

## المرفقات

- ١ - استمارة البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث
  - ٢ - استمارة استطلاع آراء الخبراء
  - ٣ - استمارة استطلاع آراء أفراد عينة البحث
  - ٤ - محتوى البرنامج
- \* نموذج لوحدة تدريبية للبرنامج المقترح لعينة البحث

مرفق رقم ( ١ )

استمارة

البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث



تابع - استمارة البيانات

ضغط الدم الانقباضي								التاريخ
القياس الرابع		القياس الثالث		القياس الثانى		القياس الاول		
بعد	فى	بعد	فى	بعد	فى	بعد	فى	
المجهود	الراحة	المجهود	الراحة	المجهود	الراحة	المجهود	الراحة	

ضغط الدم الانبساطى								التاريخ
القياس الرابع		القياس الثالث		القياس الثانى		القياس الاول		
بعد	فى	بعد	فى	بعد	فى	بعد	فى	
المجهو	الراحة	المجهود	الراحة	المجهود	الراحة	المجهود	الراحة	

عدد مرات التنفس				التاريخ
قياس	قياس	قياس	القياس	
الرابع	الثالث	الثانى	الاول	

تابع - استمارة البيانات  
والخاصة بالبيانات بالمورفولوجية

محيط الصدر ( زفير )				محيط الصدر ( شهيق )				التاريخ
قياس الرابع	قياس الثالث	قياس الثانى	القياس الأول	قياس الرابع	قياس الثالث	قياس الثانى	القياس الأول	

محيط الساعد				محيط العضد				التاريخ
قياس الرابع	قياس الثالث	قياس الثانى	القياس الأول	قياس الرابع	قياس الثالث	قياس الثانى	القياس الأول	

محيط الفخذ				محيط الوسط				التاريخ
قياس الرابع	قياس الثالث	قياس الثانى	القياس الأول	قياس الرابع	قياس الثالث	قياس الثانى	القياس الأول	



مرفق رقم ( ٢ )

استمارة استطلاع  
لآراء الضباط

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة

دراسة عن

تأثير برنامج مقترح للنشاط الرياضي على الكفاءة الوظيفية  
وبعض القياسات المرفولوجية لمتوسطى العمر ( ٣٥-٤٥ ) سنة

استمارة استطلاعية

إشراف

أ.د / زينب علم عمر

أ.د / سليمان علم حجر

إعداد

حامد السيد الأمين

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة

الأستاذ الفاضل /

تحية طيبة وبعد ،

هذه محاولة من الباحث للوقوف على أهم مكونات برنامج مقترح لمتوسطى  
العمر للرجال من غير الممارسين للنشاط الرياضى وأثره على الكفاءة الطيفية  
وبعض القياسات المرفولوجية .

ويأمل الباحث أن تعدوه سيادتكم بالمساعدة ، كما يأمل الحصول على آرائكم  
التي دعمتها الخبرات الواسعة فى هذا المجال باعتباركم عضوا فى مجتمع الدراسة .

والباحث يثق أن تحقيق هذه الدراسة للأهداف هو الغاية التى نسعى جميعا  
إليها .

ولسيادتكم جزيل الشكر على صدق معاونتكم لما نكتسبه من خبره بفضلكم فى  
هذا المجال .

الباحث

رجاء وضع علامة امام الاجابة التى ترونها سيادتكم مناسبة للاسئلة الاتية :-

(١) ما هو رأى سيادتكم فى الزمن المناسب للبرنامج المقترح ؟

- |                |                |
|----------------|----------------|
| شهرين ( )      | ثلاثة اشهر ( ) |
| اربعة اشهر ( ) | خمسة اشهر ( )  |

(٢) ما هو رأى سيادتكم فى عدد مرات التدريب فى الاسبوع ؟

- |                |               |
|----------------|---------------|
| مرتين ( )      | ثلاث مرات ( ) |
| اربعة مرات ( ) | خمسة مرات ( ) |

(٣) ما هو رأى سيادتكم فى زمن الوحدة التدريبية فى بداية البرنامج؟

- |              |              |
|--------------|--------------|
| ٢٠ دقيقة ( ) | ٢٥ دقيقة ( ) |
| ٣٠ دقيقة ( ) | ٣٥ دقيقة ( ) |
| ٤٠ دقيقة ( ) | ٤٥ دقيقة ( ) |
| ٥٠ دقيقة ( ) | ٦٠ دقيقة ( ) |

(٤) ما هو رأى سيادتكم فى زمن اجزاء الوحدة التدريبية الاتية :-

١ - الزمن التقريبي للاحماء :

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ٣ دقائق ( ) | ٧ دقائق ( )  |
| ٥ دقائق ( ) | ١٠ دقائق ( ) |

ب - المرحلة الاساسية " جزء التمرينات " فى بداية البرنامج ؟

- |              |
|--------------|
| ٥ دقائق ( )  |
| ١٠ دقائق ( ) |
| ١٥ دقائق ( ) |

ج - المرحلة الاساسية " الانشطة الرياضية الترويحية " فى بداية البرنامج ؟

- ١٥ دقيقة ( )  
٢٠ دقيقة ( )  
٣٠ دقيقة ( )  
٢٥ دقيقة ( )

د - مرحلة التهدئة " الختام "

- ٣ دقائق ( )  
٤ دقائق ( )  
٥ دقائق ( )

(٥) هل يمكن ادخال أنشطة تنافسية مناسبة لهذه المرحلة السنوية؟

- نعم ( ) لا ( )

(٦) يفضل الالتزام بالعدد عند أداء التمرينات .

