



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of a recreational sports program for women On some physical and physiological variables and the performance of aerobic gymnastics

Nibras Marouf Muhammad Al-galabi ¹  

Taibah University – Kingdom of Saudi Arabia

Article information

Article history:

Received 24/1/2024

Accepted 11/2/2024

Available online 15, mar, 2024

Keywords:

Recreational sports program, physical variables, physiological variables, aerobic gymnastics

Abstract

The Research Aims the Objective: Design a recreational sports program For housewife women aged 35-45 who participate in the Fitness Land gym - Amman, Jordan. The Method: The researcher used the experimental method using one experimental group with a pre-post measurement system to suit the nature of the research, The Research sample: The research sample was chosen randomly from the research community, which numbered (55) women, representing (79%) of the community. Table (1) shows the numbers and percentages of the experimental and exploratory study sample of women aged (35-45) years., The Conclusions: In light of the scope of the research and its purpose, and based on the procedures and statistical treatments and interpretation of the results, and in light of the scope of the research community, and within the limits of the research sample, and after presenting and discussing the results, the researcher reached the following conclusions: -The recreational program had a positive impact on developing some elements of physical fitness (arm muscle strength - abdominal muscle strength - ability - speed - flexibility), acquiring many skills through performing aerobic gymnastics, and improving health status through some physiological variables (Carlson test). For the condition of the heart and circulatory system).



website



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير برنامج ترويجي رياضي للسيدات على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية ومستوي أداء جمباز الايروبيك

نبراس معروف محمد الجلبي¹

جامعة طيبة - المملكة العربية السعودية

الملخص

يهدف البحث إلى تصميم برنامج ترويجي رياضي للسيدات ربات البيوت من 35-45 سنة من المشتركات في صالة جم مركز (fitness Land) - عمان الاردن ،استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث ،باستعمال مجموعة تجريبية واحدة بالتصميم التجريبي القياس القبلي - البعدي ،تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهم (55) سيدة بنسبة (79%) من المجتمع ، واشتمل البرنامج على 12 وحدة تم تطبيقها على مدار 12 اسبوع زمن كل وحدة (60 دقيقة) وتم تنفيذ البرنامج في الفترة من 2022\10\9 إلى 2022\12\25 موزعة على الجزء التمهيدي والجزء الرئيسي- والجزء الختامي ،الاستنتاجات: في ضوء مجال البحث والهدف منه واستنادا على ما تم من إجراءات ومعالجات احصائية وتفسير النتائج ، وفي ضوء نطاق مجتمع البحث ، وفي حدود عينة البحث ، وبعد عرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية ،البرنامج الترويجي أثر إيجابياً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة) ، إكساب العديد من المهارات من خلال الاداء في جملة جمباز الايروبيك ، وتحسين الحالة الصحية من خلال بعض المتغيرات الفسيولوجية (اختبار كارلسون لحالة القلب والجهاز الدوري).

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الإستلام: 2024/1/24

القبول: 2024/2/11

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية:

برنامج ترويجي رياضي، المتغيرات البدنية ، المتغيرات الفسيولوجية ، جمباز الايروبيك

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

النشاط الترويحي يعتبر أحد الدعائم الأساسية في تكوين الأفراد في مختلف الجوانب البدنية والصحية والمعرفية والاجتماعية والرقى والازدهار والتطوير الاجتماعي وأهتمت الدول بالترويج لإدراكها بأنه أفضل وسيلة لاستثمار أوقات الفراغ والذي يكون من نواتجه اكتساب الفرد العديد من القيم البدنية والصحية والخلقية والاجتماعية والمعرفية والتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد فبرامج الترويج الرياضي قادرة على استبدال مشاعر القلق والتوتر والإرهاق إلى مشاعر البهجة والمتعة والسعادة وتحويل النفسية المنهارة المحطمة إلى نفسية مقبلة على الحياة . (Darwish & Al-Khawli, 2001) ويؤكد المؤتمر العلمي العربي الثالث للرياضة للجميع (2008) أن أنشطة الترويج الرياضي (الرياضة للجميع) لكل أفراد الشعب دون استثناء وعلى اختلاف أعمارهم وجنسهم ، طبقاً لظروف كل فرد ووفقاً لقدراته وإمكانياته ، وذلك بهدف حفظ وتحسين الصحة واستثمار أوقات الفراغ ودعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة، كما إنها تعد عملية التكامل بين أوجه النشاط البدنية والحياة اليومية ، حيث تعتمد الأنشطة الترويحية على الحركة التي يختلف مفهومها وشكلها من فرد لآخر، ويتم التعبير عنها من خلال الذهاب إلى العمل سيراً على الأقدام، أو من خلال عدم استخدام المصاعد والسلالم المتحركة، أو من خلال ممارسة أوجه نشاط الرياضة للجميع بحرية كاملة (Abdel Mohsen, 2008)

