ ، ص ٤٤ .
- ٣١ — مصطفى زيور ، محاضرة فى الاكتئاب النفسى ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، دراسة تعليمية ، ١٩٨٧ ، ص ١٣ — ١٩ .
- ٣٢ — يحيى الرخاوى ، دراسة فى علم السيکوباتولوجى ، دار الغد للثقافة والنشر ، القاهرة ، ١٩٧٩ ، ص ١٥٨ .
- ٣٣ — يوجين ليفيت ، برنارد لوبين ، ترجمة عزت عبد العظيم الطويل ، سيكولوجية الاكتئاب ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧ ، ص ١٩٨ .

فهرست المصادر الأجنبية

- 34 - Adams, Williamc, : Foundations of Physical Education, Exercise, and sport Sciences, Lea & Febiger, U.K. 1991. P.145-147.
- 35 - Barbara L. Drinkwater, : The effects of Exercise on Depression. Female Endurance athelets, Human Kinetics Pub., Inc. America, 1986, P. 62-69.
- 36 - Barrow, Harold, M., : Man Movement Principles Education, 3rd ed, Lea & Febiger, Philadelphia, 1983. p. 22.
- 37 - Beran Wolfe, : Awaman's Best Years, London Routledge Breduay house, 1936, p.21-26.
- 38 - Bruce J. Noble: Phrsiology of Exercise and Sport, Mosby College Pub. Toronto, 1986, p.243.
- 39 - Browner, Patricia Sparks: Exercise as it Relates to Depression and Locus of - Control., University of Georgia, 1983, Diss. Abstr, B. Vol. 50 No. 12 June 1990, p. 106.
- 40 - Carole Wade, Carole Tavis: Psycological Disorders Psychology., Harper & Row, Pub. Inc., N.Y. 1987, p. 511, 587-590.
- 41 - Cooper, K., : Aerobics, N.Y. Evans Co., 1984. p. 118.
- 42 - David R., : Physiology of Exercise. Responses and Adaptation, Macmillan Pub., Co., Mc., N.Y., Collier London., 2 nd Ed. 1978, p. 196.
- 43 - Dewhurst, : Text Book of Gyn and Obst, 4 th ed. Galasgow University England Editor Whitfield 1988, p. 15-16.
- 44 - Fox, E., & Matntws, D., : The Physiology Basis of Physical Education and Athletics, N.Y., W.B., Saunders Co., 1985. p.574.

- 45 - Forman, Gondan, : The Psychological and Sociological Problems.,
13rd ed., London, 1987. p. 56-62.
- 46 - Griest, J., Klein, M.H., Eschens, R.R., & Foris, J.T., : Running
Out of Depression The Physician and Sports Medicine,
December, 1978, p. 49-56.
- 47 - Gugton, C.,: Text Book of Medical Physiology, 7 Ed., London, W.B.
Sanders. Company, 1986. p. 876.
- 48 - Hamdi, et.al.,: Fundamentals of Humman Physiology Endocrime Glands.,
Cairo, Vol., G., Modern Book Shop, 1983. p. 136-143.
- 49 - Hartley Sandra J., : Coaching The Female Gymnast Charles, C. Thomas,
Pub. U.S.A. 1983, p. 91.
- 50 - Hocky, R.V.,: Physical Fitness, The Pathway Healthful Living.
The C. V. Morby, Co., 4th ED., N.Y., 1981. p. 37.
- 51 - Jeanine Bennett, Mory Ann Cormack, The effect of A Program
Physical Exercise on Depression in Older Adults, The
Physical Educator, March, Vol. 39 No.1, 1982. p. 21-24.
- 52 - Karpovich, & Sining,: Physiology of Mascular activity., 7th ed.,
W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1978, p. 5-8.
- 53 - Kareen Zebroff., : Beouty Through Yoga by Arco Pub., Inc.,
N.Y. 1980. p. 130.
- 54 - Kisselle, J. and Mazzew, K.,: Aerobic Dance A Way to Fitness, Morton
Pub. Company West Hampden Suite 104 Englewood Colorado,
1983. p. 2562.
- 55 - Lamb,: Physiology of Exercise Responses and Adaptation, University
N.Y., Macmillan Pub. Company, 1987. p.196-199.

- 56 - Leonard Cammer, : Upfrom Depression Culf Western, Corporation, N.Y.
Pocket Books. 1971. p. 15-23 :75.
- 57 - Lindsey, B.R. Jones. B.J. and Whithey, A.V., Fitness W.M.C. Brown.
Co. Pub., 5 th ed. 1984. p. 30.
- 58 - Macardle, Williw & Katch Frank., : Exercise Physiology energy Nutrition.,
Human Performance, Febiger, Philade lphia, 1981. p. 271.
- 59 - Mandel, Co Fermont L'Simen, G.et.al., Left Ventricular Function and
Cardiovascular Adaptation To Exercise in Younis Sports Man,
Archmal Coeur, Apt., 1987. p. 30.
- 60 - Mutrie, Nanette, : Exercise As A treatment For Depression Within
Anational Health Service,: Diss., Abstr., A., Actober,
Vol 47 No. 04, 1986. p. 188.
- 61 - Mutrie, N., & Harris, D.V. : Comparison of Mood Changes in Jogging
and English Students Unpub. Manuscript. The Pennsy Lvania
State University Park, PA. 1984.
- 62 - Nyads Diana & Hogan : Basic Training for Women Total Fitness Program
Just 30 Minutes a day., Lana Ngad, 1981. p. 34.
- 63 - Otto Appenzeller : Sports Medicine Fitness Training- Injuries.
3 th ed Urbon and Schwarzen bery Munich, 1988, p. 75-76.
- 64 - Paul, T., : The Effect of Intensity and Quantity of Exercise Training
on The aerobic and anaerobic Thresholds. Diss. Abstr. A,
Vol, 45, No.2, 1984. p. 34.
- 65 - Patricia A. Kaufert, : The Manitoba Project, are - Examination of
The Link Between Menopause and Depression, Pub. Ireland Ltd.
1992. p. 143-155.

- 66 - Penpargkul, S. Schever, J., : The Effect of Physical Training upon The Mechanical and Metabolic Performance of Heart Rate
J. Clin. Invest, 49, 1970. p. 389.
- 67 - Peter, Cyndie, : Reducing Induced State anxiety, Effects of acute aerobic Exercise, Vol. 31. No.2. 1991.
- 68 - Renfrow, Nolen Edward : The Effect of Twelve Minutes Aerobic Training Program on Second and Fourth Grade Students, ED. D,
December Vol, 42, No. 06, 1981. p. 122.
- 69 - R. Peter Welsh, Royj-Shephard, : Current Therapy in Sports Medicine,
University of Toronto, 1985, 1986. p.83.
- 70 - Ronald L. Terjung, : Exercise and sport Sciences Reviews.
American College of Sports Medicine Series, Pub. N.Y. Vol.
12, 1984, p. 128-130.
- 71 - Rosalind Widdowson, Yoga made Easy The Hamlyn Publishing Group
Limited 1982 Newnes Book. 1983. p. 25.
- 72 - Schaberg - Lorei, Ballard, Mckeown, : Body Composition alterations Consequent to an Exercise Program for Pre- and Postmenopausal Women. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness
December, Vol., 30. No.4. 1990. p. 426-432.
- 73 - Toashi, A., : Effect of three Different Duration of Endurance Trainin on Serum Sholesterol Body Composition and Other Fitness Measures, D. Diss. University of Illonais,
1970. p. 90, 468.
- 74 - Weaver, Dolores Custer D.A. : A study To Determine The Effect of Exercise on Depression in Middle Aged Women Diss. Abstr.,
A, January, Vol. 45 No. 7, 1985 p.180.

- 75 - Well's Christine L. : Exercise and The Menopause Women Sport, and Performance A Physiological Perspective. Human Kinetics Books Champaign, Illinois 2 ed p. 159 - 180. 1991
- 76 - Where, Mary Kay, : The Effect of Walking and Aerobic dancing on the Skeletal and Cardiovascular System of Postmenopausal Females Diss, Abstr., A, September. Vol. 42, No.3 1981, p. 1049.
- 77 - Wilson, V.E. Morley, N.C. Bird, Mood Profiles of Marathon Runners, Joggers, and Nonexercisers. Perceptual & Motor Skills, 5. P. 117 - 118.
- 78 - Williford, : The Effects of Aerobic dance Training on Serumlipids Lipoproteins and Ardiopulmonary Function. Sports Midicine and Physical Fitness June, Vol. 28. 1988, p. 151.

ملحق رقم (١)
مقياس الإكتئاب
(الميديل سكس)

مجوعة اسئلة للحالة النفسية

تكشف عن ٦ أمراض • القلق ، المخاوف ، الوسواس القهري ، الاضطرابات الجسمية

• الاكتئاب ، الهستيريا

(الصورة العربية لمقياس ميدل سكس)

اعداد

دكتور / يحيى الرخاوى

دكتور / وجيه جرجس

دكتور / محمود سامى عبد الجواد

الاسم :

الاسم :

السن :

التاريخ :

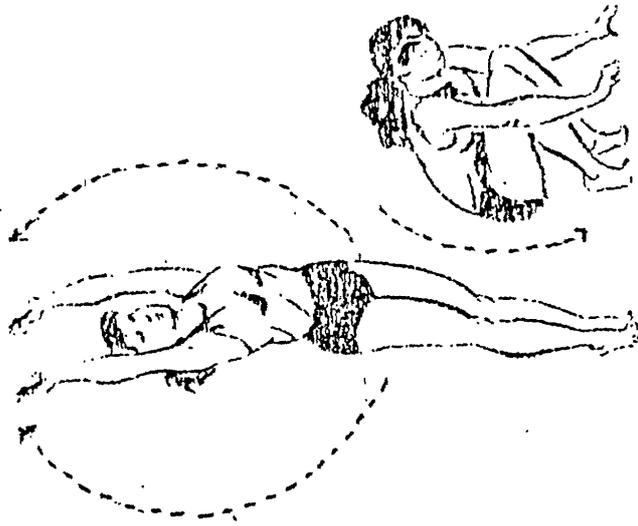
(بيانات أخرى)

التعليمات :

- ١ - الاسئلة الموجودة هنا بسيطة جدا .
- ٢ - حاول اجابتها بسرعة على حسب ماتشعر او تقوم به .
- ٣ - سود الدائرة التى بجانب الاجابة التى توافق رأيك .

- ١ - هل بتحس كثير انك مضطرب من غير سبب ؟ ايوه () لا ()
- ٢ - هل ببصلك خوف شديد بدون داعي اذا كنت فى مكان ضيق ، او محل زحمة ، او اسانسير ؟ كثير () ساعات () ابدا ()
- ٣ - هل الناس بتقول عليك انك حساس وضعيرك حتى زيادة عن اللزوم ؟ لا () ايوه ()
- ٤ - هل ببجبلك دوخة او حالات زى ماتكون مش قادر تأخذ نفسك ؟ ابدا () كثير () ساعات ()
- ٥ - هل بتقدر تفكر وتحل مشاكلك بسرعة زى زمان ؟ ايوه () لا ()
- ٦ - هل الناس بتقدر تأثر على رأيك ، يعنى يخلوك تغيير رأيك قوام ؟ ايوه () لا ()
- ٧ - هل بتحس زى مايكون حينمى عليك ؟ كثير () ساعات () ابدا ()
- ٨ - هل بتحس انك مشغول او خايف احسن بجبلك مرض مالوش علاج ؟ ابدا () ساعات () كثير ()
- ٩ - هل تفتكر ان النظافة من اهم الحاجات اللي فى الدنيا ؟ لا () ايوه ()
- ١٠ - هل بتحس كثير ان صحتك مش ولابد او عندك مسر هضم ؟ ايوه () لا ()
- ١١ - هل بتحس ان الدنيا تعب فى تعب ؟ ساعات () كثير () ابدا ()
- ١٢ - هل كنت بتحس تمثل فى اى فترة من فترات حياتك ؟ ايوه () لا ()
- ١٣ - هل بتحس انك مش مرتاح او مش على بعضك ؟ كثير () ساعات () ابدا ()
- ١٤ - هل بتحس انك مراتح اكثر وانت قاعد جوه البيت ؟ اكيد () ساعات () مش قوى (معنى) ()
- ١٥ - هل بتلاقى ان فيه افكار سخيفة ، او ملهاتش معنى عماله تلف فى دماغك ؟ كثير () ساعات () ابدا ()
- ١٦ - هل بتحس ساعات تتعمل او شكشكة فى جسطك او ايدك او رجلتك ؟ قليل قوى () كثير () ابدا ()
- ١٧ - هل انت بتندم على كثير من تصرفاتك الى حصلت زمان ؟ ايوه () لا ()
- ١٨ - هل انت شخص عاطفى قسوى ؟ ايوه () لا ()
- ١٩ - هل بتحس احيانا انك مرعوب رعب جامد ؟ لا () ايوه ()
- ٢٠ - هل بتضايق لما تركب القطار او الاتوبيس حتى لو ماكانوش زحمة ؟ قوى () شوية () ابدا ()
- ٢١ - هل بتحس انك مراتح اكثر لما تكون بتشتغل ؟ ايوه () لا ()
- ٢٢ - هل نفسك انسدت عن الاكل فى المدة الاخيرة ؟ لا () ايوه ()
- ٢٣ - هل بتصحى بدى كل يوم الصبح ؟ ايوه () لا ()
- ٢٤ - هل بتحس الناس تهتم بيك وتأخذ مالها منك قوى ؟ لا () ايوه ()
- ٢٥ - هل تعتبر نفسك شخصى قلقان بصفة عامة ؟ قوى () نسى () لا ابدا ()
- ٢٦ - هل بتكره تخرج لوحدهك ، يعنى تفضل حد يبقى معاك ؟ ايوه () لا ()
- ٢٧ - هل انت دقسي او محبكها حبتين ، يعنى تحب تعمل كل حاجة ماتخرش المية ، يعنى بالظبوظة ؟ لا () ايوه ()
- ٢٨ - هل بتحس انك تعبان ومرهق من غير سبب كافي ؟ كثير () ساعات () ابدا ()
- ٢٩ - هل بتمر عليك اوقات تبقى حزين فيها لمدة طويلة ؟ ابدا () كثير () ساعات ()
- ٣٠ - هل بتستغل الظروف مشان تحقق اغراضك ؟ ابدا () ساعات () كثير ()
- ٣١ - هل بتحس فى الغالب انك مشغود ، يعنى متوتر داخليا ؟ ايوه () لا ()
- ٣٢ - هل بتشتغل او تقلق زيادة عن اللزوم لما حد من اهلك يتأخر عن ميعاد رجوعه للبيت ؟ لا () ايوه ()
- ٣٣ - هل بتحس تتأكد من الحاجات اللي بتعملها ، يعنى تعيد وتزيد زيادة عن اللزوم ؟ ايوه () لا ()
- ٣٤ - هل بتروح فى النوم او ماتحط دماغك علشان تنام ؟ لا () ايوه ()
- ٣٥ - هل بتحس انك لازم تبذل مجهود جامد علشان تنفد من زنقة او تتغلب على مشكلة ؟ كثير قوى () ساعات () زى اى واحد ()
- ٣٦ - هل بتصرف فلوس كثير على اللبس والمظهر ؟ ايوه () لا ()
- ٣٧ - هل حسيت فى مرة من المرات انك على وشك الانهيار ؟ ايوه () لا ()
- ٣٨ - هل بتخاف من الادوار العالية او الاماكن المرتفعة ؟ قوى () نسى () ابدا ()
- ٣٩ - هل يضايقك لو النظام التى اتعودت عليه كل يوم اتغير ولو مرة ؟ قليل قوى () شوية () ابدا ()
- ٤٠ - هل ببجبلك دق فى القلب زيادة ، او بتعرق كثير ؟ لا () ايوه ()
- ٤١ - هل بتحس انك عايز تعيط ؟ كثير () ساعات () ابدا ()
- ٤٢ - هل بتحس المواقف المؤثرة والملفتة للنظر ؟ ايوه () لا ()
- ٤٣ - هل بتحس احلام وحشية لما تصحى من النوم ؟ ابدا () ساعات () كثير ()
- ٤٤ - هل بتحس بالرعب فى الاماكن المزدحمة ؟ دائما () ساعات () ابدا ()
- ٤٥ - هل ساعات بتشتغل قوى على حاجات ماتستحقش ؟ ابدا () كثير () ساعات ()
- ٤٦ - هل اتغيرت حالتك الجنسية ؟ لا () ايوه ()
- ٤٧ - هل انت حاسس انك اتغيرت من جهة شعورك نحو الناس ؟ لا () ايوه ()
- ٤٨ - هل بتحس ساعات انك بتصنع او بتعمل ؟ ايوه () لا ()

