

الفصل الأول

- مقدمة ومشكلة البحث
- أهداف البحث
- فروض البحث
- بعض المصطلحات المستخدمة في البحث

مقدمة ومشكلة البحث :

=====

بالنظر الى الحياة اليومية المعاصرة نجد انها تتصف بانخفاض كبير فى بذل المجهود البدنى من افراد المجتمع بسبب التقدم الكبير فى استخدام الاله فى الصناعة والتقدم التكنولوجى علاوة على عدم وجود الوسائل المناسبة والمساحات الكافية لممارسة الرياضة . ولقد نتج عن ذلك ان ظهرت السمنة وبعض امراض القلب والشعور بالتعب عند بذل المجهود وتأثرت صحة الافراد البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية تأثرا سلبيا .

واذا نظرنا الى الفرد من ناحيه اخرى نجد ان كفاءة وظائفه العضوية تختلف من سن لآخر ، فنجد ان هناك فروقا مميزة بين جسم الفرد المسن والفرد فى متوسط العمر ، والفرد فى العشرين من عمره ، فمع تقدم العمر قد لا يتمكن القلب من ضخ نفس كمية الدم التى كان يضخها قبل ذلك ، وقد تصبح الكليتين اقل كفاءة فى تنقية الدم ، وكذلك الاوعية غالبا ما تظهر على جدرانها الداخلية بعض الترسبات التى تجعلها سميكة ، متصلبة ، واقل مطاطية ، وهذا يؤثر على سهولة مرور الدم فيها ، وهذا بالإضافة الى تعسر الهضم بسبب قلة افراز بعض العصارات الهضمية مما يؤدي الى انخفاض معدل التمثيل الغذائى ، ورغم ان المعدل الطبيعى للتمثيل الغذائى مستمر فى الانخفاض طوال سنين العمر بالنسبة لمن تجاوز سن الاربعين ، فان هذا الانخفاض يتزايد معدله فى سن الشيخوخة اكثر من اى مرحلة اخرى . (٥١ : ٢٣٠) .

وقد اثبت ليونارد ، لارسون Leonard , Larson ١٩٧٤ ان هناك انخفاضا مطردا فى الاداء مع تزايد العمر بعد سن (٣٠) سنة ، وان القوة تبلغ ذروتها فى سن الثلاثين ، ثم تنخفض بعد ذلك بتزايد العمر ، فى حين يزداد وزن الجسم بسبب تخزين الدهون ، وتقل القدرة على الجرى والوشب ، ولكن التدريب المنتظم يوضر هذا الانخفاض بعض الوقت ، وهو فى هذا يختلف من شخص لآخر . (٤٥ : ٣٥٩) .

ويوضح وليام William ١٩٨٣ التغيرات الحادثة في حياة الانسان بان الحياه تبدأ بتكوين الجنين بعملية اطلاق وتحليل ، وبمعنى اخر تكوين لانسجة الجنين وعظامه وعضلاته ، مارا بمرحلة الطفولة والمرافقة الى الوصول بمرحلة الشباب ، التي يبلغ فيها الفرد اقصى قدرته في سن (٢١) سنة تقريبا ، بعدها يكون التحليل هو الاكثر ، وان كان بمعدل ضعيف ، يزداد هذا المعدل بصورة ملحوظة بعد سن (٤٠) سنة (٥٦ : ٣٥٥)

ويشير بنتشي Bianchi ١٩٧٩ نقلا عن هولمان Hollman بان الكفاءة البدائية لغير الممارسين للنشاط الرياضي تبدأ في النقصان بعد بلوغهم سن الثلاثين ، وعند بلوغهم الخامسة والثلاثين تنخفض تدريجيا الى ثلث اقصى المعدل المبدئي ، اما من يمارسون الرياضة فيمكن ان يحتفظوا باقصى كفاءة حتى سن الاربعين ، وهذا يعنى ان الهبوط الى ثلث اقصى المعدل المبدئي يتأخر بضع سنين عند من يمارسون نشاطا رياضيا . (٣٣ : ١١٢ : ١١٣)