- نعم ( ) لا ( )

(٧) يفضل الاداء الحر للتمرينات خلال فتره زمنية محددة ؟

- نعم ( ) لا ( )

(٨) هل يجب ان يتم تطبيق الوحدات التدريبية فى موعد ثابت من اليوم؟

- نعم ( ) لا ( )

(٩) هل يفضل استخدام ادوات مع التمرينات الهوائية للبرنامج ؟

- نعم ( ) لا ( )

(١٠) ما هو رأى سيادتكم فى استخدام هذه القياسات الفسيولوجية فى البحث ؟

- قياس السعة الحيوية ( )
- قياس ضغط الدم ( )
- قياس معدل النبض ( )
- قياس رسم القلب ( )
- مؤشر الطاقة لبزراخ ( )
- قياس معدل التنفس ( )

برجاء تدوين اى قياس فسيولوجى اخر تجد سيادتكم لزوم اضافتها للبحث .

(١١) ما هو رأى سيادتكم فى استخدام هذه القياسات المرفولوجية فى البحث ؟

- \* الطول ( )
- \* الوزن ( )
- \* محيط الصدر ( )
- \* محيط الوسط ( )
- \* محيط الفخذ ( )
- \* محيط العضد ( )
- \* محيط الساعد ( )
- \* سمك ثنايا جلد العضد ( )
- \* سمك ثنايا الجلد اسفل عظم اللوح ( )
- \* سمك ثنايا الجلد من الجانب ( )
- \* سمك ثنايا الجلد خلف العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية ( )

\* سمك ثنايا جلد الفخذ ( )

برجاء تدوين أى قياس من القياسات المرفولوجية تجد سيادتكم  
وجوب لزومة للبحث .

(١٢) ما هو رأى سيادتكم فى ان يكون هناك اكثر من قياس قبلى وبعدى؟

نعم ( ) لا ( )

مرفق رقم ( ٣ )

إستمارة استطلاع  
لآراء الأفراد عينة البحث

بسم الله الرحمن الرحيم  
-----

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة  
-----

عزيزى الفاضل /

تحية طيبة وبعد ،

يسعدنى ان اقدم لكم خالص شكرى وتقديرى واحترامى لمعاونتكم  
للوصول الى افضل النتائج فى هذا البحث . والذى اتمناه ان يستفاد  
من هذا البحث .

ويأمل الباحث ان تمدوه بالمساعدة للحصول على آراءكم فى وضع  
البرنامج بما يناسب وميولكم .

وشكرا

رجاء الاجابة على هذه الاسئلة

(١) ما هو الوقت المناسب لمزاولة التدريب اليومى ؟

(٢) كم يوم يمكن مزاولة التدريب فى الاسبوع ؟

(٣) ما هي الأنشطة الرياضية التي تحب أن تمارسها ؟

(٤) " الألعاب الصغيرة " هي الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلّة ادواتها وسهولة ممارستها . فهل تحب أن تتخلل برنامجنا ؟

(٥) هل تفضل التمرينات  
فردية ( )  
جماعية ( )  
تمرينات بأدوات ( )  
زوجيه ( )  
حره ( )

(٦) هل تفضل أن يمارس التدريب في صالة مغلقة ام في ملاعب مكشوفة ؟

**مرفق رقم ( ٤ )**

**البرنامج .**

محتوى البرنامج " مرحلة الاحماء " ،، الزمن ( ٧ ) دقائق

ملاحظات

المحتوى

- ١ - المشى العادى
- ٢ - المشى فى منطقة محدودة مع تجنب لمس الزميل  
•
- ٣ - المشى الخلفى
- ٤ - المشى العادى وعند سماع الاشارة  
التبديل بالمشى للخلف  
•
- ٥ - المشى بسرعة وعند سماع الاشارة  
التبديل للمشى ببطء  
•
- ٦ - المشى العادى وعند سماع الاشارة حاول ان تغير الاتجاه  
•
- ٧ - المشى العادى وعند سماع الاشارة حاول المشى كل ( : ) او كل ٣ على حسب النداء  
•
- ٨ - المشى العادى وعند سماع الاشارة تغيير مستوى الجسم اثناء المشى  
•
- ٩ - المشى المنخفض والذراعان فى المد  
عاليا  
•
- ١٠ - المشى الرياضى

- ١١ - المشى على اطراف الاصابع •  
تبدأ أصابع ومشط القدم  
بملاسة الارض اولا من  
خلال فرد مشط القدم اماما  
وبخفة
- ١٢ - المشى على العقبيين •
- ١٣ - المشى بأخذ خطوه الطعن •
- ١٤ - المشى الطويل •
- ١٥ - المشى مع رفع الذراعين اماما ثم  
جانبا ثم اماما ثم اسفل •  
من خلال زيادة طول الخطوه  
وزيادة فى مرجحة  
الذراعين
- ١٦ - المشى جانبا •  
من خلال التحرك جانبا  
يميننا
- ١٧ - المشى مع التصفيق •
- ١٨ - المشى بسرعة ثم التغيير الى المشى  
على الكعبين ثم على المشطين •
- ١٩ - المشى مع رفع الركبه لمحاولة لمسها  
للصدر •
- ٢٠ - المشى مع مرجحة الذراعين فى اتجاهات  
مختلفة •
- ٢١ - المشى مع الوثب اماما •
- ٢٢ - المشى مع محاولة لمس الارض باليدين
- ٢٣ - المشى العادى ثم الجلوس او الرقود  
عندما تعطى الإشارة ثم المشى عند  
الإشارة التالية •