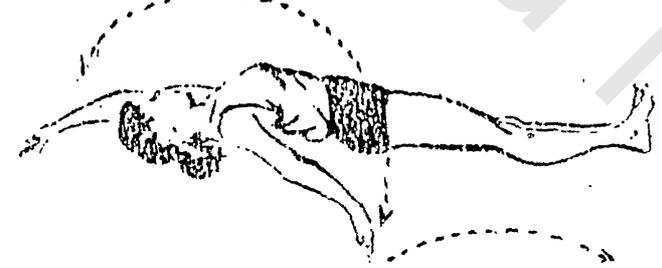
ملحق رقم (٢)



(١١)

(وقوف رفع العقب • اليراعين عاليا)

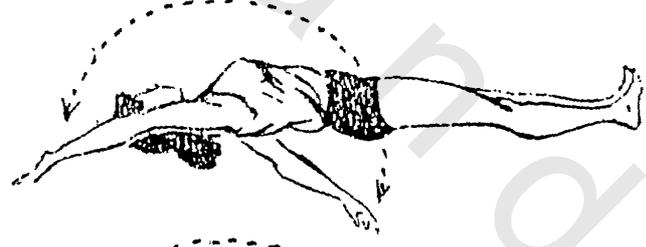
ثني الركبتين ولمس الكفين للأرض



(١٢)

(وقوف • اليراع عاليا)

تبادل رفع وحذف اليراعين

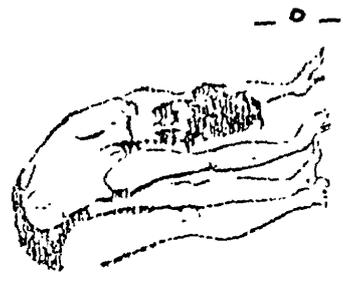
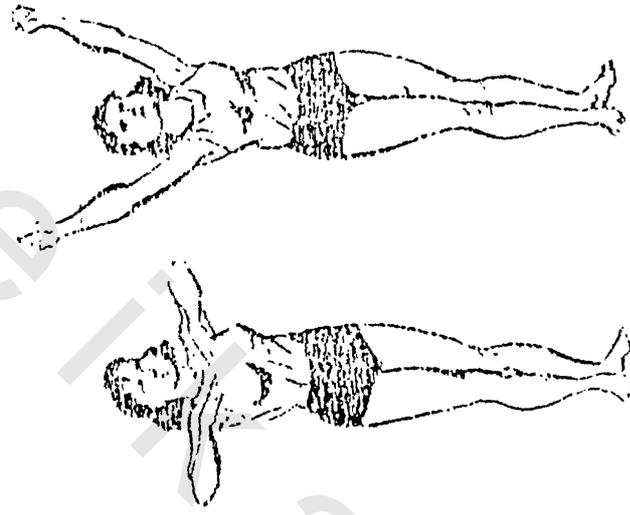


(١٣)

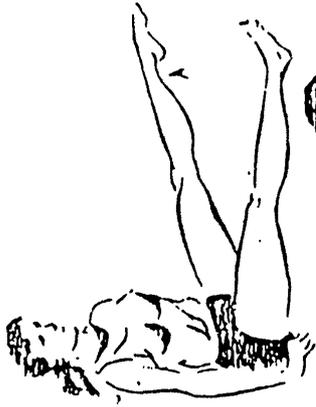
(الوقوف • التنفس • عرضنا)

الضغط للخلف ثم رفع اليراعين عاليا وميل الجوزة أماما أسفل ووضع الكفين

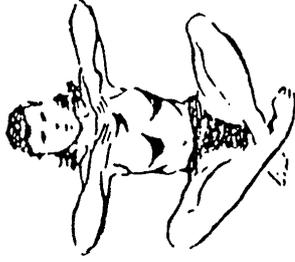
على الأرض



(١٥)

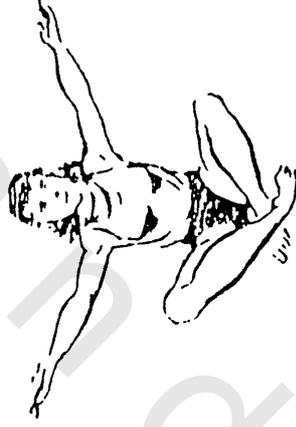


(٣)



(جليوس طـولا)

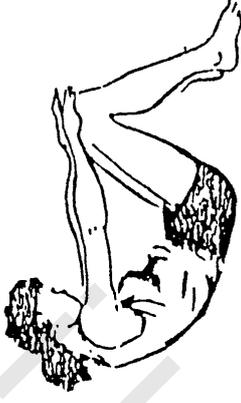
تبادل رفع وخفض الرجلين



(٥)

(جليوس تربيع . أثناء عسرفا)

مضط الزراعين للخلف ثم فرد الزراعين والضغط خلفا



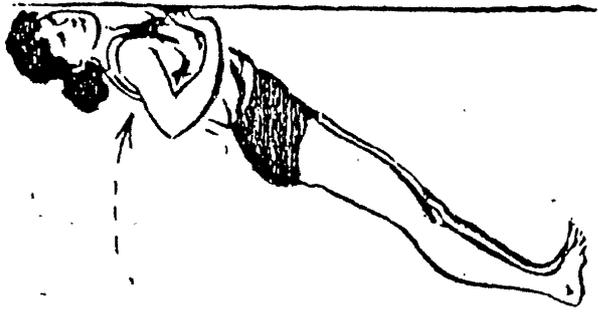
(٦)

(رقصود ششى الركبتين)

رفع الحزرج ومسك الكعبين للركبتين

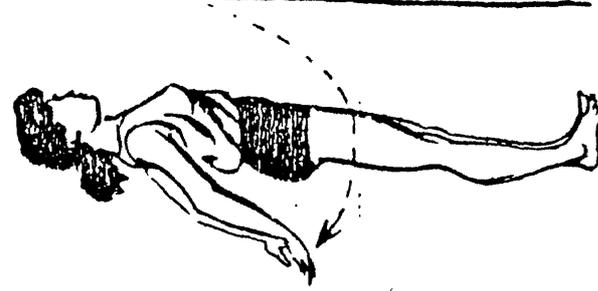


- ٦ -



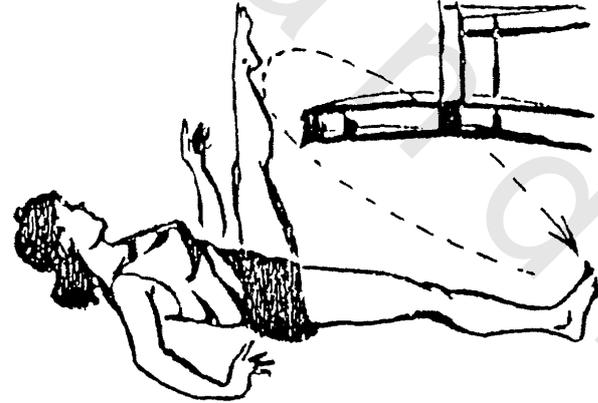
(٧)

(وقوف • سند الكفين على الحائط)



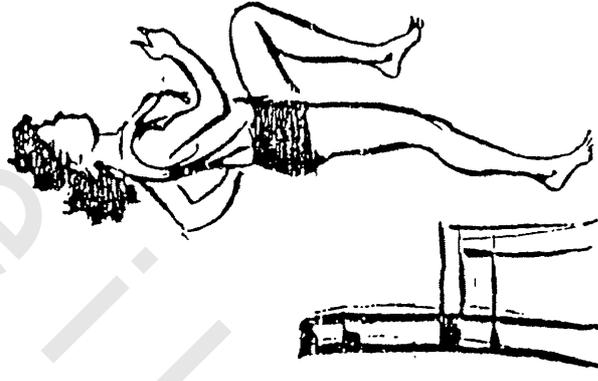
(٨)

(وقوف)



(٩)

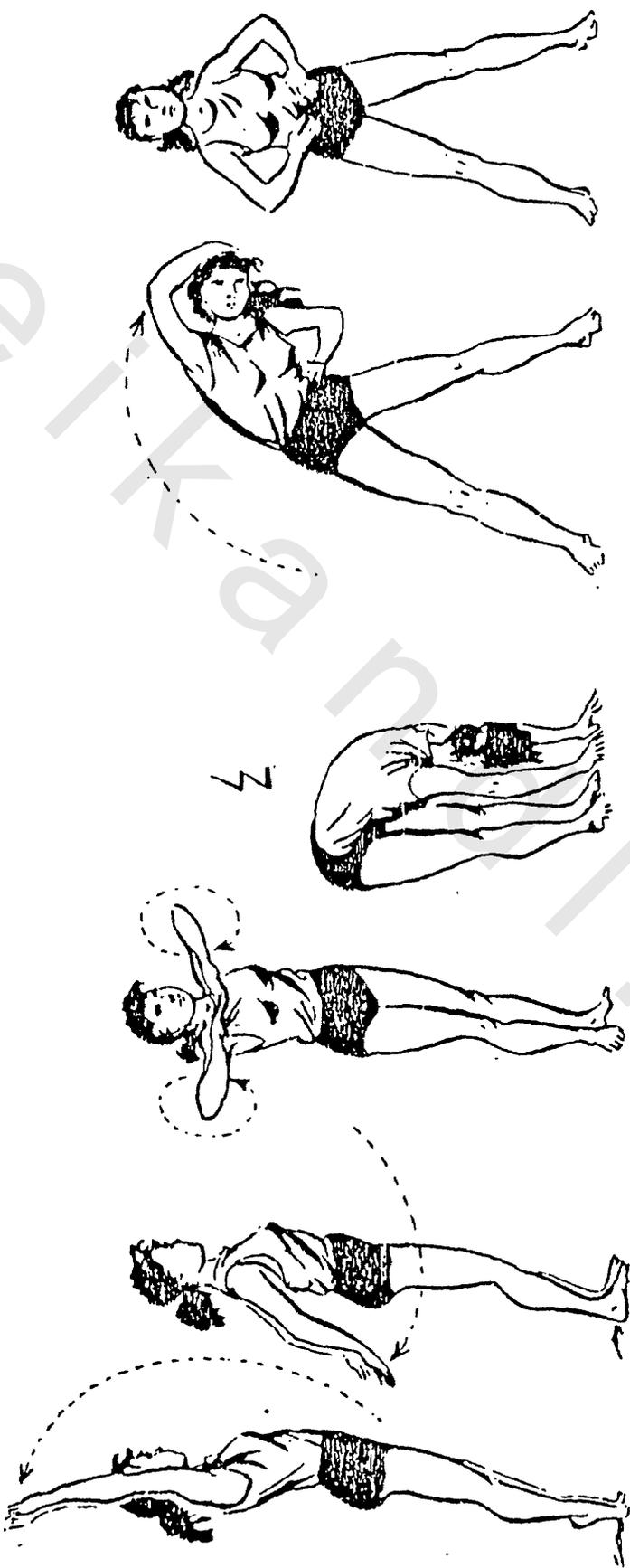
(وقوف نصفاً)



تبادل خففي ورفع الركبتين

مرححة الرجل البني عالياً فوق الكرسي في حركة دائرية ثم اليسرى

ثني الزراعين ثم فردها ووجهتها للخلف



(١٠٠)

(وقوف رفع العقب)