اذ ان الترويج الرياضي هو نوع من الأنشطة التي تمارس في وقت الفراغ، والتي يختارها الفرد و يمارسها بدافعية ذاتية ويكون من نتائجها اكتساب الفرد لقيم بدنية وخلقية واجتماعية ومعرفية (Darwish & Al-Hahahmi, 2009)، وتنمية الشخصية المتكاملة بدنياً وصحياً ونفسياً واجتماعياً، حيث إنه مجال زاهر بالأنشطة المتنوعة مثل الأنشطة الرياضية والفنية والاجتماعية والتي توافق ميول معظم حاجات الافراد، وتتناسب مع المراحل المختلفة. (Abaza & Al-Samalawi, 2019) ويعتبر الترويج بما يحتويه من أنشطة ترويحية حاجة ضرورية للصحة واللياقة البدنية (Muhammad, 2016)

أن أنشطة الترويج الرياضي تعمل على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي، وتزداد الأربطة قوة كل ذلك بفضل تنوع التمرينات التي تؤدي في صورة أنشطة ترويحية. (Abdul Salam, 1993)

اذ أن المقصود بالترويج الرياضي هو ذلك النوع من الترويج الذي تضمن برامجه وممارسته العديد من أوجه النشاط الرياضي، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويج تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لتلك الأوجه من النشاط التي تتضمن الألعاب والرياضة، وأن أهمية الترويج هي الاحساس بالسعادة والانطلاق والحيوية التي تغمر الممارسين أثناء ممارسة نوع الرياضة المفضلة لديهم، بالإضافة إلى تحقيق الصحة والنشاط (El-Hamamy & Abdel Aziz, 2009a)

وترى الباحثة ان ممارسة الأنشطة الرياضية للسيدات من سن 35 - 45 تتصف بانها تكسبهن خبرات أكثر، وتفتح مجالات جديدة للتعلم وتنشيط الحياة اليومية لهن ،كما تمنح أجسادهن اللياقة البدنية، وتحافظ عليها وتساعدنهم على إثبات الذات والثقة بالنفس وزيادة الدافعية، فهي تتماشى مع مفهوم الترويج الرياضي، بحيث تجد كل سيدة ما يتمشى مع رغباتها وإمكانياتها وتساعد على مواجهة المشكلات بجدية أكثر واكتساب مهارات جديدة تساعدهم على تصحيح إعادة بناء الحركات الضعيفة وبالتالي تقوى قدراتهم الحركية التي تضيء السعادة والسرور والشعور بالارتياح .

ويذكر الإتحاد الدولي للجمباز (2022م - 2024م) ان مسابقات جمباز الأيروبيك تشمل عدة فئات تتمثل في : فردي رجال (Individual Man)، وفردي أنسات (Individual Woman)، وزوجي مختلط (Mixed Pair)، وثلاثي (Trio)، ومجموعة (Group)، وأيروبيك الرقص (Aerobic Dance)، والفريق باستعمال صندوق الخطو (Aerobic Step) ، وقد اعتمد الإتحاد

المصري للجمباز هذه المسابقات فيما عدا نوعين هما أيروبيك الرقص (Aerobic Dance)، والفريق باستعمال صندوق الخطو (Aerobic Step). (Tan kok Siang Et.All, 2015) وجمباز الأيروبيك أحد فروع الجمباز الحديثة والمعتمدة من الاتحاد الدولي للجمباز (FIG)، والذي يعتبر من الأنشطة الرياضية النوعية المبدعة والابتكارية ويتميز بديناميكية الأداء الراقى وجمال الأداء والإحساس الحركي، ويعد من المهارات الحركية ذات الصعوبات العالية نتيجة لخضوعها للبحث العلمي وما يستخدم من أساليب علمية دقيقة وموضوعية في عمليات التقييم واستغلال التطبيقات العلمية الحديثة لتحقيق أعلى درجات التقدم، والاعتماد بصورة كبيرة على القدرات البدنية الخاصة والاستعمال المتوافق للمجموعات العضلية للجسم سواء كانت كبيرة أم صغيرة، وتتناسب هذه القدرات مع التغير الدائم نسبياً في تنوع وتقدم المهارات الحركية وارتفاع المستوى الفني للأداء. (Al-Hagrasi & (Hamed & Abdel Moneim, 2015) (Matar, 2012)Hassanein, 2018)