- ٢٤ - المشى السريع ثم الجلوس او الرقود  
عندما تعطى الاشارة ثم المشى عند  
الاشارة التالية \*
- ٢٥ - الجرى الخفيف فى المكان ثم التغيير  
الى الجرى الخفيف للامام ثم للخلف مع  
ارتقاء العفلات \*
- ٢٦ - الجرى الخفيف مع التدرج فى رفع  
الركبة عاليا \*
- ٢٧ - الجرى الخفيف مع التدرج فى رفع  
الكعب لاعلى حتى يلامس المؤخرة \*
- ٢٨ - الجرى الخفيف فى مكان معين مع تجنب  
لمس الزميل \*
- ٢٩ - الجرى الخلفى \*
- ٣٠ - الجرى الخفيف ثم المشى عند سماع  
الاشارة ثم الجرى مرة اخرى عند سماع  
الاشارة \*
- ٣١ - الجرى الجانبى ، مثل المشى الجانبى  
ولكن بخطوات الجرى \*
- ٣٢ - الجرى العادى وعند سماع الاشارة  
الجرى كل (:) او كل ٣ على حسب  
النداء \*
- ٣٣ - الجرى العادى بخطوات جانبية مع  
تغيير الاتجاه بالتبادل \*

- ٣٤ - الجرى الخفيف ثم الوشب لاعلى مع دفع الارض بـقدم واحده ثم الجرى الى الامام .
- ٣٥ - الجرى الخفيف ثم الجلوس او الرقود وتعطى الاشارة للجرى مرة اخرى .
- ٣٦ - الجرى العادى ثم الوقوف مباشرة عند سماع الاشارة .
- ٣٧ - يحدد دليلا للمجموعة يؤدى بعض طرق الجرى ويقتبعه باقى اللاعبين فى الاداء .. مثل (الجرى مع الحجل - الجرى مع الوشب - الجرى جانبا)
- ٣٨ - الجرى مع الوشب فوق كرات طبية او اى شىء .
- ٣٩ - الجرى على المشطين .
- ٤٠ - الجرى على الكعبين .
- ٤١ - الجرى فى اتجاه متعرج .
- ٤٢ - الجرى مع اداء بعض حركات الخداع والتمويه .
- ٤٣ - الجرى ثم تبادل الاتجاه عند سماع الاشارة .
- ٤٤ - الجرى ثمان خطوات ثم المشى اربع خطوات ثم الحجل اربع خطوات .

- ٤٥ - الجرى السريع ثم الوقوف مباشرة عند  
• سماع الإشارة
- ٤٦ - (الوقوف) الوشب على قدم واحد ثم  
التبديل على القدم الأخرى ثم على  
• القدمين
- ٤٧ - (الوقوف) الوشب فى المكان عمودى  
• بالقدمين معا
- ٤٨ - (الوقوف) الوشب للامام مع الارتقاء  
• بالقدمين معا
- ٤٩ - (الوقوف) الوشب الجانبى مع الارتقاء  
• بالقدمين معا
- ٥٠ - (الوقوف) الوشب فى المكان عموديا  
بالقدمين ثم الدوران فى الهواء (ربيع  
دورة ، دورة ٢/١ ، دورة ، دورة ٤/٣ ، دورة  
• كاملة
- ٥١ - الوشب بالحبل مع الجرى الخفيف فى اى  
• اتجاه
- ٥٢ - الوشب لاعلى بالقدمين معا ، مع دوران  
• الذراعين بالحبل للامام
- ٥٣ - الوشب لاعلى بالقدمين معا ، مع دوران  
• الذراعين للخف

العاب صغيرة

-----

- ٥٤ - (كل : ) يواجه كل منهما الآخر . يحاول  
• كل منهما لمس فخذ الآخر بيده .

٥٥ - الوقوف قاطرتان او اكثر حسب العدد  
وامام كل قاطرة علامة على بعد حوالى  
١٥-٥ م وعند سماع الاشارة يقوم الفرد  
الاول بالقاطرة بالجرى حتى العلامة  
والدوران حولها للعودة خلف القاطرة  
• وهكذا. يفوز الفريق الذى يقوم  
افراده بالانتهاء اولا •

٥٦ - يقوم الافراد بالجرى الحر داخل  
الملعب ، ثم ينادى عليهم رقما معيننا  
(٥) مثلا ليحاول كل فرد تكوين مجموعة  
من خمس افراد ، وحين تكتمل  
المجموعة تجلس على الأرض لكى يمكن  
تمييز بقية الافراد الاخرين الذين فشلوا  
فى الانضمام الى مجموعات •

٥٧ - تنس القدم .. وتمارس بملعب فى حجم  
ملعب التنس وبنفس الطريقة ولكن  
بالقدم ، ويتكون كل فريق من اثنين  
او ثلاثة او اربعة افراد . وتستخدم  
كرة القدم •

٥٨ - " ميد بالكرة " فى ملعب معين يقف  
الافراد جميعا ما عدا فردين يقفا فى  
نهايته ومع احدهما كرة قدم يحاولا  
احدهما فى اول الملعب والاخر فى  
عن طريق قذف الكرة بالقدم لمس احدا  
الافراد فى المنتصف مع محاولة الافراد  
او الجرى بعيد عن الكرة فى حدود  
الملعب . ويخرج كل من تلمسه الكرة  
ليقوم بعمل بعض التمرينات خارج  
الملعب . ويفوز من يبقى من الافراد  
فى النهاية بدون ان تلمسه الكرة •

٥٩ - " تعالى معى " يجرى الافراد فى المكان جريا خفيفا فى دائرة بحيث يمسك كل منهم بيد الاخر بحيث تكون الدائرة مغلقة تماما . ثم يختار قائد من الافراد ويقف داخل الدائرة ويبدأ بالحجل ثم يقوم هذا القائد باختيار احد الافراد ويجذبه معه قائلا " تعالى معى " ويستمر فى الحجل معا مع تشابك الايدي على ان يترك المكان الخالى فى الدائرة كما هو ، ثم يسحب القائد فردا ثالثا ورابعا وهكذا ، وفى اى وقت مناسب تعطى اشارة معينة ليحاول كل الافراد فى داخل الدائرة الجرى بسرعة ليقف فى احد الاماكن الخالية فى الدائرة . ومن يبقى بدون مكان يعتبر القائد الجديد .