مرجحة الزنبراعين أماما عاليا

(١٠١)

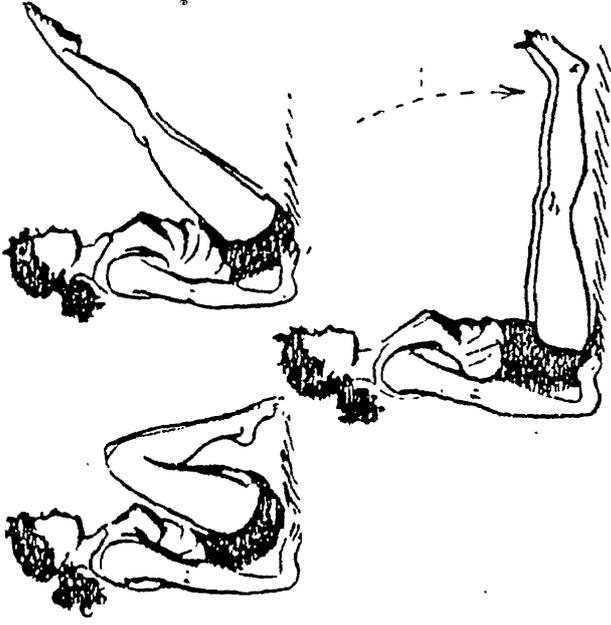
(وقوف • أنثناء عرضا)

دوائر أمامية وخلفية بالزنبراعين حول الكتف

(١٠٢)

(وقوف فتحا • ثبات الوسط)

ثنى الجرع يمينا ورفع اليد اليسرى فوق الرأس والعكس



(١١٣)

(جلوس قرفصاء)

فرد القدمين أماما عاليا ثم أسفل



(١٤١)

(جلوس تربيعة • انثساء)

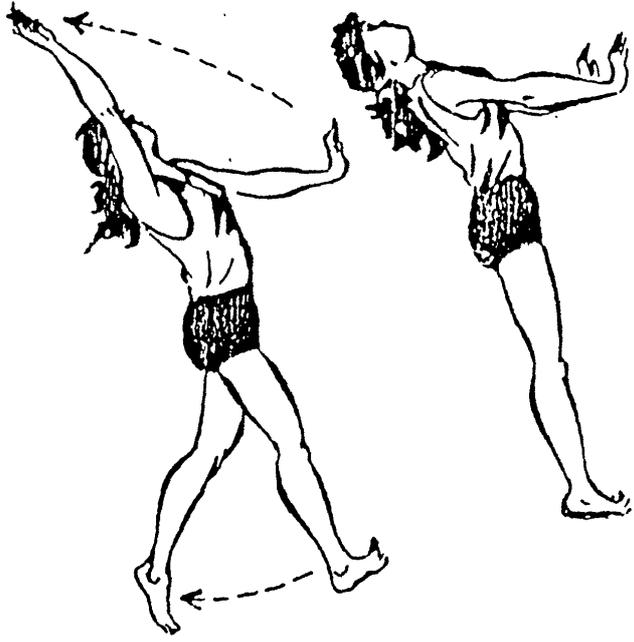
رفع الزراعين عاليا والضغط للخلف بالتبادل



(١٥٥)

(رقبود فتحا)

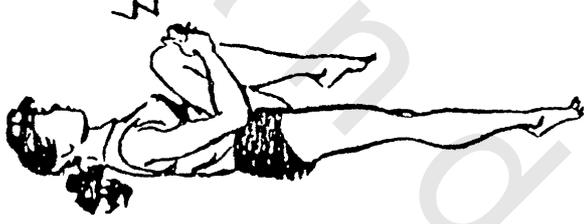
رفع الجرع للمى الركبة اليمنى ثم اليسرى



(١٦٦)

(انبطاح مائل)

رفع الزراع اليمنى مع القدم اليسرى والعكس



(١٦٧)

(وتوقف رفع العقب)

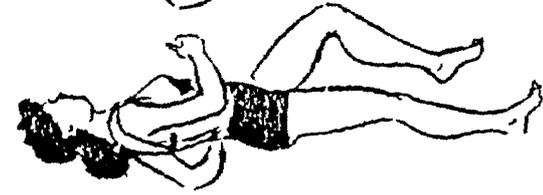
رفع الركبة اليمنى على الصدر والعكس



(١٦٨)

(وتوقف)

الوثب أماما وجانبا وخلفا



(١٩٦)

(نصف وقوف)



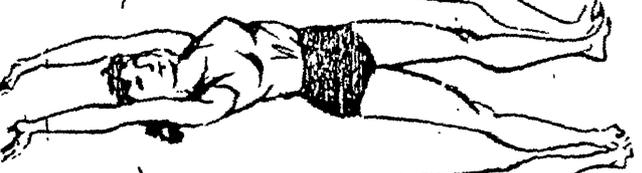
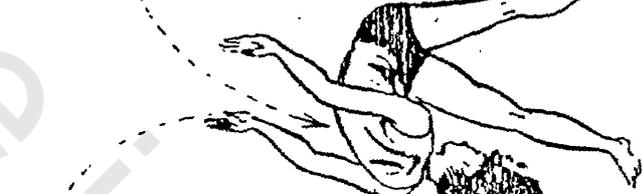
(٢٠٠)

(وقوف)



(٢١١)

(وقوف)



(٢٢٢)

(وقوف فتحة - الزراعين عاليا)

رفع الركبة اليمنى للمس موقف الذراع اليسرى والعكس

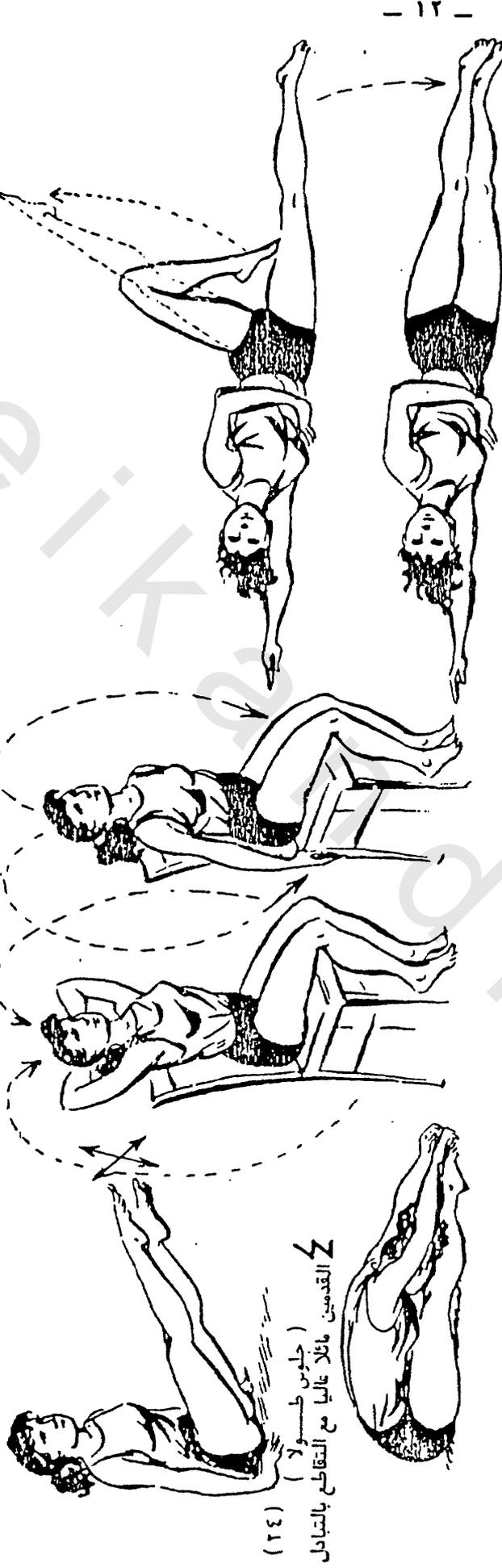
تبادل مرجحة الزراع اليمنى أماما

الزراعين عاليا وللخلف

ميل الجرع أماما أسفل الجهة اليمنى والزراعين

واليسرى خلفا

خلفا ثم العودة والعكس



(٢٣)

(جلوس طويلا)

سقوط الجرع لمسك الزراعين مشط القدمين

(٢٥)

(جلوس على الكرسي . تشبيك)

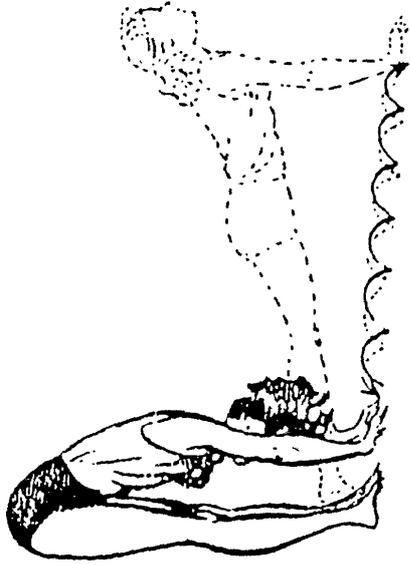
اللفظ خلفا بالزراعين ثم أفعل

(٢٦)

(الرقود جانبا)

باطن القدم اليسرى على الركبة اليمنى مع وضع زراع عاليا والأخرى على الأرض

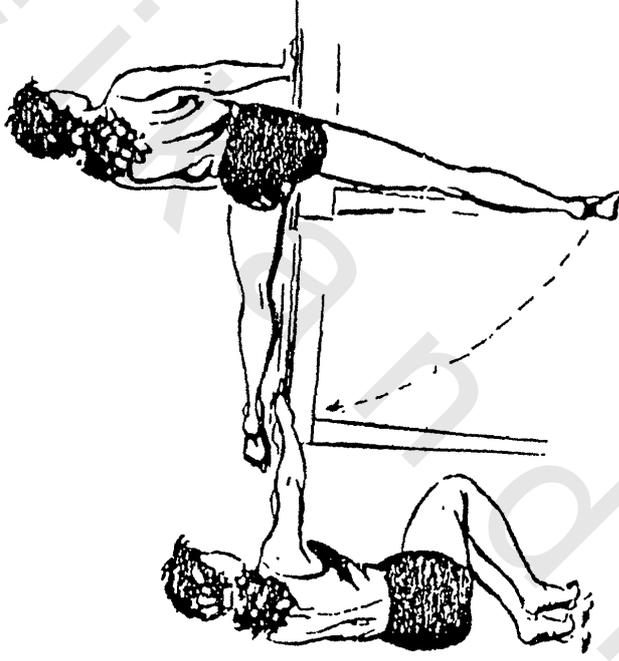
ثنى القدم ثم فردها عاليا



(٢٧)

(وقوف على الأربع)

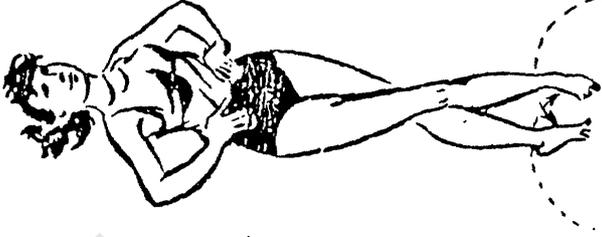
تحريك الزراعين أماما حتى الانبطاح



(٢٨)

(جلوس على المشطين • سبند الكفين على البار)

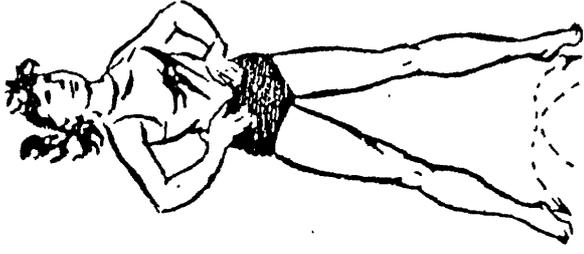
فرد احد الرجلين ثم رفع الرجل ٠ ه٩ على البار الرجوع والعكس



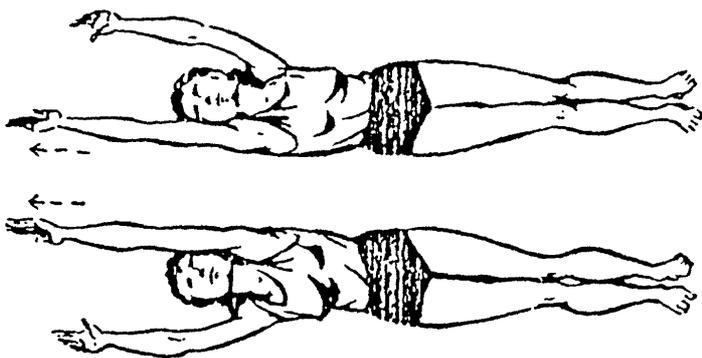
(٢٩)

(وقوف نبات الوسط)

بالوثب تبادل تقاطع القدمين



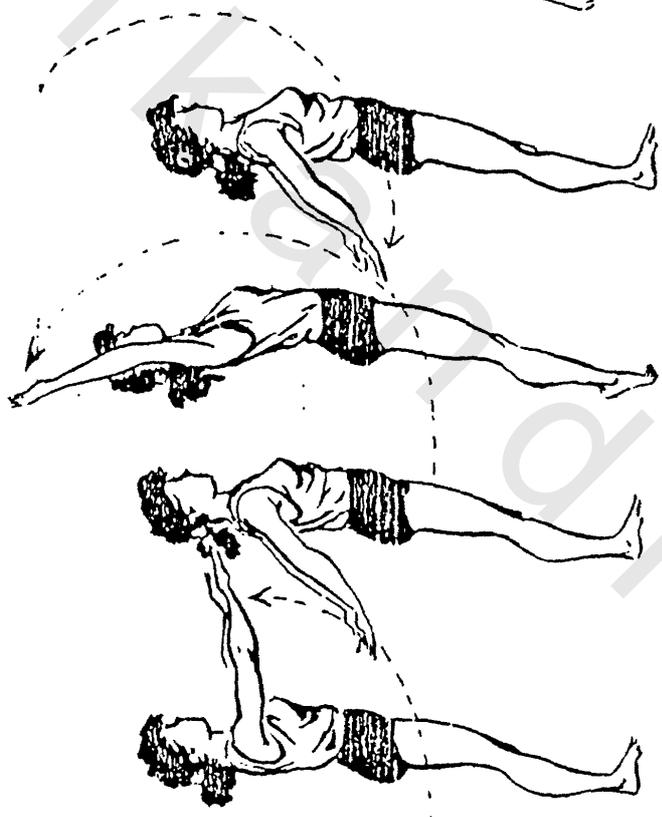
- ١٢ -



(٣٠)