ويعتبر جمباز الأيروبيك هو نوع من الجمباز يتضمن أداء التمارين بقوة طبيعية وخفة حركة وتنسيق، حيث يتحرك الجسم بكل مرونة وخفة، ويقوم بأداء هذه الحركات ببطء وتركيز، أي القدرة على تكوين جملة خفيفة مستمرة مع الموسيقى، بحيث تتمتع الجملة بإبداع كامل ومثالي للتعبير عن الموسيقى بالحركات التي تعمل أو تنفذ خلال فترة زمنية واحدة، وعلى سبيل المثال حركة اليدين مع لف الجسم بحركة واحدة أو بقفزة واحدة، وركلة الساق العالية والامتالية ومن المفترض أن يتحرك الجسم بأكمله مع الموسيقى وتتناسب حركة السيقان والجسم معها، ويحتاج هذا النوع من الجمباز حركة منسقة وجيدة، ومرونة عالية للجسم، وتكون منطقة الأداء 7×7م، ويتضمن الأداء العناصر التالية: القوة الدينامية، القوة الساكنة للقفزات، قفزات دينامية، ميزان ومرونة (Federation International de Gymnasium , 2009)(ISAC , 2019)

وبما أن المرأة هي نصف المجتمع فهي الام والزوجة والاخت ولها دور أساسي في تنشئة جيل داخل المجتمع وهي من أهم الركاز الأساسية التي يجب دراستها ومعرفة العوائق والمشكلات التي تؤثر على شخصيتها بصفة عامة ويجب الاهتمام بالسلامة الصحية لها بصفة خاصة لذلك فهي أكثر شرائح المجتمع حاجة لتصميم برامج ترويحوية لها لتساعد في تحسين حالتها البدنية والصحية ولتستطيع من خلالها التنفيس عما بداخلها من ضغوط ولتتسرع بالسعادة والمرح، ومن خلال عمل الباحثة وجدت هبوط مستوى اللياقة البدنية للسيدات من 35-45 سنة، مما يؤثر سلباً عليهن وعلى الصحة العامة والمتغيرات الفسيولوجية لهن، وإيماناً بأهمية الرياضة والدور الفعال للبرنامج الترويحوي الذي يهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية مع إدخال الشعور بالسعادة والسرور وروح المرحة على السيدات من خلال البرنامج الترويحوي واحتوائه على ألعاب ترويحوية مناسبة مقننة تسهم في تحسن جمباز الأيروبيك، لذا قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة " تأثير برنامج ترويحوي رياضي للسيدات على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى أداء جمباز الأيروبيك"، وهذا ما دعي الباحثة للاهتمام بهذه المشكلة.

أهمية البحث:

- تعد المرحلة العمرية للسيدات من 35-45 من أهم فترات الحياة عند السيدات وهي مرحلة لها طابع خاص يميزها عن غيرها من المراحل العمرية المختلفة.
- تحاول الباحثة إكساب السعادة والترفيه على السيدات من 35 - 45 من خلال تصميم برنامج ترويحوي، من منطلق أهمية الرياضة للجميع لتلك الفئة العمرية.

- وتظهر الأهمية التطبيقية لهذا البحث في إكساب السيدات من 35-45 مجموعة من المهارات البدنية من بعض عناصر اللياقة البدنية، وجملة جمباز الايروبيك التي تساعد على الوقاية من العديد من الامراض التي قد تصيب السيدات في المرحلة العمرية من 35-45 كالمسمنة وامراض قلة الحركة والقلق والتوتر.....
- تحسين الحالة الصحية للسيدات من 35-45 ويظهر ذلك من خلال اختبار كارلسون لحالة القلب والجهاز الدوري.

هدف البحث:

تصميم برنامج تروحي رياضي للسيدات من 35-45 سنة للتعرف علي تأثيره على:

- بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين- قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة)
- بعض المتغيرات الفسيولوجية (اختبار منحني التعب لكارسون قياس اللياقة الفسيولوجية للقلب والجهاز الدوري)
- جملة جمباز الايروبيك

فروض البحث:

1. هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض عناصر اللياقة البدنية ولصالح الاختبار البعدي.
2. هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات الفسيولوجية ولصالح الاختبار البعدي.
3. هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في جملة جمباز الايروبيك ولصالح الاختبار البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

البرامج التروحية:

هي عبارة عن مجموعة من الأنشطة التروحية يتم اختيارها بطريقة تناسب حاجات المشاركين وتحقق رغبتهم تحت إشراف قيادة تروحية تربوية بما يحقق ويتفق مع اهداف الترويح (Othman et al., 2023) (Inaam, Mohammed Jawad & Sahira, Razzaq Kadhum, 2022)

المتغيرات البدنية والفسيولوجية:

هي المؤشرات المهمة للدلالة على كفاءة اللاعب البدنية وقدرة أجهزته الوظيفية، ويتوقف على طبيعة الأحمال التدريبية الواقعة على أجهزة الجسم التي يجب ان يتحلى بها لاعبين جمباز الأيروبيك لكي يحققوا مستويات عالية في الأداء المهاري.