وقد استنتج العلماء ان الكفاءة البدئية تصل الى ذروتها في نهاية العقد الثالث من العمر ، ثم تبدأ في التناقص فيما بعد بتزايد العمر الزمني ، وهذا يتطلب عناية الباحثين بدراسة الظواهر الصحية للافراد في هذه المرحلة من العمر للوصول الى افضل السبل للمحافظة على مستواهم الصحي لاطول فترة ممكنه . (٣٢ : ١١٨٥)

وقد اوضحت كشير من الدراسات ان مزاولة الانشطة الرياضية لها تاثير في تحسين الاجهزة الوظيفية للانسان وخاصة القلب والرئتين ، وان حجم التلف بعضلة القلب عند اصابة الشرايين يكون اقل عند الافراد المدربين ، كما ان معدل الشفاء بعد الاصابة يكون اسرع لمزاولة الانشطة الرياضية . (٣٢ : ٥٩٩)

والنشاط البدنى له تاثير ايجابى وفعال بالنسبة للمراحل السنيه المختلفه كما انه من اهم العوامل لتاجير ظهور الشيخوخه ، لذلك فانه من الضرورى ان يمارس النشاط البدنى اثناء وقت الفراغ من الصغر ، مما يساعد على الاستمرار فى ممارسة هذا النشاط فى مراحل العمل المتقدمه * (٣٢ : ١١٢ ، ١١٣)

والتدريب الرياضى يعد بمثابة وسيلة وقائية للشخص السليم ، حيث يؤثر على الدورة الدموية التنفسية ممثلا فى زيادة السعة الحيوية وحجم القلب واتساع الصدر * (٣٢ : ١٤٢ ، ٤٩ : ٥٩٥)

اما بالنسبة لشدة التدريب فقد اجمعت الدراسات بانها ضمن العوامل المؤثرة على الكفاءة الوظيفية ، ومن هذه الدراسات ، دراسة ديفز Divis ونابز Naipps ١٩٧٤ (٢٨) ، ودراسة كروز Krows وروبرتس Roberts ١٩٧٦ (٢٨) *

وقد اشار كاربوفيتش Karpovich ١٩٧١ ان الاستمرار فى ممارسة النشاط الرياضى المنتظم يؤدى الى حدوث بعض التغيرات الوظيفية والانثروبومترية لاعضاء واجهزة الجسم المختلفه ، مما يمكن الفرد الرياضى من التكيف لممارسة اى نوع من انواع الانشطة التى تتمشى وفقا لميوله ورغباته * (٤٣ : ٤٣)

وفى ضوء ما سبق عرضه من العوامل التى يمكن ان تؤثر على حالة الفرد المحيية سواء من حيث كفاءته الوظيفية ، او فى متغيراته المرفولوجية متمثلة فى زيادة وزنه او زيادة معدلات سمك ثنايا الجلد ، وهذا بدوره يرتبط بطبيعة عمل الفرد وتنظيمه لوقت فراغه وممارسته للنشاط الرياضى *

ومن هنا جاءت الحاجة الى مثل هذا البحث من خلال وضع برنامج مقترح للنشاط الرياضي بهدف تحسين الكفاءة الوظيفية وبعض القياسات المرفولوجية لمتوسطى العمر (من ٣٥-٤٥ سنة)

اهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- وضع برنامج نشاط رياضي لافراد عينة البحث من ٣٥ - ٤٥ سنة .
- التعرف على تاثير برنامج النشاط الرياضي المقترح على الكفاءة الوظيفية لافراد عينة البحث .
- التعرف على تاثير برنامج النشاط الرياضي المقترح على القياسات المرفولوجية لافراد عينة البحث .
- النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات التتبعيه البعدية عن القياس القبلي لمتغيرات البحث .

فروض البحث :

- يؤثر برنامج النشاط الرياضي المقترح تأثيرا ايجابيا على الكفاءة الوظيفية لافراد عينة البحث .
- يؤثر برنامج النشاط الرياضي المقترح تأثيرا ايجابيا على القياسات المرفولوجية لافراد عينة البحث .