(وقوف الزراعين عاليها)

تبادل رفح الكتفين عاليها



(٣١)

(وقوف الزراعين أمامها)

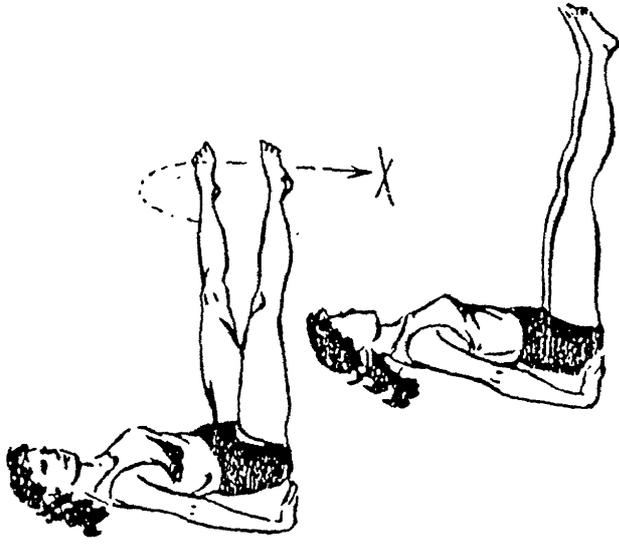
موجهة الزراعين أسفل خلفها ثم أمامها عاليها ثم أسفل خلفها



(٣٢)

(جثو أفقي)

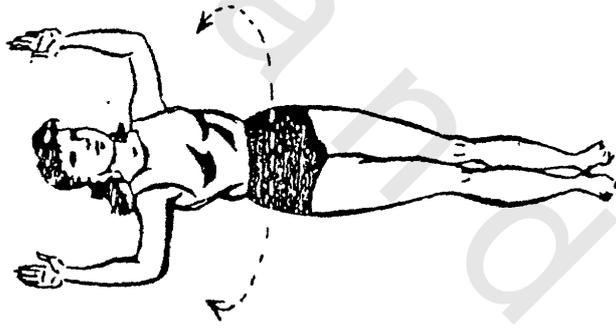
دوران الرقبة بينما تم يسارا



(٣٣)

(جلوس طولا)

رفع القدمين وعمل دوائلر يمينا ويسارا



(٣٤)

(وقوف رفع المعقب . الزراعين قائمان عاليا)

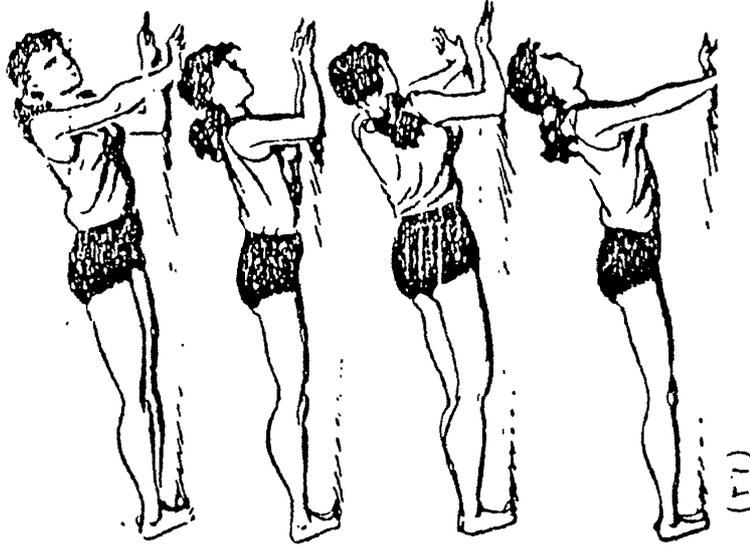
لفد الجوزع يمينا ويسارا



(٣٥)

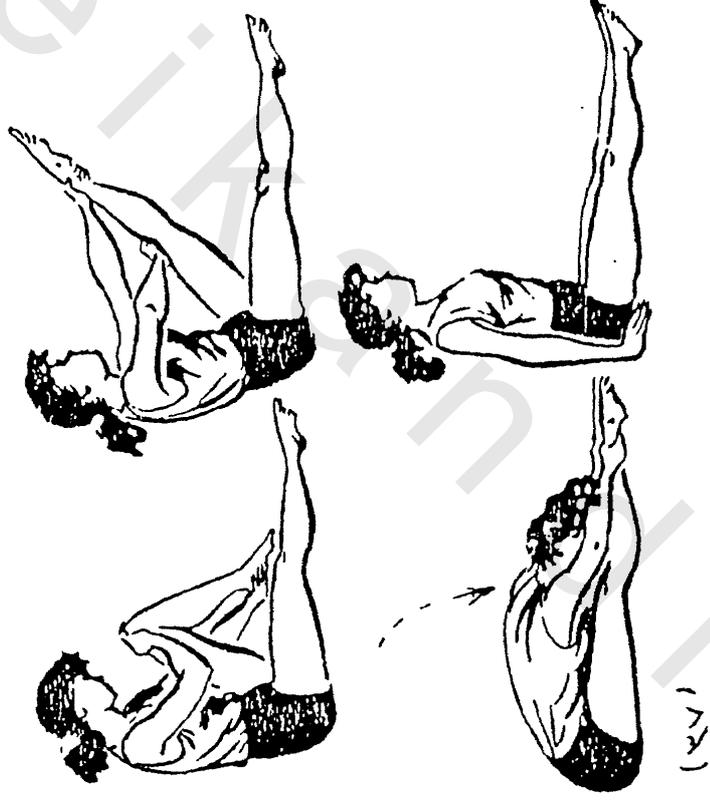
(جلوس قرفصاء)

فرد الجسم لوضوح الرقود ويكرر



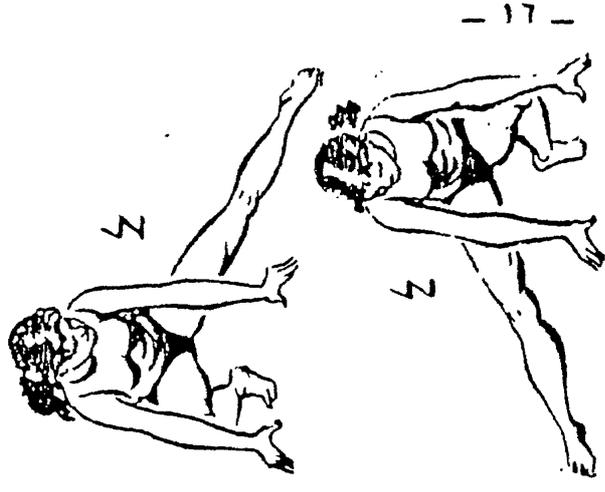
(انبساط مائل)

ارتكاز المرفق الأيمن وفرد الذراع الأيسر
ثم ارتكاز المرفقين والعكس



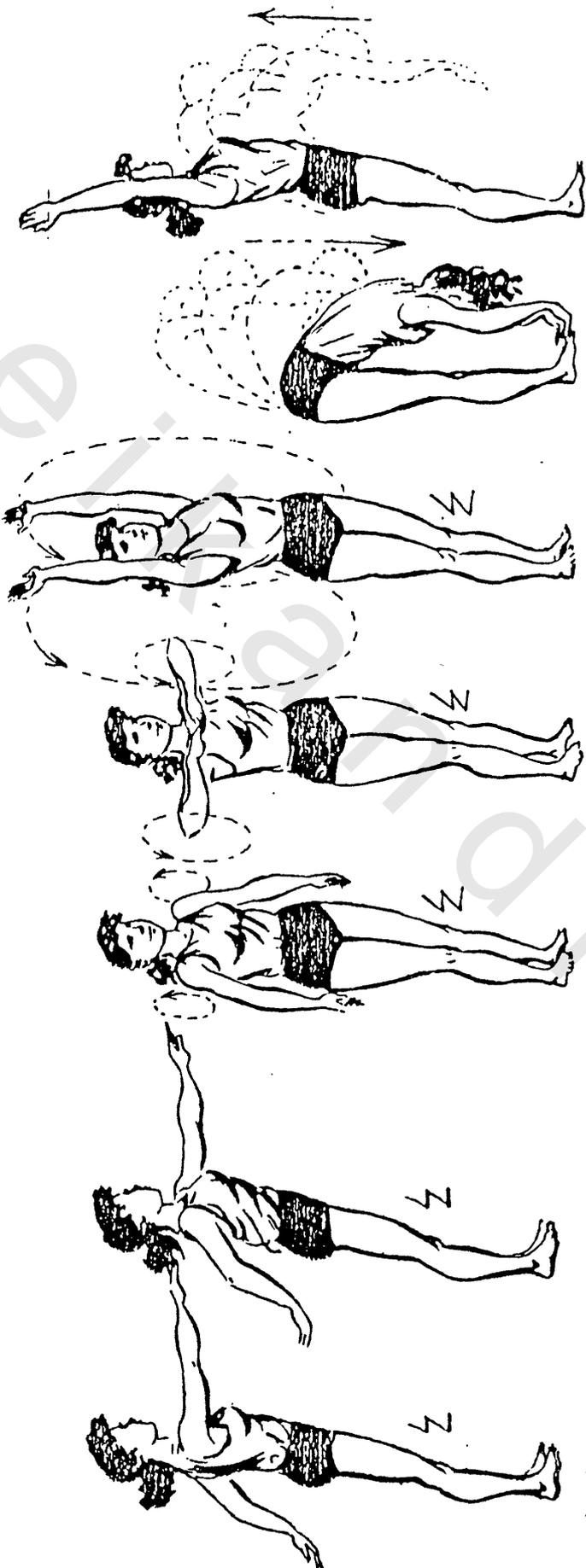
(جلوس طسولا)

رفع الرجل اليمنى مع مسك الساق بيزراع وسند الركبة بالأخرى ثم ثني
الركبة ثم فردها على الأرض والعكس ثم فرد الرجلين ولمس الصدر
بالركبة



(٣٢٨)

(جلوس على أربع الرجل جانبيًا)
تبادل فرد الرجلين جانبيًا



(٣٩)

(وقوف)

تبادل مرجحة الزراعين أماما

وخلفا

(٤٠)

(وقوف)

عمل دوائر لمفصل

الكف داخلية

وخارجية

(٤١)

(وقوف . انتهاء عرض)

عمل دوائر للأمام

والخلف بالمرق

(٤٢)

(وقوف . الزراعين عاليا)

عمل دوائر بالزراعيين

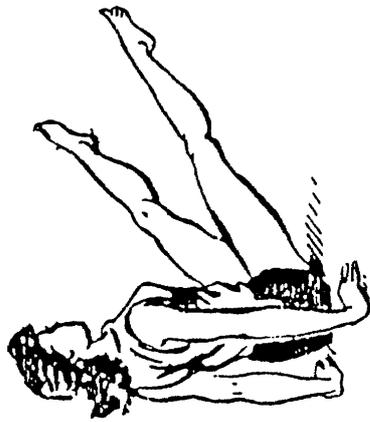
أماما وخلفا

(٤٣)

(وقوف . الزراعين عاليا)

سقوط الجرع لأسفل ولليس

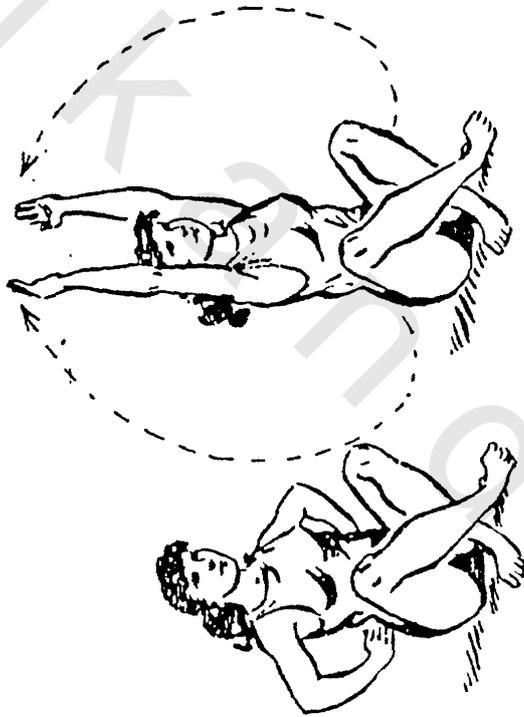
المطبقين باليسد



(٣٣)

(الجلوس طولا فتحا)

فتح وضع الرجلين



(٥٣)

(جلوس تربيع • ثبات الوسط)

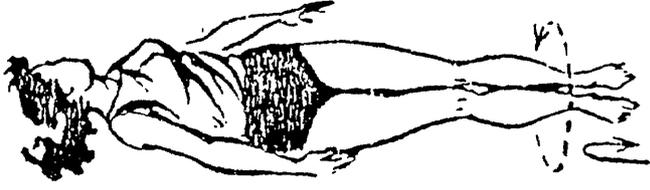
رفع الزراعين جانبا عاليا



(٦٣)

(جلوس قرفصاء • الزراعين سند على الأرض)

لمس الركبتين يمينيا ويساريا



(٤٦)

(وتوقوف)