جمباز الايروبيك: (تعريف إجرائي)

هي مجموعة حركات بعضها من رياضة الجمباز يسهل أدائها تنفذ على أنغام الموسيقى بشكل متناسق وسهل.

الدراسات المرجعية

- دراسة (Saad & Abdel Nasser, 2021) بعنوان "تأثير برنامج تروحي باستعمال الألعاب الصغيرة لإكساب بعض المهارات الأساسية لرياضة المبارزة والرفاهية النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية- جامعة كفر الشيخ " ، هدفها تصميم برنامج تروحي باستعمال الالعاب الصغيرة ، المنهج المستخدم التجريبي تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (60) طالبة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التروحي المقترح باستعمال الألعاب الصغيرة له تأثير إيجابياً في اكساب المهارات الاساسية لرياضة المبارزة واكساب محاور الرفاهية النفسية .

- دراسة (Al-Rashidi, 2021) بعنوان "تأثير برنامج ترويجي مقترح لتحسين إحدى مهارات الجمباز الايقاعي لطالبات المرحلة الابتدائية" ، هدفها تعلم احدى مهارات الجمباز الايقاعي بأسلوب ممتع وغير ممل ، المنهج المستخدم المنهج التجريبي عددهم (67) طالبة، وكانت أهم النتائج ،أهمية البرامج الترويحية لدورها في تنمية وتطوير شخصية الفرد ،تأثير النتائج بالإيجاب على المستوى البدني والمهاري للفتات ،اظهرت النتائج ان ممارسة الانشطة الرياضية من خلال برنامج ترويجي يعمل على كسر عامل الملل وتعلم المهارة بشكل أفضل .
- دراسة (Al-Shabouri & Rehab, 2020) بعنوان "برنامج ترويجي باستعمال الزومبا لتخفيف بعض الضغوط النفسية لدى السيدات " ، هدفها التعرف على تأثير البرنامج الترويجي باستعمال الزومبا في تخفيف بعض الضغوط النفسية (الاكتئاب - القلق - الغضب) لدى السيدات، المنهج المستخدم التجريبي حيث بلغ إجمالي مجتمع البحث (50) سيدة تتراوح اعمارهم من (35 - 45) سنة ، وكانت أهم النتائج البرنامج الترويجي باستعمال الزومبا أثر إيجابياً في تخفيف بعض الضغوط النفسية .
- دراسة بعنوان (Abdel-Jawad, 2020) "تأثير برنامج ترويجي على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومعدل الكوليسترول والدهون الثلاثية بالدم لدى زائدي الوزن من منسوبي جامعة طيبة " ، هدفها تصميم برنامج ترويجي مقترح ، المنهج المستخدم التجريبي وبلغ حجم العينة 20 فرداً، وكانت أهم النتائج البرنامج الترويجي المقترح له تأثير إيجابي ومعنوي وبنسبة تحسن عالية على اللياقة البدنية وتحسن معدل الكوليسترول بالدم .
- دراسة (Abaza & Al-Samalawi, 2019) بعنوان "تأثير برنامج ترويجي رياضي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسي لرياضيات البيوت " ، هدفها تصميم برنامج ترويجي رياضي لرياضيات البيوت من سن 45-50 ، المنهج المستخدم التجريبي ويبلغ إجمالي عددهن (76) سيدة، وكانت أهم النتائج تحسن واضحاً في متغيرات السعة الحيوية للجهاز التنفسي
- دراسة (Pabblo A et al., 2014) بعنوان "تأثير الاستجابة الحادة خلال رقصة السالسا والزومبا للياقة البدنية على الفصول الدراسية للمجتمعات المحلية ، وهدفت إلى التعرف على تأثير الاستجابات الحادة خلال رقصة السالسا والزومبا للياقة البدنية على الفصول الدراسية للمجتمعات المحلية ، وهدفت إلى التعرف على الفصول الدراسية للمجتمعات المحلية ، المنهج المستخدم هو التجريبي ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهن (24) مشاركة من النساء الممارسات لهذا النشاط البدني وتتراوح الأعمار من (22-56) سنة وقسموا إلى مجموعتين أحدهما رقصة الزومبا والأخرى السالسا، وكانت أهم النتائج حدوث تحسن بنسبة كبيرة لصالح المجموعة الممارسة للزومبا عن مجموعة الممارسة لرقصة السالسا فى تعزيزها للصحة النفسية وتحسين معدل ضربات القلب
- دراسة " (Metwally & Al-Batravi, 2012) بعنوان "تأثير برنامج ترويجي رياضي باستخدام تمرينات الخطو الهوائية على تطوير مستوى اللياقة الوظيفية والحد من الضغوط الحياتية للمرأة السعودية العاملة " ، هدفها تطوير مستوى اللياقة الوظيفية العامة والحد من مستوى الضغوط الحياتية للمرأة السعودية العاملة في المرحلة المتوسطة من العمر، من خلال اشتراكها فى برنامج ترويجي رياضي باستخدام تمرينات الخطو الهوائية ، المنهج المستخدم التجريبي ، وكانت أهم النتائج يؤثر البرنامج الترويجي الرياضي باستخدام تمرينات الخطو الهوائي بفاعلية في تطوير مكونات الجسم من خلال خفض