٦٠ - " القاطرة تطول " يقف الافراد جميعا داخل ملعب معين ويقف فردا واحدا خارج الملعب وعند اعطاء الاشارة ينتشر الافراد داخل الملعب مع الجرى الخفيف ويدخل الفرد الذى كان يقف خارج الملعب مع الجرى لمحاولة لمس احد الافراد وعندما ينجح فى ذلك يمسك فى يده ليحاولا لمس فردا اخر ليمسك فى ايديهم وهكذا ومن يخرج من الملعب اثناء الجرى يمسك فى القاطرة ايضا .

محتوى البرنامج ( الجزء الرئيسى " التمرينات " ) ، الزمن ٥ دقائق

ملاحظات

المحتوى

- ١ - (الوقوف شبكات الوسط) سقوط الرأس اماما مع الزفير (٢:١)، سقوط الرأس خلفا مع الشهيق (٤:٣)، ويكرر عدة مرات .
- ٢ - (الوقوف) ثنى الرقبة الى اليمين . الى اليسار . الى الامام . الى الخلف .
- ٣ - (الوقوف) دوران الرأس جهة اليمين والرجوع للوضع الابتدائى (٢:١) تكرر لجهة اليسارى (٤:٣) يكرر عدة مرات .

ثانيا: تمرينات رقبة لاکثر من فرد

- ٤ - (كل:) يحاول كل منهما جذب رقبة الاخر بيد واحدة والمقاومة .
- ٥ - (كل:) مواجهان ، احدهما فى وضع الوقوف والاخر يثنى الجذع اماما ، يضع الاول يده فوق رقبة الاخر لمقاومته عندما يحاول رفع رقبته عاليا .
- ٦ - (كل:) يقف كم منهما مواجهها جانب الاخر ويحاول جذب رقبته الى ناحيته بيده مع مقاومة الاخر .

ثالثا : تمرينات للذراعين والمنكبيين :

- 
- ٧ - (الوقوف فتحا . الذراعان فى المد عرضا)  
رفع الذراعين فى المد عاليا ثم خفضهما  
لأسفل .
  - ٨ - (الوقوف فتحا . الذراعان فى المد عرضا)  
تحريك رسغ اليد على شكل دوائر كاملة .
  - ٩ - (الوقوف فتحا . الذراعان فى المد اماما)  
قذف الذراعين جانبا خلفا .
  - ١٠ - (الوقوف فتحا . ثنى الذراعين عرضا) ضغط  
المنكبيين ثم مد الذراعين والضغط خلفا .
  - ١١ - (الوقوف . مد الذراعين اماما) تبادل  
دوران الذراعين .
  - ١٢ - (الوقوف . الذراعان فى المد عاليا)  
دوران الذراعين بالتبادل اكثر عدد من  
المرات .
  - ١٣ - (الوقوف . الذراعان فى المد عاليا) ضغط  
الذراعين خلفا ثم الرجوع للوضع الابتدائى  
• يكرر لعدة مرات .
  - ١٤ - (الوقوف . الذراعان فى المد عرضا) تحريك  
الذراعين اماما لتقاطعهما ثم رجوعهما  
للوضع الابتدائى . يكرر لعدة مرات .
  - ١٥ - (الوقوف . ثنى الذراعان عرضا) رسم دوائر  
بالكوعين .

١٦ - (الوقوف . الذراعان في المد اماما .  
الكفان ملامسان لحائط) ثنى الذراعين  
حتى يلامس الصدر الحائط والعودة  
للوضع الابتدائي . ويكرر \*

١٧ - (الوقوف. الذراعان في المد عرضا) عمل  
دوائر صغيرة بالذراعين \*

١٨ - (الوقوف) رفع وخفض الكتفين باستمرار

١٩ - (الرقود) رفع الذراعين اماما عاليا  
والرجوع للوضع الابتدائي . ويكرر لعدة  
مرات \*

٢٠ - (الوقوف) مرجحة الذراعين اماما . اسفل  
ثم اماما عاليا اسفل مع رفع العقبين  
على الارض . ويكرر \*

٢١ - (الوقوف فتحا . مسك كرة طبية باليدين  
امام الجسم) رفع الذراعين اماما  
عاليا . والعودة للوضع الابتدائي .  
ويكرر لعدة مرات \*

رابعا : تمرينات الذراعين لاکثر من فرد

٢٢ - (كل :) وجها لوجه وايديهما متشابكة  
امام الصدر ثنى الذراعين ومدهما \*

٢٣ - (كل :) وظهر كل منهما للاخر وايديهما  
متشابكة اسفل . رفع الذراعين جانبا  
عاليا . والعودة للوضع الابتدائي .  
ويكرر لعدة مرات \*

٢٤ - (كل : ) وظهر كل منهما للاخر . والذراعان  
فى المد جانبا والايدي متشابكة عمل  
دوائر بالذراعين .

٢٥ - (كل : ) من الجلوس الطويل فتحا وعلى  
مسافة مناسبة ومع احدهما كرة طبية  
.تبادل قذف الكرة بينهما .

خامسا : تمرينات للجذع

٢٦ - (الوقوف فتحا . مع تثبيت الايدي فى  
الوسط) تبادل ثنى الجذع جانبا . يكرر  
لعدة مرات .