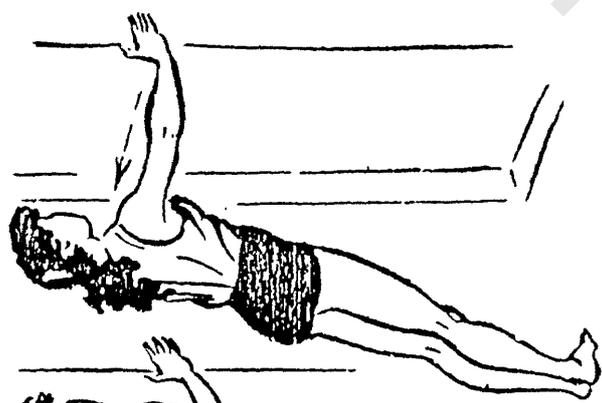
الوقوف بالقدمين حول المحور الرأسى



(٧٣)

(وتوقف • سند الظهر للمحافظة)

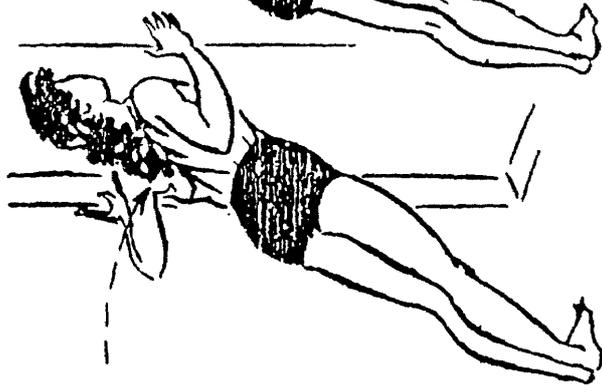
ثنى وفرد الركبتين



(٤٧)

(وتوقف • سند الحائط)

ثنسى وفرد الزايعين





(٥٠)

وقوف . الزراعين عاليا (

رفع الركبة اليمنى الزراعين تماما أسفل للخلف

مع رفع العقب الأيسر

(٥١)

وقوف . الزراعين عاليا . ميل (

ميل الجزء أسفل وسقوط الجزء لمس الساق بالرأس

والزراعين للخلف

(٥٢)

وقوف فتحا . الزراعين جانبا (

تحريك الحوض يمينا ويسارا



(٥٣)

(جنسو)

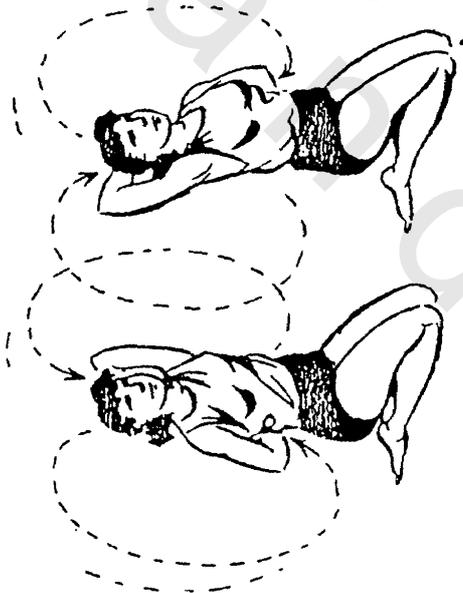
مطيل الجوزع للذلف



(٥٤)

(جلوس جنسو • ذراع خلف الظهر وآخري خلف الرأس)

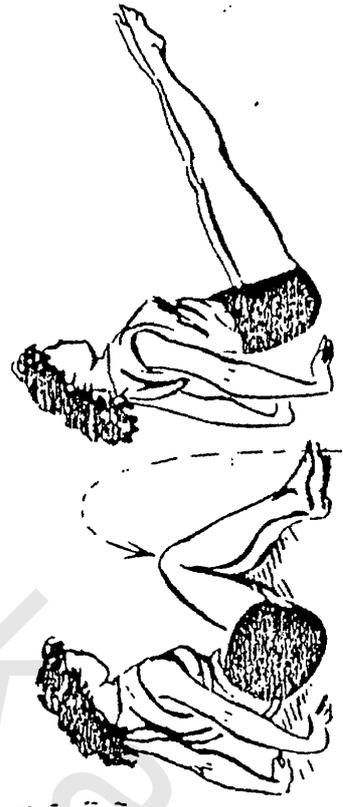
تبادل وضع الذراعين



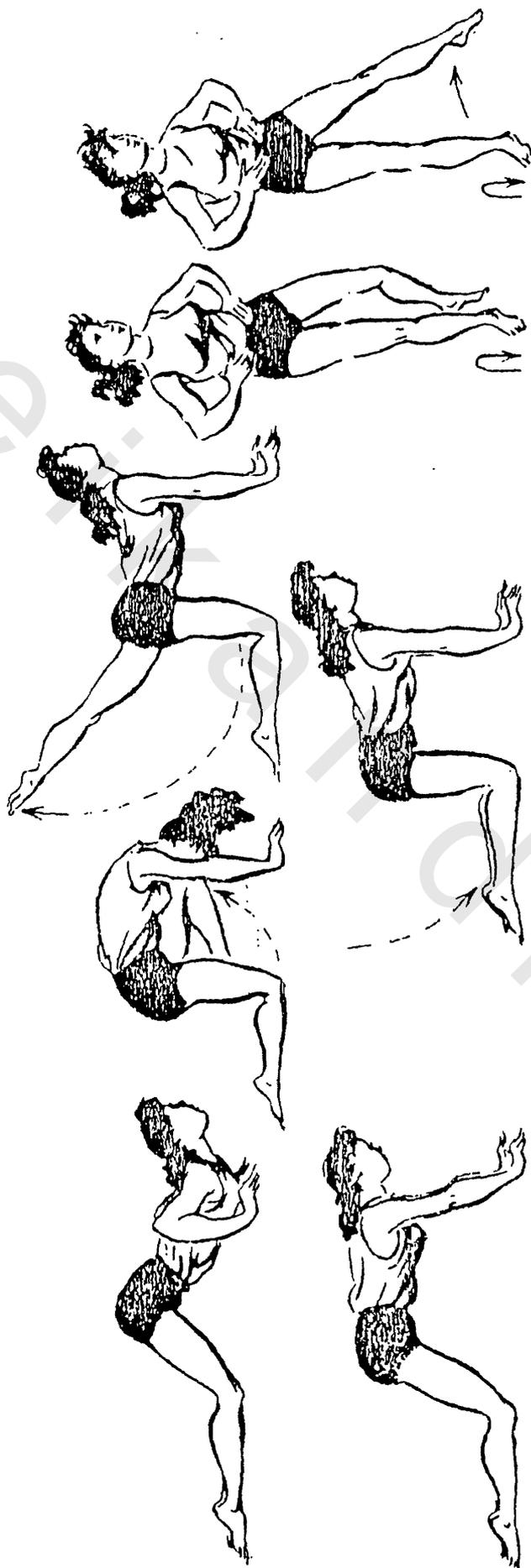
(٥٥)

جلوس طويلا عاليا)

نتي الرجلين جانبيا لليمين واليسار



٧



(٥٦)

(جثو أفقي)

ثنى ومد الزايعين

(٥٧)

(جثو أفقي)

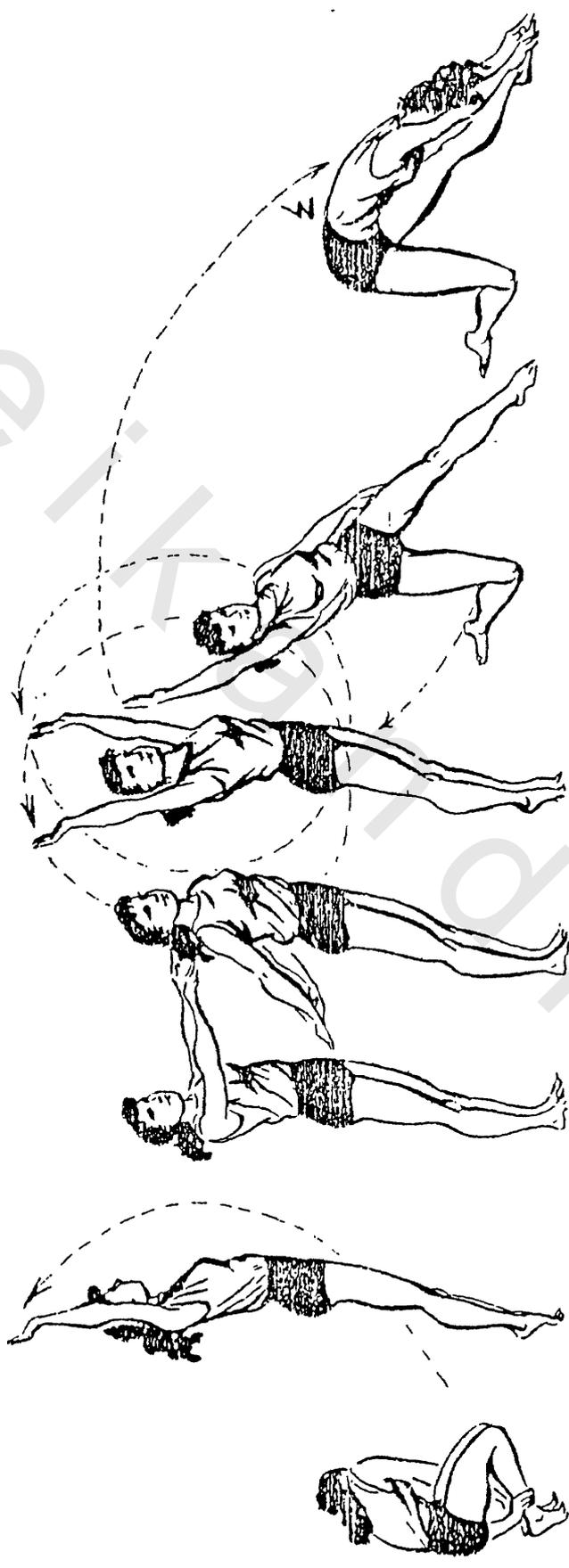
رفع الرأس الرجل اليمنى عاليا ثم ضم الركبة للداخل

للمس الرأس والعودة ثم الرجل اليسرى

(٥٨)

(وقوف • ثبات الوسط)

تبادل الوثب جانبا



(٥٩)

(وقوف رفع العقب . الزراعين عاليا)

(٦٠)

(وقوف . الزراعين أماما)

(٦١)

(جثو الرجل أماما . الذراع اليمنى عاليا)

مرجحة الزراعين للخلف ثم أماما عاليا مع رفع
العقب
والعكس

ميل الجزء ومسك شط القدم باليدين



(٦٤)

(رُقود على الجنب - زراع عاليا وأخرى على الأرض)

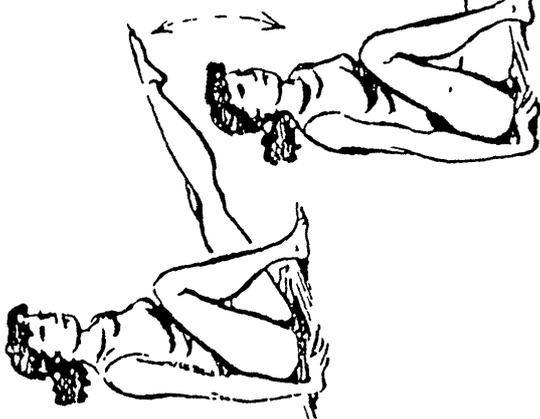
رفع الجزء عاليا مع الزراع المفردة



(٦٣)

(نصف رُقود)

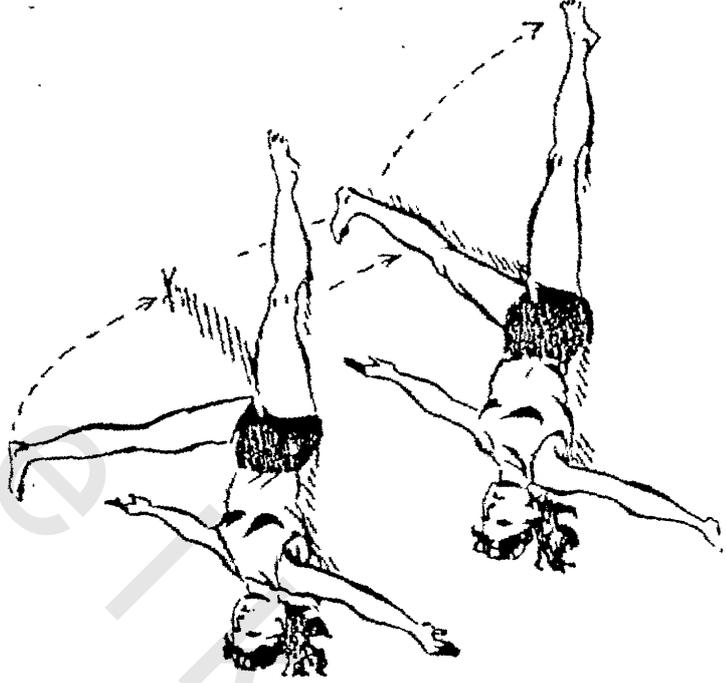
رفع الجزء عاليا



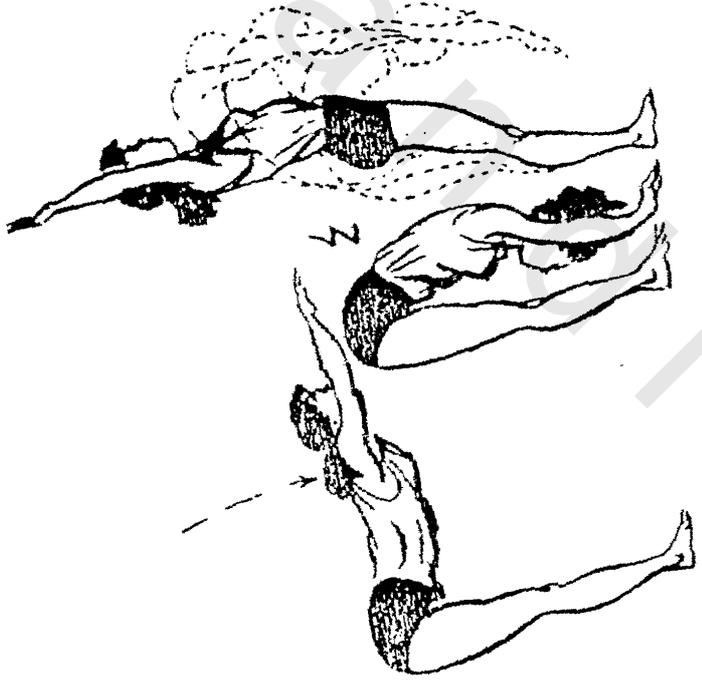
(٦٢)