الوزن ومؤشر كتلة الجسم ، والتحكم في دهون الجسم في مستويات قليلة للمرأة السعودية العاملة في المرحلة المتوسطة من العمر .

إجراءات البحث

منهج البحث

استعملت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث، باستعمال مجموعة تجريبية واحدة بالتصميم التجريبي القياسي القبلي - البعدي

مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث السيدات للبيوت من 35-45 سنة من المشتركات في صالة جم مركز (fitness Land) - عمان الاردن ، والبالغ عددهن (70) سيدة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهم (55) سيدة بنسبة (79%) من المجتمع وجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

الأعداد والنسب المئوية لعينة البحث التجريبية والاستطلاعية للسيدات من (35-45) سنة

العينة	العدد	%
مجتمع الدراسة	70	100%
عينة الدراسة التجريبية	55	79%
عينة الدراسة الاستطلاعية	15	21%
إجمالي عينة الدراسة	70	100%

يوضح جدول (1) الأعداد والنسب المئوية لعينة البحث التجريبية والاستطلاعية للسيدات من (35-45) سنة التوصيف الاحصائي والتوزيع الاعتدالي لأفراد العينة:

قامت الباحثة بإجراء التوصيف الاحصائي والتوزيع الاعتدالي لأفراد العينة في المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية وفي بعض المتغيرات الفسيولوجية وجملة جمباز الايروبيك التي قد تؤثر على المتغير التجريبي، جدول 2،3 يوضح ذلك.

جدول (2)

التوصيف الإحصائي والتوزيع الاعتدالي لعينة البحث من

السيدات من (35-45) سنة في بعض المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية

(ن = 55)

Randomization		Normality		α_3	S	\bar{X}	وحدة القياس	المتغيرات
P- (value)	Z	P- (value)	Z					
0.09	1.68*	0.68	0.72*	-1.63	3.53	37.90	سنة	السن
0.09	-1.68*	0.99	0.42*	0.71	5.70	71.50	كم	الوزن
0.09	-1.68*	0.57	0.78*	0.86	5.83	163.70	سم	الطول
0.22	1.22*	0.99	0.43*	-0.03	6.36	21.71	عدة	قوة عضلات الذراعين

0.22	1.22*	0.90	0.57*	-0.05	8.80	15.15	عدة	قوة عضلات البطن
0.99	0.01*	0.55	0.80*	0.04	6.93	95.80	سم	القدرة
0.22	-1.22*	0.36	0.92*	0.13	2.14	19.84	ث	السرعة الجري الارتدادي
0.38	0.87*	0.11	1.21*	1.73	1.24	8.23	ث	35 م
0.86	0.17*	0.65	0.74*	0.05	6.88	51.62	سم	المرونة

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (0.05)$

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للسيدات من (35-45) سنة في متغيرات (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية، وتشير البيانات أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تتحصر بين $(3+)$ مما يدل على أن بيانات العينة لا يوجد فيها التواءات موجبة او سالبة ، وكذلك وجود فروق دالة احصائيا في قيم اختبارات العشوائية والطبيعية ، مما يشير إلى توزيعها توزيعاً طبيعياً وعشوائياً مما يؤكد على تجانس أفراد العينة.