٢٧ - (الوقوف فتحا) تبادل ثنى الجذع جانبا  
مع تبادل وضع الذراعين خلف الظهر  
ويكرر لعدة مرات .

٢٨ - (وقوف فتحا . تشابك الذراعين عاليا) لف  
الجذع جهة الشمال واليمين . ويكرر  
لعدة مرات .

٢٩ - (الوقوف فتحا ميل . الذراعان فى المد  
جانبا) تبادل لف الجذع للمس المشطين  
بالذراع العكسية . ويكرر لعدة مرات .

٣٠ - (الجلوس الطويل .تشبيت اليدين خلف  
الرقبة) ثنى الجذع اماما للمس  
الركببتين بالراس . ثم الرجوع للوضع  
الابتدائى .ويكرر لعدة مرات .

٣١ - (الوقوف فتحا . تشبيك الايدي خلف  
الراس) ثنى الجذع اماما اسفل والضغط  
ثم الرجوع للوضع الابتدائى . ويكرر  
لعدة مرات .

- ٣٢ - (الوقوف مع تثبيت الايدي فى الوسط)  
ثنى الجذع لجهة اليمين والضغط ثم  
جهة اليسار . ويكرر .
- ٣٣ - (الجلوس الطويل . الذراعان فى المد  
عاليا) سقوط الجذع اماما للمس  
القدمين . والرجوع للوضع الابتدائى  
ويكرر لعدة مرات .
- ٣٤ - (الوقوف . الذراعان فى المد عاليا)  
لف الجذع جهة اليمين مع ثنى الجذع  
لاسفل ثم الى اليسار . يكرر عدة مرات  
.
- ٣٥ - (الوقوف . الذراعان فى المد عاليا)  
ضغط الجذع والذراعان خلفا . ثم  
الرجوع للوضع الابتدائى . ويكرر
- ٣٦ - (الوقوف . الذراعان فى المد اماما) ضغط  
الجذع للجانبين بالتبادل . ويكرر
- ٣٧ - (الجلوس الطويل) رفع الساقين معا  
عاليا لزاوية ٤٥ درجة تقريبا فى ٤  
عدات ، ثم خفضهما لاسفل فى ٤ معدات  
ويكرر .
- ٣٨ - (الجلوس الطويل) رفع الساقين معا  
لزاوية ٤٥ درجة تقريبا (١-٢) ، ثم  
فتح الساقين (٣:٤) ، ثم ضمهما  
(٥:٦) ، ثم خفضهما الى اسفل (٧:٨)  
ويكرر لعدة مرات .

٣٩ - (الجلوس الطويل . الذراعان خلفا  
والكفان ملامسان للارض) تبادل رفع  
الساقين عاليا مع ثنى الذراعين  
والعودة للوضع الابتدائي . ويكرر  
لعدة مرات

سادسا : تمرينات جذع لاكثر من فرد  
-----

٤٠ - (كل : ) يرقد احدهما مع تشبيك الذراعين  
خلف الرقبة والاخر يمسكه من مفصل  
القدمين ، يثنى الاول الجذع اماما  
اسف مع الضغط للمس الركبتين  
بالكوعين ، والعودة للوضع الابتدائي  
ويكرر ويعاد مع الاخر .

٤١ - (كل : ) يقفها وجها لوجه ويمسك احدهما  
بيديه الاخر من المعصم . الاول وقوف  
فتحا والثانى وقوف الوضع اماما بين  
قدمى الاول . يثنى الاول الجذع خلفا  
والعودة ويكرر ويعاد التمرين مع  
تغيير الاوضاع

٤٢ - (كل : ) الوقوف فتحا والذراعان فى المد  
عاليا ، وظهر كل منهما للاخر وبينهما  
مسافة مناسبة . ثنى الجذع اماما اسفل  
مع محاولة لمس الايدى بين الرجلين  
والعودة للوضع الابتدائي . ويكرر

٤٣ - (كل : ) وجها لوجه مع ميل الجذع اماما  
بحيث يوضع كل منهما يديه فوق كتف  
الاخر . ويضغط كل منهما على كتف الاخر  
لاسفل والعودة . ويكرر لعدة مرات

٤٤ - (كل : ) جلوس طويل مع فتح القدمين  
وظهر كل منهما للاخر مع تشابك  
الذراعين فى المد جانبا . الضغط  
للامام بالتبادل . ويكرر لعدة مرات

سابعاً : تمرينات للساقين

-----

٤٥ - (الوقوف)تبادل رفع الركبتين للمس  
المدر مع مسك الركبة بالذراعين  
ويكرر لعدة مرات

٤٦ - (الوقوف فتحا مع تثبيت الايدى فى  
الوسط) شنى الركبتين كاملا مع رفع  
العقبين عن الارض والعودة للوضع  
الابتدائى . ويكرر

٤٧ - (الوقوف فتحا مع تثبيت الايدى فى  
الوسط) شنى الركبتين كاملا مع بقاء  
الكعبين على الارض والعودة للوضع  
الابتدائى . ويكرر لعدة مرات

٤٨ - (الوقوف) الطعن اماما مع التحمل على  
مشط القدم الخلفية . والعودة للوضع  
الابتدائى . ويكرر لعدة مرات

٤٩ - (الوقوف) الطعن جانبا جهة اليمين ثم  
اليسار . ويكرر

٥٠ - (الرقود) تبادل رفع الرجلين عاليا  
ويكرر

- ٥١ - (جلوس على اربع) الوشب عاليا . ثم العوة للوضع الابتدائى . ويكرر
- ٥٢ - (جلوس على اربع) تبادل قذف الرجلين خلفا . ويكرر لعدة مرات
- ٥٣ - (الوقوف امام كرة) الوشب اماما وخلفا فوق الكرة . ويكرر لعدة مرات