(جلوس نصف طولا)

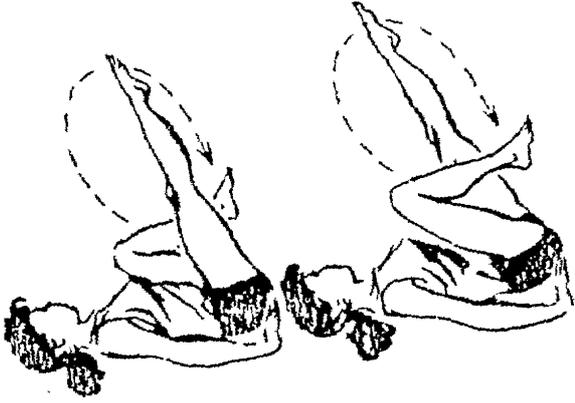
رفع وخفض القسيمة المقسّمة والمكس



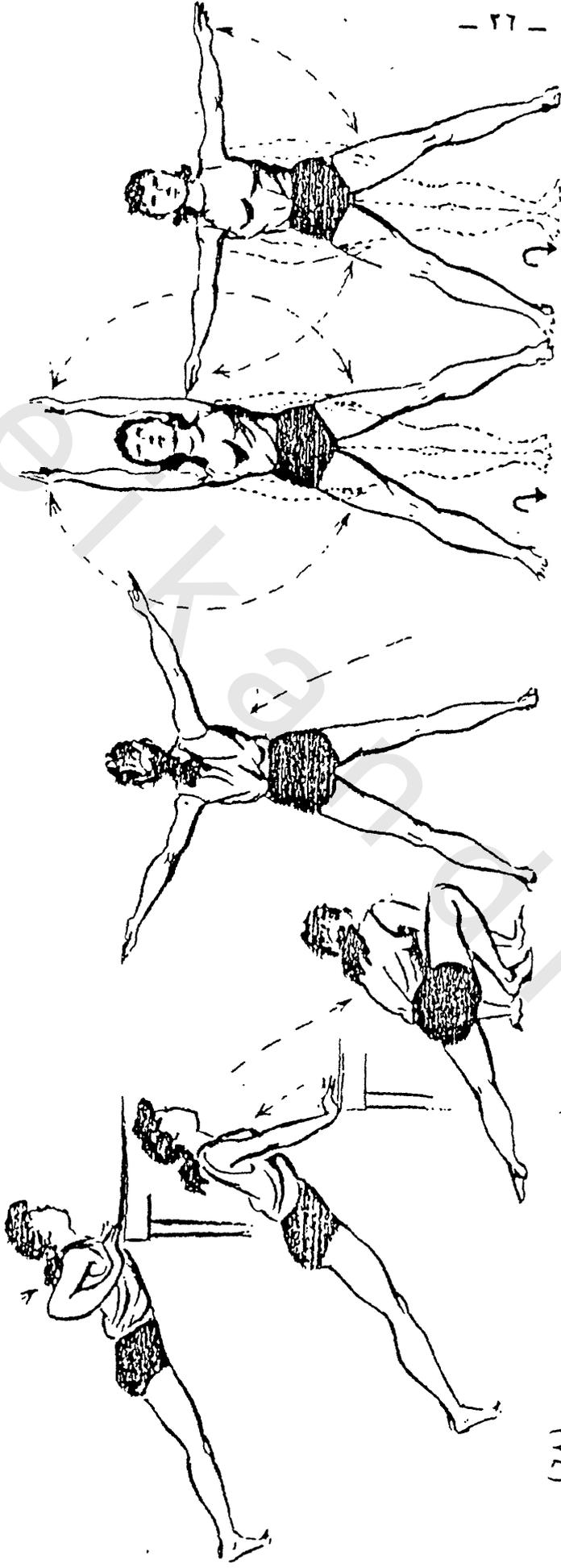
(٦٧)
 رتود قنحا . الزراعين جانبيا)
 الرجل جانبا للامسة اليسد والمكسي



(٦٦)
 وقوف . الزراعين عاليسا)
 ميل الجزع اماما ثم سقوط اسفل ووضع الكفين على الارض



(٦٥)
 جلوب نصف طولا)
 تبادل شمسى وفرد الرجلين



(٧٨)

(انبطاح مائل عالى)

تشبي الزراعين

(٧٩)

(وقوف فتحا • الزراعين جانبيا)

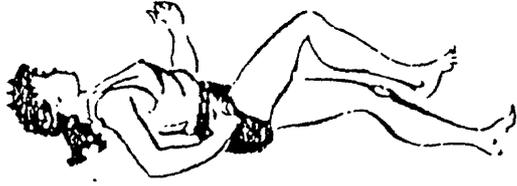
تشبي الركبة والكفين على الارض الرجل اليماني جانبيا والعكس

(٧٠)

(وقوف فتحا • الزراعين عاليا)

الوثب ضم الرجلين والزراعين لاسفل ثم الوثب مع فتوح

الرجلين والزراعين جانبيا



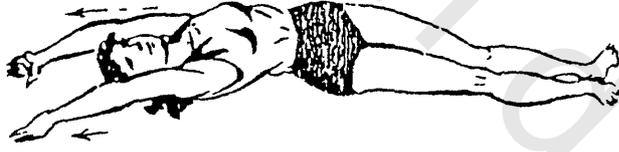
(٧١)

(وقوف نصفاً)



(٧٢)

(وقوف انثناء)



(٧٣)

(وقوف • سند على الكرسي • ميل)



(٧٤)

(وقوف)

رفع اليدين عاليا ثم انكفأ وللخلف فنفط الصدر لأسفل سقوط الجذع لأسفل مع الضغط للمس

شط القدمين



(٧٥)

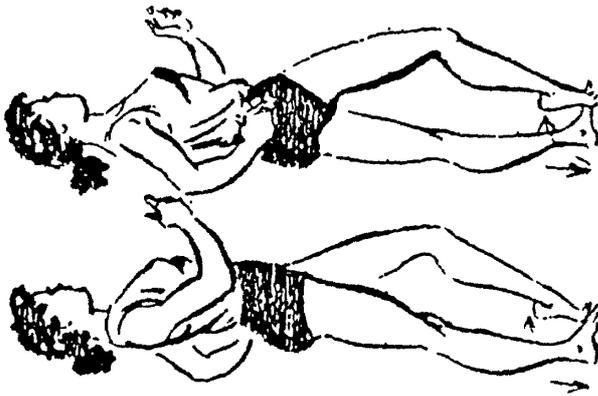
(جلوس طولاً عالياً)
ثنى وقسرد الركبتين

(٧٦)

(جلوس طولاً فتحة تشبيك الذراعين خلف الرأس)
لف الجذع جهة اليمين والذراعين جانباً بالتبادل

(٧٧)

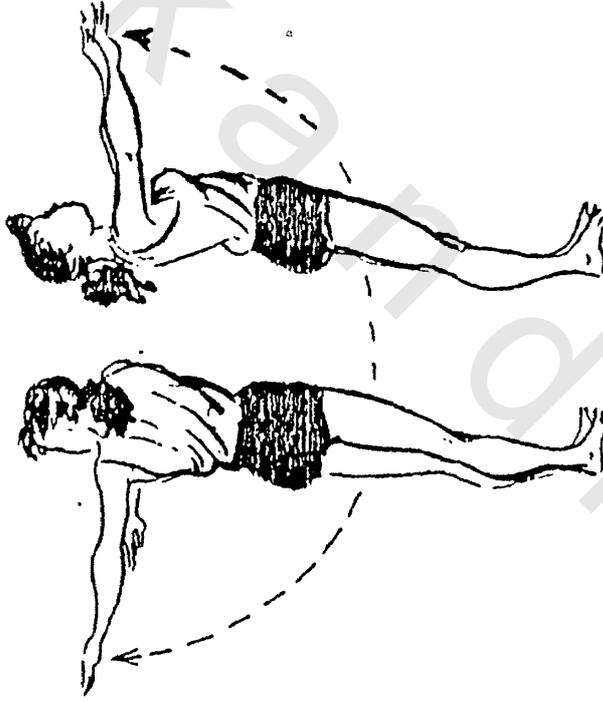
(جلوس طولاً)
الرجوع بالجذع للخلف ببطء حتى الرقود



(٧٨)

(وقوف)

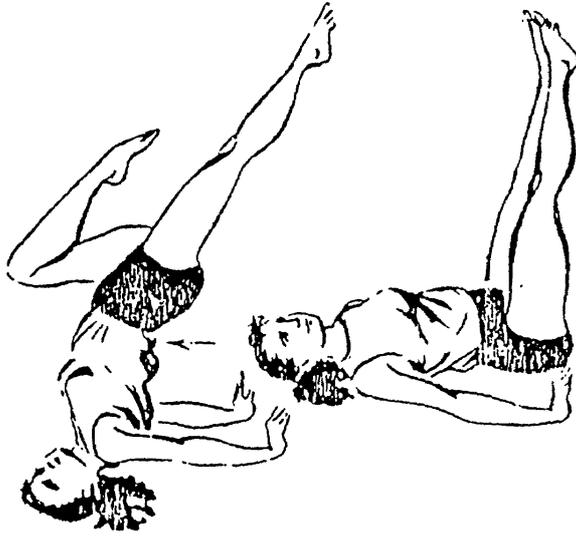
تبادل ثني الركبة والوقوف على المشط



(٧٩)

(وقوف - الزراعين أماما)

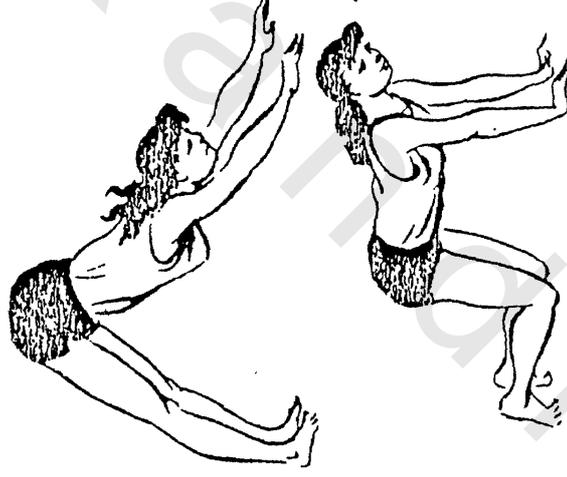
مرجحة الزراعين لأسفل والخلف مع دوران الجذع



(٨٠)

(جلوس طويلا)

رفع الجذع لأعلى وتنى الركبة للرجل اليسرى



(٨١)

(جسر أفقى)

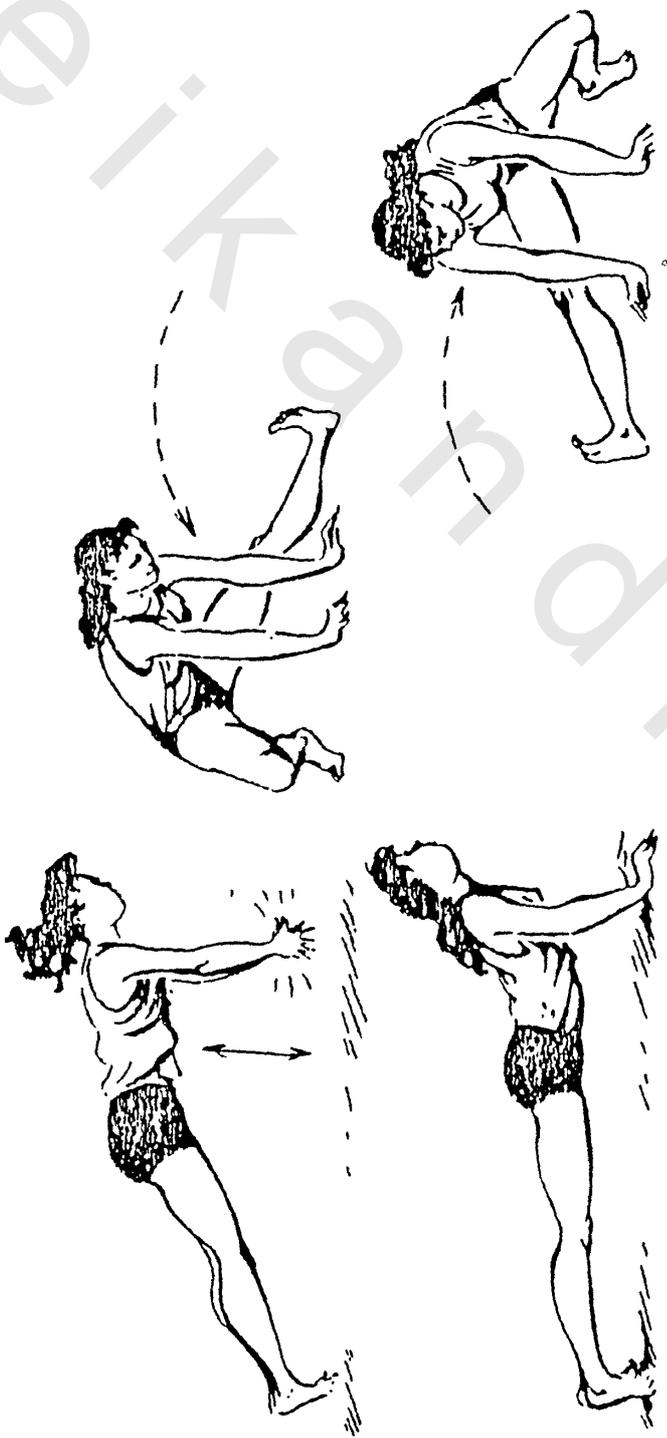
فرد الركبتين مع رفع الجذع لأعلى



(٨٢)