جدول (3)

التوصيف الإحصائي والتوزيع الاعتمالي

لعينة البحث من السيدات من (35-45) سنة في بعض المتغيرات الفسيولوجية

(ن = 55)

Randomization		Normality		α_3	S	\bar{X}	وحدة القياس	المتغيرات
P- (value)	Z	P- (value)	Z					
0.09	-1.68*	0.57	*0.78	-0.45	3.54	99.71	نبضه/ق	معدل النبض الراحة
0.86	-0.17*	0.56	0.79*	-0.52	7.76	528.18	نبضه/ق	معدل النبض الكلي
0.39	-0.85*	0.27	1.00*	-0.71	2.99	8.61	درجة	درجة سرعة النبض
0.60	-0.52*	0.32	*0.96	0.97	8.04	201.25	عدة	لمس الارض الكلي
0.22	1.22*	0.21	1.06*	-1.75	0.41	7.88	درجة	درجة الجهد
0.39	-0.85*	0.20	1.08*	-0.62	5.01	16.79	درجة	كارلسون لحالة القلب والحمة الدم
0.69	-0.39*	0.20	1.08*	0.62	6.03	65.41	%	حالة القلب والجهاز الدوري

*الدلالة عند قيمة $(p) \geq (0.05)$

يوضح جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للسيدات من (35-45) سنة في متغيرات الفسيولوجية، وتشير البيانات أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تتحصر بين $(3+)$ مما يدل على أن بيانات العينة لا يوجد فيها التواءات موجبة او سالبة، وكذلك وجود فروق دالة احصائيا في قيم اختبارات العشوائية والطبيعية، مما يشير إلى توزيعها توزيعاً طبيعياً وعشوائياً مما يؤكد على تجانس أفراد العينة.

جدول (4)

التوصيف الإحصائي والتوزيع الاعتمالي لعينة البحث

من السيدات من (35-45) سنة في مكونات جملة جميز الايروبيك

(ن = 55)

Randomization		Normality		α_3	S	\bar{X}	وحدة القياس	المتغيرات
P- (value)	Z	P- (value)	Z					
0.38	0.87*	0.11	1.21*	-0.04	1.76	1.94	درجة	درجة الصعوبة
0.22	1.22*	0.21	1.06*	-0.05	1.26	5.34	درجة	درجة الفن
0.39	-0.85*	0.27	1.00*	-0.17	1.5	6.11	درجة	درجة الأداء
0.38	0.87*	0.11	1.21*	0.31	1.32	1.75	درجة	درجة الجزاء
0.22	1.22*	0.55	0.80*	-0.07	1.46	11.64	درجة	جمباز الايروبيك الكلى

*الدلالة عند قيمة (p) $\geq (0.05)$

يوضح جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للسيدات من (35-45) سنة في متغيرات جملة جميز الايروبيك، وتشير البيانات أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث تنحصر بين (3+) مما يدل على أن بيانات العينة لا يوجد فيها التواءات موجبة او سالبة ، وكذلك وجود فروق دالة احصائيا في قيم اختبارات العشوائية والطبيعية ،مما يشير إلي توزيعها توزيعاً طبيعياً وعشوائياً مما يؤكد على تجانس أفراد العينة.

أدوات جمع البيانات

أولاً : الأجهزة والأدوات :

. جهاز الرستاميتير لقياس الطول (لأقرب سم)، الميزان الطبي لقياس الوزن (لأقرب كجم)، ساعة إيقاف (لأقرب ثانية)، شريط قياس (لأقرب سم).

ثانياً: الاختبارات :

-قوة عضلات الذراعين اختبار البوش اب -قوة عضلات البطن اختبار الجلوس من الرقود 60 ث -القدرة اختبار الوثب العريض من الثبات -السرعة اختبار الجري الارتدادي واختبار سرعة 35 م-المرونة اختبار مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر (Hassanein, 1987) (Shehata & Bariqa, 1995)

-اختبار منحنى التعب لكارسون قياس اللياقة الفسيولوجية للقلب والجهاز الدوري

يقوم بالجري في المكان بأقصى سرعة ممكنة مع ملاحظة رفع القدمين على الأرض مسافة مناسبة ، وبحيث يستمر المختبر في الجري لمدة 10 ث يقوم أثناءها المحكم بحساب عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض وعندما ينتهي الزمن يقوم المحكم بإعطاء المختبر إشارة الوقوف للراحة ثم يقوم المحكم بإعطاء إشارة البدء للجري في المكان بنفس الطريقة السابقة لمدة (10) ثواني أخرى مع القيام بحساب عدد المرات التي تلمس فيها القدم اليمنى الأرض ،وعندما ينتهي زمن الفترة الثانية يعطى المختبر إشارة التوقف للراحة ،وهكذا يكرر العمل (10 ثواني) للأداء و (10 ثواني) اخرى للراحة بحيث يستغرق الاختبار (10 مرات) زمن الاداء في كل مرة (10 ثواني) (10 × 10 = 100 ث) يتخللها عدد (9 فترات للراحة) زمن كل فترة (10 ث ثواني) (9 × 10 = 90 ث) وبذلك يكون الزمن الكلي الذي يستغرقه المختبر يساوي (100 + 90 = 190 ث)