- تزداد النسب المئوية لمعدلات تغيير القياسات
التتبعيه البعدية عن القياس القبلي لعينة البحث
فى الكفاءة الوظيفية والقياسات المرفولوجية نتيجة
لاستمرار تطبيق برنامج النشاط الرياضى *

المصطلحات المستخدمة فى البحث

=====

البرنامج

يعرفه سيد الهوراي بانه " هو وضع العمليات المطلوب
تنفيذها مبيانا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء
لكل عملية تقرر تنفيذها * (١٢ : ٦٤)

هرعة التدريب

ذكرت منيرة مرقص نقلا عن انتونى Antony بانها " قد
تتنوع بين ١/٢ ، ٢/٣ اقصى تكرار لكل تمرين يؤديه الفرد "
(١٥ : ١٤)

فترة الراحة البينية

ويمكن تعريفها اجرائيا بانها " فترة الراحة
البينية التى تفعل بين مرات تكرار التمرين الواحد " او "
فترات الراحة البينية التى تفصل بين مجموعة من التمرينات
وبين المجموعه التالية لها " (٢٦ : ٥٩)

الحمل الاقصى

"هو اقصى درجة من الحمل يستطيع الفرد تحملها
ويتميز بعبء قوى على اجهزة واعضاء جسم الانسان * وتظهر
على الفرد اثناء الاداء مظاهر التعب " (٢٦ : ٦٣)

حمل التدريب

عرفه هاره Harre نقلا عن عصام عبدالخالق بانه " كل ما

ينجم أو تستدعيه اشارة حركيه مادفه عن مجهود بدنى - وعصبى فى الجسم " (١٦ : ٣٣)

الكفاءة الوظيفية

عرفها كلارك Clarke بانها " كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وهى احدى المكونات الهامة للحياة واللياقة البدنية " (٣٥ : ٢٠٣)

ضغط الدم : Blood Pressure

هو الضغط الذى يسببه الدم على جدران الشرايين مسببا انتفاضا ويترأوح فى كل دورة قلبية بين الضغط الانقباضى والانبساطى (٥٢ : ١٧٨)

ضغط الدم الانقباضى : Systolic B.P

هو اقصى ضغط للدم على الشرايين يتم الوصول اليه عند الدفع البطيئ للدم اثناء الانقباض (٣١ : ٢٠٦)

ضغط الدم الانبساطى : Diastolic B.P

هو اذنى ضغط للدم على الشرايين يتم الوصول اليه قبل انقباض البطين مباشرة . اى اثناء انبساط عضلة القلب . (٣١ : ٢٠٦)

معدل النبض : Pulse Rate

هو تلك التغيرات الايقاعية لجدران الشرايين نتيجة لامتلأها بالدم المندف من البطين الايسر اثناء انقباضه . (٢٥ : ٢٦٩)

السعة الحيوية للرئتين :

" هي أقصى حجم يمكن طرده في عملية الزفير بعد أخذ أقصى شهيق ممكن " . (٥١٦:٤٧)

معدل التنفس : Breathing Rate

هو عدد مرات التنفس في الدقيقة ، ويبلغ متوسط عدد مرات التنفس في وقت الراحة حوالي من ١٤:١٦ مرة في الدقيقة . تزيد بصورة واضحة أثناء النشاط الرياضي . (٢٥ : ٢٨٢،٢٨٣)

مورفولوجى : Mprpholgy

عرفه علاوى وأبو العلا بأنه " العلم الذى يهتم بدراسة شكل وتركيب الخلايا والأنسجة وأعضاء وأجهزة جسم الكائن المختلفة . (٢٥ : ٨)

التحمل العام :

" هو قدرة الفرد على العمل (الاداء) باستخدام مجموعات كسبيره من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط او فوق المتوسط من الحمل ، مع استمرار عمل الجهازين الدورى والتنفسى بصورة طبيعية . (٢٦ : ١٧٢،١٧٤)

الجلد الدورى التنفسى Cardio Respiratory Endurance

هو مقدرة الفرد على القيام بأنقباضات عضلية باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة لمدة كافية للقاء عبء على وظائف الدورة الدموية والتنفسية . (٨ : ٣٨)