(الرقصود الزائعين جانباً)

عمل دوائر بالرجلين للداخل



(٣٧)

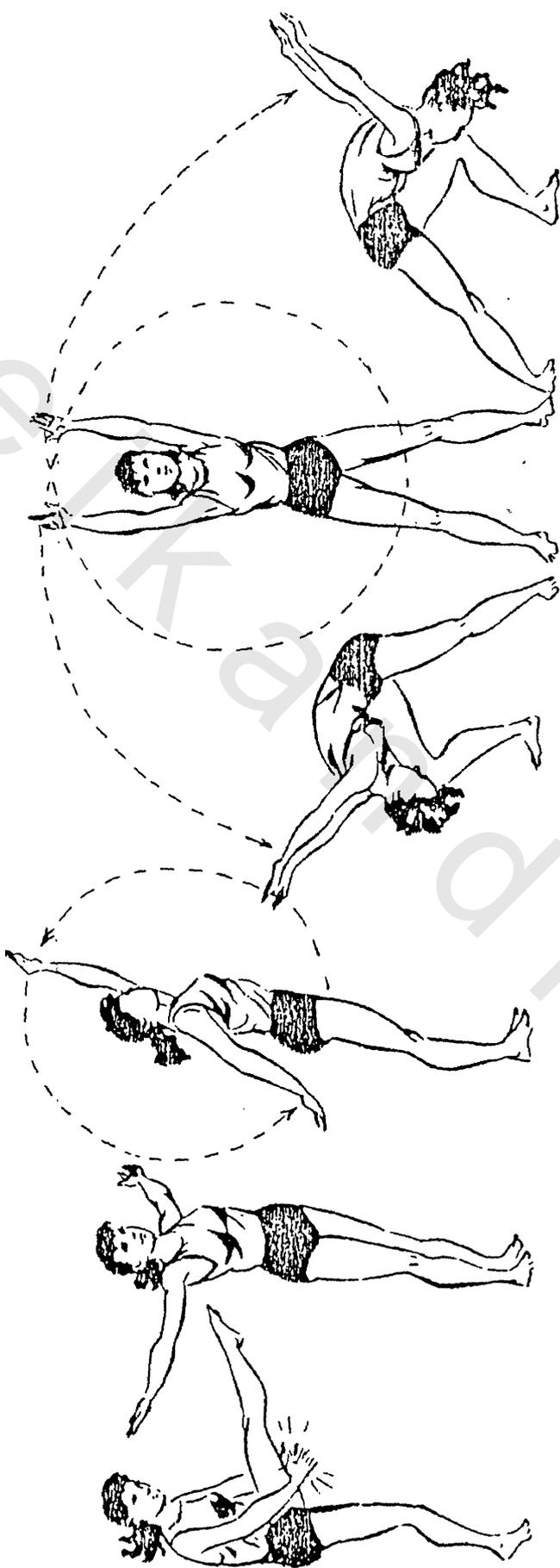
(اتعباء قدم جانبا)

تبادل ثنى الركبتين
مع ثنى خط القدم لأعلى

(٨٣)

(انبساط مائل)

دفع اليراعين لعمل مقفسه



(٨٥)

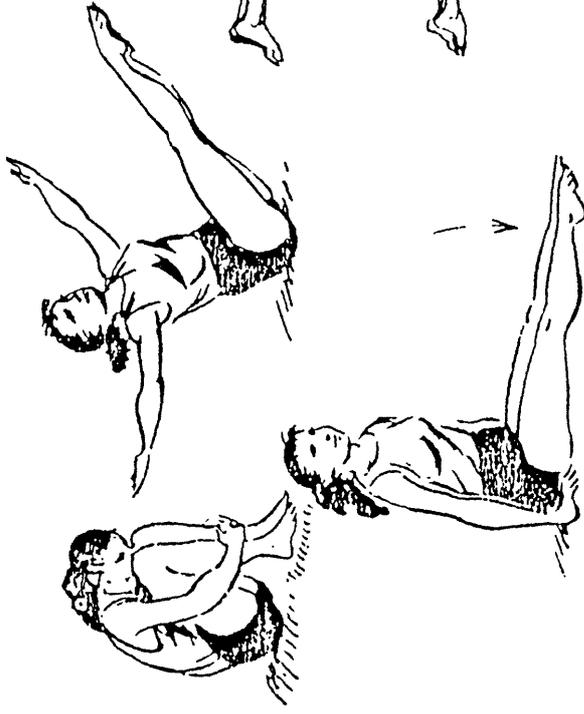
(وقوف الزراعيين جانبا)

بالتبادل عمل دوران بالزراعيين أماما وخلفا موجهة الرجل غالبا وتعمل تصفيق أسفل
الرجل والعكسي

(٨٧)

(وقوف فتحة • الزراعيين غالبا)

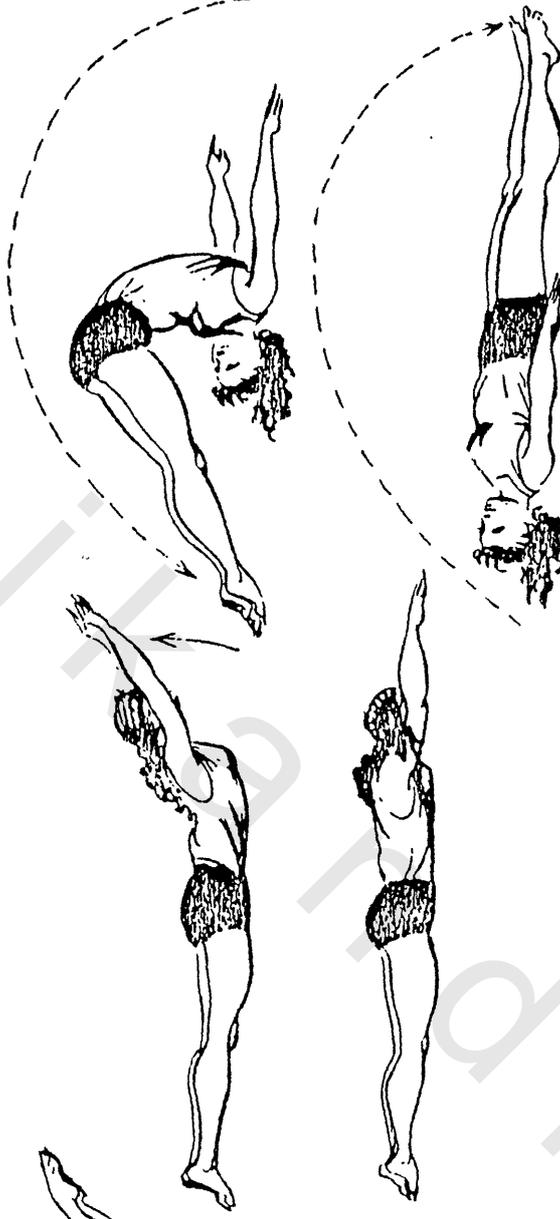
ميل الجذع يمينا للمم الزكية والزراعيين خلفا والعكسي



(٨٨)

(جلوس طويلا)

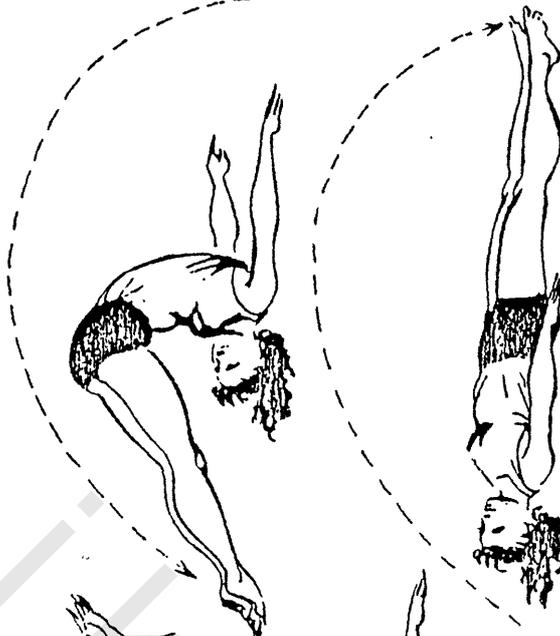
رفع الرجلين ثم ضم الركبتين على الصدر



(٨٩)

(انبساط . الزراعين أماما)

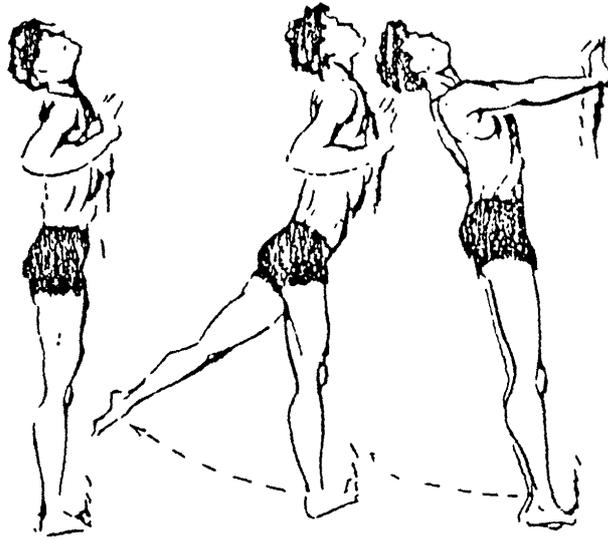
رفع الزراعين والجنبذع لأعلى



(٩٠)

(رقود)

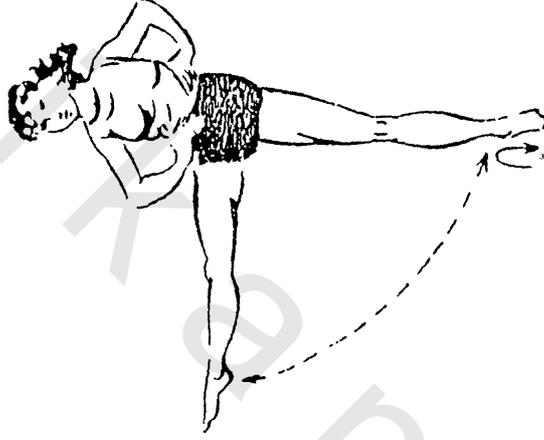
رفع الرجلين لأعلى وللخلف للمس الأرض خلف الرأس



(٩١)

(انبطاح)

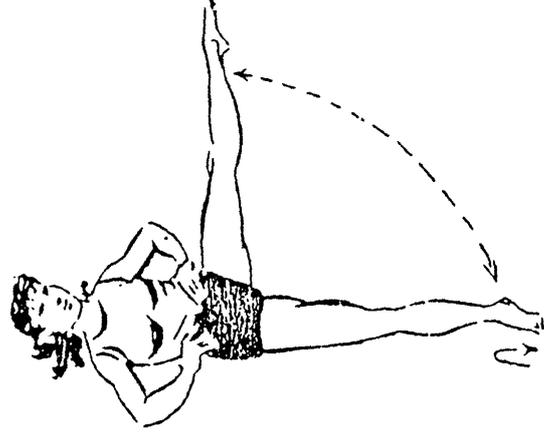
مع شئ الزائعين رفع الرجل اليمنى والعكس



(٩٢)

(وقفوف)

موجهة الرجل جانبا



ملخص البحث

موجز عن أسباب اختيار البحث :

يعيش عالمنا المعاصر ثورة علمية واسعة النطاق ، من اختراعات وتطورات حديثة • شملت شتى النواحي الاجتماعية والثقافية والاقتصادية ، وقد مست هذه التطورات الاسرة وخاصة ربة البيت ، وجعلتها في صراع دائم مع ايقاع الحياة السريع • وفرضت عليها مسئوليات وضغوطا نفسية عديدة • فى نفس الوقت تحدث لها تغيرات فسيولوجية مختلفة ، فتجدها منذ اللحظة التى بدأت فيها حيضها وهى تتراجع بين العديد من العواطف المتباينة ، فاتجاهاتها ونظرتها للحياة تكون تارة فى القمة وتارة اخرى فى الحضيض •

عندما تبلغ المرأة سن الياس تحدث لها تغيرات فسيولوجية وتتعرض لاضرابات نفسية شديدة فعلى الرغم من حصولها على قدر كبير من الاستقرار العاطفى والاطمئنان على حياتها وحياة اولادها ومضى ايام التوتر والكفاح وانخفاض حجم مسئولياتها المنزلية ، كذلك مسئولياتها بالنسبة للزوج وتربية الاولاد الا انها تكون عرضة للاصابة باضطرابات نفسية • فحياتها تتغير من جميع الوجوه فاولادها كبروا ، وغادروا البيت الواحد تلو الاخر ، ولم تعد مركز النشاط الاسرى ، ومحورة لذا فهى تشعر بصغر حجم عملها عن ذى قبل • وحياتها صارت بلا هدف ، كما تكون نظرتها للامور حزينة وغير منفاثة ، حتى قد تتصور انها لم تعد مرغوبا فيها ، وان زواجها لم يعد كما كان لتعرض زوجها لامراض الشيخوخة ، كذلك قد تتعرض للشعور بالوحدة ويضيق حلقة اصدقائها وتشعر بالملل ، وربما فقدان العمل نوع من المرض المزمن فتصبح الايام متشابهة ، كما انها تواجه نقى الدخل الذى يهددها فنضطر الى عمل التعديلات الملائمة • حيث انها تتعرض لحدوث حالات المرض او الوفاة لاحد افراد الاسرة • وكذلك فقد ان دورها الاساسى فى الحياة والتي وهبت نفسها لـه بالاضافة الى الضغوط الاجتماعية التى تؤثر على نفسيتها من حيث الزواج الفاشل ، او مشاكل الاولاد ، أو العمل المنزلى الذى لا يتغير وزيادة على ذلك التطورات الحديثة التى من حولها وليس فى استطاعتها مسايرتها •