مكونات درجة جمباز لأيروبيك:

تشمل درجة جمباز الايروبيك عدة فئات تتمثل في:

-درجة الصعوبة (D-score) = 4 درجة - درجة الفن (A-score) = 8 درجة - درجة الأداء (E-score) = 8 درجة
-درجة الجزاء (Pen-score) ، كما هو معمول به في مسابقات فردي الأنسات women Individual
المعاملات العلمية:

أولاً الصدق

تم عرض تلك الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء في المجال للتأكد من مناسبتها لقياس تلك القدرات وتناسبها مع المرحلة السنوية قيد البحث، وكان عدد الخبراء (8) خمس خبراء ممن لهم خبرة في المجال لا تقل عن (10) سنوات مرفق (3)، في يوم الاحد الموافق 2022/ 9/ 25 وذلك للوقوف علي صدق الاختبارات قيد البحث ،وقد اتفق الخبراء على مناسبة تلك الاختبارات بنسبة (100%) في المتغيرات البدنية والفسولوجية وجملة جمباز الايروبيك قيد البحث مما يدل علي صدق المحتوي لهذه الاختبارات.

جدول (5)

نسبة أراء الخبراء في بعض المتغيرات
البدنية والفسولوجية وجملة جمباز الايروبيك لحساب صدق المحتوي

(ن = 8)

المتغيرات	وحدة القياس	التكرار	%
قوة عضلات الذراعين	عدة	8	100%
قوة عضلات البطن	عدة	8	100%
القدرة	سم	8	100%
السرعة	الجري الارتدادي	8	100%
	35 م	8	100%
المرونة	سم	8	100%
كارلسون لحالة القلب والجهاز الدوري	نبضه	8	100%
جمباز الايروبيك	درجة	8	100%

يوضح جدول (5) موافقة الخبراء بنسبة (100%) بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية وجملة جمباز الايروبيك مما يدل علي صدق المحتوي.
الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة في الفترة من 2022/9/26م إلى 2022/9/29م على عينة قوامها (15) خمسة عشرة من السيدات ربات البيوت من (35-45) سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وكان هدفها:

ثانياً الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (15) خمسة عشرة سيدة ربات البيوت من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمني مدته (15) خمسة عشرة يوم بين التطبيقين، ثم قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (5-6) يوضحان ذلك .

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعيينة الاستطلاعية
من السيدات من (35-45) سنة في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لحساب الثبات

(ن = 15)

P (Value)	r	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		S	\bar{X}	S	\bar{X}		
0.00	0.87*	5.80	20.78	5.73	20.07	عدة	قوة عضلات الذراعين
0.00	0.82*	7.84	14.60	7.37	14.20	عدة	قوة عضلات البطن
0.00	0.85*	1.74	97.50	1.13	98.03	سم	القدرة
0.00	0.81*	3.71	19.75	3.70	20.33	ث	السرعة الجري الارتدادي
0.00	0.76*	1.16	9.10	1.36	8.83	ث	35 م
0.00	0.84*	6.62	51.13	6.49	50.93	سم	المرونة

*الدلالة عند قيمة (p) $\leq (0.05)$

يوضح جدول (6) وجود معامل ارتباط دالة احصائياً بين التطبيق الأول والثاني في متغيرات البدنية، مما يدل علي ثباتها.

جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعيينة الاستطلاعية من السيدات
من (35-45) سنة في بعض المتغيرات الفسيولوجية وجملة جمباز الايروبيك قيد البحث لحساب الثبات

(ن = 15)

P (Value)	r	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		S	\bar{X}	S	\bar{X}		
0.00	0.87*	3.21	99.37	3.11	98.84	نبضه/ق	معدل النبض الراحة
0.01	0.86*	8.04	546.53	7.84	541.33	نبضه/ق	معدل النبض الكلي
0.00	0.88*	3.42	8.60	2.88	9.13	درجة	درجه سرعة النبض
0.00	0.81*	8.18	326.87	8.90	327.20	عدة	لمس الارض الكلي
0.00	0.83*	0.26	7.93	2.32	7.40	درجة	درجة الإنتاج
0.03	0.86*	3.48	15.53	4.50	16.53	درجة	كارلسون لحالة القلب والجهاز الدوري
0.00	0.98*	6.96	65.44	7.00	65.93	%	حالة القلب والجهاز الدوري
0.03	0.96*	1.70	10.73	1.53	10.4	درجة	جمباز الايروبيك

*الدلالة عند قيمة (p) $\leq (0.05)$

يوضح جدول (7) وجود معامل ارتباط دالة احصائياً بين التطبيق الأول والثاني المتغيرات الفسيولوجية وجملة جمباز الايروبيك قيد البحث، مما يدل علي ثباتها.