شامنا : تمرينات للذراعين والجذع

- ٥٤ - (الرقود) تبادل ثنى الركبتين على الصدر ثم مدهما والنزول ببطء ويكرر
- ٥٥ - (الرقود) ثنى الجذع اماما مع ثنى الركبتين ومسكهما باليدين . والعودة للوضع الابتدائى . ويكرر لعدة مرات
- ٥٦ - (الجلوس الطويل) تبادل ثنى الركبتين للمس الصدر مع مساعدة اليدين . ويكرر لعدة مرات
- ٥٧ - (الوقوف فتحا . الذراعان ثنى ) تبادل ثنى الجذع الى الجانبين مع مد الذراع العكسية لاعلى . ويكرر لعدة مرات
- ٥٨ - (الوقوف فتحا . الذراعان فى المد عرفضا) سقوط الجذع اماما اسفل ومرجة الذراعين بالتقاطع امام الجسم (٢:١) ثم رفع الجذع عاليا وضغط الذراعين جانبا خلفا (٤:٣) ويكرر

٥٩ - (الوقوف فتحا . الذراعان فى المد اماما . وممسك بكرة طبية) لف الذراعين معا جهة اليمين ثم اليسار . ويكرر لعدة مرات

٦٠ - (الوقوف فتحا . الذراعان فى المد عاليا) سقوط الجذع اماما اسفل للضغط ٤ مرات ثم الرجوع للضغط خلفا بالذراعين ٤ مرات . ويكرر لعدة مرات

تاسعا : تمرينات للذراعان والساقان

-----

٦١ - (الوقوف) الوشب عاليا مع فتح القدمين للجانب وضمهما مع رفع الذراعين جانبا عاليا ثم خفضهما . ويكرر لعدة مرات

٦٢ - (الوقوف) ثنى الركبتين كاملا مع رفع العقبيين عن الارض مع رفع الذراعين جانبا عاليا . ثم الرجوع للوضع الابتدائى . ويكرر

٦٣ - (الجلوس على اربع مع فرد احد الساقين جانبا) تبادل قذف الرجلين جانبا . ويكرر لعدة مرات

٦٤ - (انبطاح مائل) تبادل رفع الرجلين عاليا مع ثنى الذراعين كاملا . ويكرر لعدة مرات

عاشرا : تمرينات للساقين والجذع

٦٥ - (الوقوف فتحا مع تثبيت الايدي فى الوسط) ثنى الركبتين كاملا مع رفع العقبيين عن الارض (٢:١) ثم مد الركبتين مع ثنى الجذع اماما اسفل (٣-٤) ويكرر لعدة مرات

٦٦ - (الوقوف مع تثبيت الايدي فى الوسط) سقوط الجذع اماما اسفل والعودة للوضع الابتدائى ثم رفع احدى الساقين اماما عاليا ، والتصفيق باليدين اسفلهما . ويكرر التمرين مع التصفيق باليدين اسفل القدم الاخرى . ويكرر لعدة مرات

نموذج لوحدة تدريبية للبرنامج المقترح  
لعينة البحث

التقسيم	نوع التقسيم	الزمن	المحتوى	ملاحظات
الاحماء		٧ ق	- المشى فى نشاط ثم التبديل بالمشى على الكعبين ثم التبديل بالجري  - لعبة صغيرة *	
الجزء الرئيسى	١ تمرينات	٥ ق	عنق ----- - (الوقوف فتحا مع تشببيت الذراعين فى الوسط ) تبادل ثنى الرأس لليمين واليسار. ويكرر  منكبين ----- - (الوقوف) رفع الكستفين لاعلى ثم خفضهما . يكرر عدة مرات *	
			ذراعان ----- - (الوقوف . ثنى الذراعين) رفع الذراعين عاليا ثم رجوعهما للوضع الابتدائى. يكرر لعدة مرات *	

التقسيم	نوع التقسيم	الزمن	المحتوى	ملاحظات
			أ رجل ----- - (الوقوف فتحا مع تثبيت الذراعين فى الوسط ثنى الركبتين كاملا مع رفع العقبيين عن الارض ثم الرجوع للوضع الابتدائى . يكرر عدة مرات	
			- (الوقوف مع تشببيت الذراعين فى الوسط ) الوثب لاعلى مع فتح القدمين وضمهما . يكرر	
	ب أنشطة	١٥ ق	ممارسة بعض الانشطة الترويحية وفقا لميول الافراد عينة البحث مثل : السباحة - كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - تنس الطاولة ...الخ	
	الختام	٣ ق	- المشى لمدة دقيقة بنشاط - (الوقوف ) رفع الذراعين اماما عاليا مع الشهيق ثم خفضهما مع ثنى الجذع اماما اسفل لمحاولة لمس الارض مع الزفير ويكرر	
			- المشى بنشاط مرة اخرى لمدة دقيقة	

## **ملخص البحث**

- ملخص البحث باللغة العربية
- . ملخص البحث باللغة الانجليزية

## ملخص 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 الالة 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 تأثيرا سلبيا .

وقد استنتج العلماء ان الكفاءة البدنية تصل الى ذروتها فى نهاية العقد الثالث من العمر ، ثم تبدأ فى التناقص فيما بعد بتزايد العمر الزمنى وهذا يتطلب عناية الباحثين بدراسة الظواهر الصحية للافراد فى هذه المرحلة من العمر للوصول الى افضل السبل للمحافظة على مستواهم الصحى لاطول فترة ممكنة .

والنشاط البدنى له تأثيرا ايجابيا وفعال بالنسبة للمراحل السنية المختلفة كما انه من اهم العوامل لتأخير ظهور الشيخوخة ، لذلك فانه من الضرورى ان يمارس النشاط البدنى اثناء وقت الفراغ من الصغر ، مما يساعد على الاستمرار فى ممارسة هذا النشاط فى مراحل العمر المتقدم .