فالمرأة فى هذه السن قد ينتابها الشعور بالتعرض لامراض ليس لها علاج " من وجهة نظرهما " وتصير شاعلها الشاغل ومن المفروض فى تلك الفترة ان تقوم المرأة بعملية اعادة تقييم شاملة لدورها بالنسبة لاولادها ولزوجها وامومتها ، والا تعرضت للاصابة بالاكتئاب •

فقد أكدت الدراسات ان حوالي ٩٠٪ من عموم الناس يؤمنون بأن المرأة في سن الياس تصبح قلقة ومكتئبة ومتوترة وغير قادرة على التفاعل مع المتغيرات العاطفية الشديدة وكذلك بالاضافة الى الاعراض الفسيولوجية الطبيعية التي قسود تطراً عليها في هذه المرحلة فقد تصبح المرأة اكثر تعرضا لامراض القلب والجهاز الدورى مثل تصلب الشرايين وقصور الشريان التاجى او انسداده وارتفاع ضغط الدم . كما تحدث نوبات من العرق والاحساس بالحرارة بالوجه والرقبة والالام الرماتزمية كذلك قد تتعرض الى ضعف العظام الذى ينتج عن تسرب كالسيوم العظام الى الدم ، كذلك انخفاض كبير فى مستوى الهرمونى الانثوى المسمى بالاستروجين والبروجسترون وهذا الهرمون هام لعدد كبير من انسجة جسمها ، مما قد يؤدى الى انكماش فى جدار المهبل وجفافسة ومشكلات المثانة كما تتعرض المرأة ايضا لبعض الاضطرابات الجنسية متمثلة فى زيادة الرغبة الجنسية أو نقصانها وذلك بسبب نقصان الهرمونات الانثوية كما قد تتعرض للاضطرابات الهضمية ايضا متمثلة فى عسر الهضم والامساك واضطرابات عملية التمثيل الغذائى للمواد الكربوهيدراتية وذلك نتيجة زيادة افرازات الغدة النخامية . برغم ان هناك بعض الهرمونات تستمر فى الافراز بمساعدة الادرينالين كذلك تقل حركتها وتفقد رشاقتها وتتعرض للسمنة بكل ماوراءها من أمراض .

أهداف البحث :

يهدف البحث للتعرف على كل مسن :

- ١ - تأثير التدريبات الهوائية على مستوى ودرجة الاكتئاب لدى ربات البيوت فى مرحلة سن الياس مسن ٥٠ - ٥٥ سنه .
- ٢ - تأثير التدريبات الهوائية مع العلاج النفسى على مستوى ودرجة الاكتئاب لدى العينة المختارة .
- ٣ - الفروق بين المجموعات التجريبية المختلفة وبين هذه المجموعات والعينة الضابطة على مستوى درجة الاكتئاب

فروض البحث :

- ١ - تؤثر التدريبات الهوائية ايجابيا على خفض مستوى ودرجة الاكتئاب لدى عينة البحث .
- ٢ - تؤثر التدريبات الهوائية والعلاج النفسى ايجابيا على خفض مستوى درجة الاكتئاب لدى عينة البحث المختارة .
- ٣ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث الثلاثة فى مستوى ودرجة الاكتئاب لصالح مجموعة التدريبات الهوائية والعلاج النفسى معا .

عينة البحث :

أختبرت عينة من نادى الزهور الرياضى تضم العينة ٥٠ سيدة تتراوح اعمارهم من ٥٠ - ٥٥ سنة مقسمة العينة على ثلاث مجموعات ، ٢٦ سيدة المجموعة التى تمارس التدريبات الهوائية ، ١٠ سيدات المجموعة التى تمارس التدريبات الهوائية مع العلاج النفسى ، ١٤ سيدة المجموعة الضابطة وقبل تنفيذ التجربة قامت الباحثة بتكافؤ العينة من حيث السن ، الوزن ، عدد الاولاد ، درجة الاكتئاب ، المستوى الاجتماعى والثقافى .

أدوات البحث :

قد استخدمت الباحثة الادوات الاتية :

- ١ - المقابلة الشخصية .
- ٢ - استمارة جمع البيانات .
- ٣ - اختبار الميدل سكس للاكتئاب .
- ٤ - برنامج تمرينات هوائية باستخدام (العجلة ، السير المتحرك ، سلم خشبي ، الميزان لقياس الوزن ، ساعة ايقاف) .

اجراءات البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وللتحقق من صدق وثبات المقياس المستخدم (الميدل سكس) على العينة قامت الباحثة باستخدام مقياس الاكتئاب على ١٢ سيدة اسوياء فى نفس المرحلة العمرية ثم قامت باجراء التجربة على مجموعتين تجريبيتين استخدمت مقياس الاكتئاب قبلى وبعدى . والتزمت الباحثة فى التدريبات الهوائية بسرعة النبض حيث لا تزيد عن ٨٥٪ عن اقصى سرعة للقلب وهذا بمساعدة طبيبسة فى نفس العينة التجريبية .

استغرقت التجربة ثلاث اشهر وتلى ذلك القياس البعدي .

أ - الاستنتاجات :

في حدود طبيعة ومجال هذا البحث والهدف منه وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم والاطار المرجعى في دراسات نظرية وابحاث علمية وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الاحصائى للبيانات أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- ١ - ان التدريبات الهوائية تؤدى الى خفض مستوى ودرجة الاكتئاب لدى ربات البيوت فى مرحلة سن الياس من (٥٠ : ٥٥) سنة .
- ٢ - ان التدريبات الهوائية والعلاج النفسى معا ، يؤديان الى خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة البحث المختارة .
- ٣ - ان استخدام التدريبات الهوائية مع العلاج النفسى ، يؤديان الى خفض اكبر لمستوى ودرجة الاكتئاب عن استخدام التدريبات الهوائية فقط ، او عند استخدام اى من الاسلوبين (المجموعة الضابطة) .

ب - التوصيات :

فى ضوء مشكلة البحث الاساسية وفروضه ومع الاخذ فى الاعتبار بطبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجة الاحصائية للتحقق من صدق الفروض ، واعتمادا على النتائج التجريبية .
توصى الباحثة بالتالى :

- ١ - باستخدام التدريبات الهوائية للسيدات فى الفترة طبقا لما اوردته نتائج هذا البحث وذلك بالنسبة الى مستوى الوقاية او العلاج نجد الآتى :
* فعلى مستوى الوقاية : وهو الاهم اكدت الدراسة اهمية ممارسة التدريبات الرياضيسية للوقاية من التوتر والاكتئاب معا .
- * وعلى المستوى العلاجى : اظهرت الدراسة كيف اضافت التدريبات الهوائية بصورة ملحوظة الى نتائج التحسن فى اعراض الاكتئاب .
- ٢ - باستعمال البرنامج التجريبي - الذى اعدته الباحثة - بصورة متدرجة ، او بدرجة متوسطة او بطيئة ، مع استمرارية الاداء ، وعلى قدر الطاقة تمشيا مع الفروق الفردية ، ومصاحبة الموسيقى خاصة فى النوادى ومراكز الشباب والساحات الشعبية ، يؤدى الى الوقاية من الاكتئاب والتوتر والقلق النفسى لدى الممارس .

- ٣ - بالتمرينات الارضية تأكد لنا انها تقلل من نسب الاحتكاك فى الهيكل العظمى وخاصة الفقرات القطنية والركبة مما يؤدى الى نجاح التدريبات الهوائية لدى المؤدى .
- ٤ - باهمية العلاج النفسى مع ممارسة التدريبات الهوائية ولذلك يجب استخدامهما معا للوصول لافضل النتائج فى خفض مستوى الاكتئاب لدى هذه المرحلة السنية .
- ٥ - بالاهتمام بربات البيوت من الوجة النفسية كى تحظى هذه الفئة العمرية بما يتناسب مع اهمية اسهامها فى اعداد وتربية النشء الذى هو الدعامة الاساسية للمجتمع .
- ٦ - بالكشف الطبى الشامل المستمر وخاصة من الناحية النفسية يمكن اكتشاف الاكتئاب فى المرحلة العمرية حتى يسهل علاجه .
- ٧ - الاهتمام بتشجيع جميع المراحل السنية وبخاصة مرحلة المراهقة والشباب على ممارسة التدريبات الهوائية لفائدتها الجمة وتأثيرها الواضح على خفض مستوى الاكتئاب مع اجراء الابحاث التى تتناول هذه السن .
- ٨ - على الجهات الرسمية والشعبية الاهتمام بنوعية هذه التدريبات الهوائية فى المرحلة السنية موضوع البحث للوصول بالمستوى المنشود لهن .
- ٩ - توصى الباحثة بقيام اقسام للتدريبات الهوائية بجانب الاطباء النفسيون فى المصحات النفسية ومؤسساتها كى تسهم فى سرعة علاج المرضى .

Helwan University
Faculty of Physical Education
For Girls Cairo

THE EFFECT OF AEROBIC TRAINING ON DEPRESSION LEVEL
IN LADIES FROM 50 - 55 YEARS OLD

Thesis By

Amira Mohamed Ahmed Hussanen

Supervisors

Prof. Dr. Nabila Mohamed Kalifa
Professor In Department of Exercises,
Gymnastics and Dancing
Faculty of Physical Education
For Girls In Cairo
Helwan University

Dr. Victor Samy Mikhael
Lecturer of Psychiatry Benha
Faculty of Medicine
Zagazig University

ABSTRACT

Our contemporary world is living nowadays a wide scientific revolution of modern inventions and evolutions which prevail all the social, cultural, and economic aspects. These evolutions had affected the family and specially the housewife, besides the life fast style had imposed further responsibilities and put the housewife under pressure and tension. Meanwhile, she is subjected to different psychological changes. Starting from the beginning of her period time, we find the housewife's feelings towards life are swinging up and down.

Reaching the menopause stage, many psychological changes occur to the housewife who is exposed to hard sychological troubles. Inspite of the achieved stability in house life style and less responsibilities towards her house, her children, and her husband, she may feel loneliness and less ability for work. As time goes on, the housewife may feel that she is not desirable and her marriage life is not as before, all these conditions may lead to the feeling of bordem. As the housewife has the feeling to lose her ability to work, she may feel tired and sick which is gradually reflected by an imaginary feeling of suffering heart and respiratory system diseases.

During this period, the housewife may have to totally re-evaluate her responsibilities towards her children, her husband and her motherhood. Otherwise, she may undergo the feeling of depression.

Therefore, 90% of the studies believe that woman under the menopause stage becomes worried, depressed and unable to interact with all these emmotional changes. Moreover, the high decrease of the feminine hormone level (Estrogen and Progesterone) which occurs in that stage creates psychological changes. This may make the housewife to be in a new different condition under tension and heart troubles. Woman during this stage is probably subjected to heart diseases and high blood pressure. Sometimes, she feels rheumatic pains and fits of fever accompanied with heavy sweat on the face and the neck. Whoman may suffer from bone deterioration that results from the leak of calcium into the blood.

THE AIM OF THE RESEARCH

This research aims to study the following items:

1. The effect of practicing aerobics on the depression level for housewives at the menopause stage of age ranges between 50 to 55 years.
2. Effect of aerobics and the psychological treatment on the depression level for selected housewife sample.
3. Comparison between the depression level investigated for the various test groups and that for the control sample.

RESEARCH HYPOTHESIS

1. Aerobics have a positive effect on the reduction of depression level for housewives at the menopause stage of age between 50 and 55 years.
2. The aerobics and the psychological treatment have positively reduced the degree of depression of the selected study sample.
3. The test groups which practice the aerobics have statistical distinctions compared with that of the control group.

RESEARCH SAMPLE

The research sample has been chosen from Al Zohour Club members. The sample includes 50 housewives of age ranges between 50 and 55 years, and divided into groups:

First Group: 26 ladies practice aerobics.

Second Group: 10 ladies practice aerobics and under psychological treatment.

Third Group: 14 ladies do not practice aerobics or under psychological treatment, which represents the control sample.

Before carrying out this study, the researcher had adapted the test sample taking into consideration the age, weight, number of children, depression degree, and the social and culture levels.

RESEARCH TOOLS

The researcher used in this study some equipment such as the ergometer and the treadmill. Besides other methods such as data collection, personal interview, demonstration middle-sex scale for depression, and some aerobics exercises suitable for housewife age.

RESEARCH PROCEDURE

The researcher followed the experimental course, and to realize the credit and stability of the middle-sex scale on the test sample, this scale had been applied on 12 ladies of the same age. Then the study was run on two test groups using the depression scale before and after the investigation.

The researcher - with the aid of a physician which is a member of the first group - had controlled the aerobics exercises to be practiced so that the body pulse rate does not exceed 85% of the maximum heartbeat. This study was run for about 3 months, after which the depression level was re-checked.

CONCLUSTIONS

Within the aspects of the researcher, the research could prove the following conditions:

1. The aerobics reduce the degree and level of depression for housewives at the menopause stage of age between 50 & 55 years.
2. The aerobics and psychological treatment have positively reduced the degree of depression of the selected study sample.
3. Using aerobics with the psychological treatment result in a high reduction of the depression level compared to using just one system of both treatment (control group).

RECOMMENDATIONS

Scoping the target of the research, its hypothesis, with taking into consideration the nature of research sample, the research techniques and depending on the expiremenal results, the researcher can recommend the following:

1. Practising aerobics for ladies during that stage according to the results of the research.
2. Using the reseacher's experimental program gradually according to different personal abilities beside using music specially inside sports clubs.
3. The researcher recommends for this age: practising the ground exercises to reduce friction rates in the skeleton specially in the Lumbar vertebrae and the knees.
4. Results declared the importance of psychological treatment beside practicing aerobics to reduce the depression level.

5. The researcher recommends taking care of housewives at that age from the psychological view as they didn't attain enough attention compared to their essential role in the citizen's elevation who is the backbone of the society.
6. Taking into consideration the continuous medical check-up to hold up the depression from the beginning so that it can be easily treated.
7. Encouraging all people and specially young persons to practise aerobics to find out its benefits and its effects on reducing the level of depression, besides performing researches on that category of age.