ومن هنا جاءت الحاجة الى اقتراح برنامج لرفع الكفاءة الوظيفية والقياسات المرفولوجية لمتوسطى العمر ( ٣٥-٤٥ ) سنة من خلال ممارسة النشاط الرياضى اعتمادا الى ما اشارت اليه العديد من الدراسات السابقة ومنها دراية كل من جيتمان Gettman وآخرون ١٩٧٦ ، وكذلك دراسة سدنى Sidney ١٩٧٢ ، التى اشارت الى ان عدد مرات التدريب لها تأثير على الكفاءة الوظيفية .

وبهذا تحددت مشكلة البحث فى وضع برنامج مقترح للنشاط الرياضى المنظم بهدف تحسين الكفاءة الوظيفية ، وتقويم القياسات المرفولوجية للأفراد من (٣٥-٤٥) سنة •

### اهداف البحث

يهدف البحث الى :-

- وضع برنامج نشاط رياضى للأفراد وعينة البحث من (٣٥-٤٥) سنة •
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح للنشاط الرياضى على الكفاءة الوظيفية لأفراد عينة البحث •
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح للنشاط الرياضى على القياسات المرفولوجية لأفراد عينة البحث •
- النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات التتبعية البعدية عن القياس القبلى •

### فروض البحث

- يؤثر البرنامج المقترح للنشاط الرياضى تأثيرا ايجابيا على الكفاءة الوظيفية لأفراد عينة البحث •
- يؤثر البرنامج المقترح للنشاط الرياضى تأثيرا ايجابيا على القياسات المرفولوجية لأفراد عينة البحث •
- تزداد النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات التتبعية البعدية عن القياس القبلى لعينة البحث فى الكفاءة الوظيفية والقياسات المرفولوجية نتيجة لاستمرار تطبيق برنامج النشاط الرياضى •

## اجراءات البحث

### منهج البحث

المنهج التجريبي باستخدام المجموعة  
التجريبية الواحدة .

### عينة البحث

( ٣٤ ) متطوع من رواد النادي الاهلى تتراوح اعمارهم من  
( ٣٥-٤٥ ) سنة ، ومن غير الممارسين للنشاط الرياضى .

### البرنامج

احتوى البرنامج على عدد كبير من التمرينات المختلفة  
لجميع اجزاء الجسم مبتدأ بالعنق الى الساقين .

### ادوات قياس المتغيرات الفسيولوجية

- قياس معدل النبض " طريقة الجس "
- قياس ضغط الدم "جهاز ضغط الدم سفيجامانوميتر"
- قياس معدل التنفس
- قياس السعة الحيوية " جهاز الاسبيروميتر "

### ادوات قياس المتغيرات المرفولوجية

- قياس الطول " جهاز الانثروبومتر "
- قياس وزن الجسم " الميزان الطبي "
- قياس سمك ثنايا الجلد " Skin Fold Caliper "
- قياس المحيطات " شريط قياس بالسنتيمتر "

## الاستخلاصات

فى ضوء اهداف البحث وفى حدود عينة البحث يمكن للباحث استخلاص ما يلى :-

- يؤثر برنامج النشاط الرياضى المقترح ايجابيا فى القياسات الوظيفية ( فى الراحة ) ومعدل النبض وضغط الدم الانقباضى ، والسعة الحيوية النسبية وعدد مرات التنفس لافراد متوسطى العمر .

- يؤثر ممارسة النشاط الرياضى المنتظم ايجابيا فى معدل النبض وضغط الدم الانقباضى بعد المجهود .

- ساهم برنامج النشاط الرياضى فى تقويم النمط الجسمى لافراد عينة البحث وذلك بمساهمة الايجابية فى قياسات محيطات الصدر والوسط والفخذ وفى تخفيض سمك ثنايا الجلد والوزن .

- ازدادت النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات التتبعية لافراد عينة البحث سواء الفسيولوجية او المرفولوجية .

- افضل معدلات التحسن فى القياسات الفسيولوجية (فى الراحة) لعينة البحث كانت لعدد مرات التنفس ١٦ر٣٠ % .

- افضل معدلات التحسن فى القياسات المرفولوجية لعينة البحث كانت محيط العضد بنسبة ٦ر٢٦ % ، سمك ثنايا جلد اسفل اللوح بنسبة ٢٥ر٥٠ % ، وسمك ثنايا جلد الجانب بنسبة ٢٥ر٤٦ % .

## التوصيات

فى ضوء اهداف البحث ونتائج المستخلصة وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلى :-

- العمل على تنفيذ البرنامج المقترح على الافراد متوسطى العمر بالاندية الرياضية ومراكز الشباب من خلال قيادات رياضية واعية ، ووفق برنامج منظم للممارسة الرياضة .

- اجراء اختبارات وفحوص طبية دوريه على الافراد متوسطى العمر ، للتعرف على كفاءتهم الوظيفية ، والتغيرات المرفولوجية المصاحبة ، للعمل على تقويمها سواء من خلال الارشاد باتتباع السلوكيات الصحية السليمة او باتتباع برامج النشاط الرياضى المناسب للمرحلة السنية .

- تنظيم اعداد بطاقات تتبعية لرواد الاندية ، يسجل بها قياسات الفرد البدنية والوظيفية ، بغرض تنبيههم وتحذيرهم من انخفاض مستواهم الصحى بصفة عامة ، حتى تكون دافعا لحثهم على ممارسة النشاط الرياضى المنتظم .

- اجراء دراسات الغرض منها الكشف عن رغبات وميول اتجاهات الافراد متوسطى العمر لممارسة مختلف الانشطة الرياضية والترويحية والعمل على ان يتضمن برامج الاندية ومراكز الشباب هذه الانواع من الانشطة حتى يمكن ان يكون دافعا لممارستها ، بما يتلاءم وظروف حياتهم وقدراتهم .

- العمل على اعداد الدورات الشقافية والندوات العلمية بالاندية ومراكز الشباب ، يدعى اليها بعض العلماء والمختمين ، لتناول بعض المشكلات التى تهتم الافراد متوسطى العمر بصفة خاصة ، وايضاح الخصائص البدنية والفسولوجية لهذه المرحلة ، وكيف يمكن لافراد المحافظة على افضل معدلاتها .

the practising of different sports activities, then, the program of the clubs must include these types of activities. To be as an affect to practise them, because these activities are appropriate to their abilities and life circumstance.

- Arrangement the cultural caurses and symposiums in the clubs, Some Scientists and specialists must be called for

to takle some problems concer the average ages persons in particular. Also, explain the physical and physiology specifications to this stage of lifetime, and how the persons keep its best rates.

- The best rate of amelioration in the physiology measurements ( In the case of relief ) was at times of respiration at 16.30 % .
- The best rate of amelioration in the measurements, was the surroundings of the arm at 6.26 %, thickness of the skin fold beneath the joint-shoulder at 25.50 %, and the thickness of the side skin fold at 25.46 %.

### Recommendations :

In the light of the aims of the study and its results, and within the framework of the population, The researcher recommends the following :-

Execution the proposed program on the persons whome are at average ages, in the sports cluds, and youth clubs. Also through adequate sports leaderships, and according to an arranged program for the sports practice.

- Periodically medical examinations on the average ages persons to acknowledge their functional adequacy and the following morphology changes, trying to correct them through the instructions of the right health behaviours or through following the appropriate sports activity to the liefetime.

- Arrangement of successive cards for the club pioneers, in which the functional and physical records of the persons must be written down. That is to warn them in the case of dereasing the health-level of the persons, and to urge them to practise the regular sports activity.

- Studies aiming at discovering the desires and tendencies of the persons at the averages ages, respecting

The Measure of the Morphology Variables.

- |                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| - Length measure       | " Anthropometre "              |
| - Weight measure       | " medical Balance "            |
| - Skin fold Caliper    |                                |
| - Surroundings measure | " Centimetre<br>Tape-Measure " |

CONCLUSION

In the light of the study, and within the framework of the population, The Scholar can conclude the following :-

- The proposed sports activity program has a positive effect on the functional measurements ( In the case of relief ) , the rate of pulse and contracted blood pressure the comparatively lively space, times of respiration, and finally on the energy indicator for the persons at average lifetime.
- The practising of the arranged sports activity has a positive effect on the rate of pulse and contracted blood pressure after exerting any effort.
- The sports activity program contributed to correct the bodily type of the persons. Through its positive contribution to measurements of the chest, waist and thigh surroundings, and to treatment of skin fold and weigh.
- Both physiological and morphology percentage of the rate of change of the successive - measurements have been increased as for the population.

- The proposed sports activity program has a positive effect on the morphology measurements as for the population.

- The continuity of application the program of the sports activity leads to increase the percentage of the rates change of the after - Successive measurements more than the before measurements, as for the population.

### The Study Procedures :

#### The Study Course

The experimental course by using the one-experimental groups.

#### The Population

34 Voluntaries, from the pioneers of the " National Club " Who don't practise the sports activity. Their ages run from 35 to 45 years.

#### The Program

The program is included many different exercises for the whole parts of the body as from the neck to the two legs.

#### The measures of the physiological variables

- Rate of pulse measure " feeling method '
- Blood pressure measure .
- Rate of respiration measure.
- Lively space measure.
- Lively space measure.

Therefore, it has arisen the need of a program for raising the functional adequacy and the morphology measurements for the average ages (35-45) years through the practising of the sports activity. depending on what the previous studies indicated, such as. The study of " Gettman and others in 1976 " also, The study of " Sidney in 1972 " , which indicated that the times of the exercises have a positive effect on the functional adequacy.

Thus, The problem of the study has been determined in planning a proposed program to the arranged sports activity, aiming at development of the functional adequacy and errection of the morphology measurements for the persons at (35-45) years.

#### The Targets of the Study:

The study aims at knowledge the following :

- The effect of the proposed sports activity program on the functional adequacy as for the population.
- The effect of the proposed sports activity program on the morphology measurements as for the population.
- The difference in percentage between the rate of change of the after - Successive measurements and the before measuremen.

#### The Study Suppositions :

- The proposed sports activity program has a positive effect on the functional adequacy as for the populations.

## The Summary of the Study

### The Introduction and Problem of the Study

If we have a look at the contemporary daily life, We'll discover that the increasing developement in the use of the machine and in Technology Leads to the decreasing of the Physical effort exerted by the persons.

Moreover, The appropriate means and the sufficient area for practising the sport are not available. As a result, the fattiness, heart diseases and feeling of tired have been appeared. Also, it results in a negative effect on the persons' physical, mental, psychological and social health.

The scientists concluded that the physical adequacy is at the point of greatest activity at the end of the third decade of lifetiem, afterthat it begins to decrease as the lifetime increases.

Thus, The scholar must interest in studying the healthy phenomena of the persons at this stage of lifetime to reach the best ways to keep their health level to the longest period.

The physical activity has a positive effect on the every stage of the lifetime, also it is one of the most important factors which helps to delay the appearance of the senility. Therefore, it is important to practise the physical activity at the spare time, during the juvenility, because it may help to continue practising this activity at advanced lifetime.