البرنامج الترويحي (إعداد الباحثة) . (مرفق 4)

الهدف العام من البرنامج الترويحي:

تحسين مستوى بعض بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة) وبعض المتغيرات الفسيولوجية (اختبار منحى التعب لكارسون قياس اللياقة الفسيولوجية للقلب والجهاز الدوري) وجملة جمباز الايروبيك .

أسس ومعايير وضع البرنامج الترويحي:

في ضوء هدف البحث قامت الباحثة بوضع الاسس والمعايير التالية:

- توافر عوامل الامن والسلامة اثناء تطبيق البرنامج الترويحي.
- ان يكون مراعياً للفروق الفردية بين السيدات عينة البحث.
- توافر الامكانيات والادوات والاجهزة المناسبة لطبيعة البرنامج الترويحي.
- التدرج في الألعاب من حيث الصعوبة للوصول لأقصى جهد بمؤشر ضربات القلب.

محددات البرنامج الترويحي:

في ضوء هدف البحث ومعرفة المعايير والأسس العامة للبرنامج الترويحي المقترح تم التوصل إلى المحددات التالية التي التزمت الباحثة بها أثناء تنفيذ التجربة بالآتي :

. قامت الباحثة بالتدريب لمجموعة البحث طوال فترة سير التجربة .

. الالتزام بمحتوى البرنامج الترويحي بالنسبة للسيدات من (35-45) سنة عينة البحث التجريبية .

. اهتمام وملاحظة الباحثة بالسيدات عينة البحث التجريبية والإجابة على استفساراتهم .

. الالتزام بزمن الخطة المحددة بالنسبة للوحدة التدريبية كجزء، وبالنسبة لفترة التطبيق ككل .

. أقامت الباحثة بناء البرنامج الترويحي الرياضي باستعمال الالعاب الصغيرة ليتناسب مع السيدات من عمر 35-45 سنه لإكسابهم بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة) التي تساعدن على التخلص من قلة الحركة وتحسين الحالة الصحية العامة وتم تحديد مدى الاستفادة المكتسبة لهم من خلال عمل اختبار كارلسون وقدرتهن على أداء جملة حركية لجمباز الايروبيك الذي يحتاج إلى قدر كبير من المرونة والرشاقة وجهد عالي وتحمل دوري تنفسي القدرة على الاداء أثناء ضربات قلب عالية وللوصول إلى ذلك القدر من المستوى البدني تم تصميم البرنامج الترويحي بعد الاطلاع على عدة مراجع علمية والعديد من الدراسات المرتبطة سالف ذكرها الخاصة بالبرامج الترويحية , والاسس التي تم وضع البرنامج من خلالها وتحديد المدة الزمنية , وعدد الوحدات المناسبة لرفع مستوى اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة) والوصول بهن الى اداء جملة جمباز الايروبيك وتقييم ذلك من خلال اختبار كارلسون والقدرة على اداء في ظل مجهود بنى عالي وتحديد ذلك من خلال الجهاز الدوري التنفسي وسرعة ضربات القلب ودرجة الجهد.

واشتمل البرنامج على (24) وحدة تم تطبيقها على مدار (12) اسبوع زمن كل وحدة (60 دقيقة) وتم تنفيذ البرنامج في الفترة من

2022\10\9 إلى 2022\12\25 موزعة كالتالي: -

1- الجزء التمهيدي:

يهدف هذا الجزء إلى إعداد السيدات وتهيئتهم بدنياً ونفسياً وفسولوجياً وإدخال روح السعادة والمرح والمشاركة الفعالة في وحدات البرنامج، وأيضاً اكتساب الجسم القدرة على أداء الجزء الأساسي دون حدوث أي إصابات وتحتوى على العديد من ألعاب لأحماء الجسم وعدم حدوث أي إصابات أثناء تنفيذ الجزء الأساسي ومدتها داخل الوحدة (15 دقيقة).

2. الجزء الرئيسي:

ويحتوى كل وحدة على ثلاثة ألعاب صغيرة تتناسب تلك الألعاب مع الهدف من تلك الوحدة والهدف الرئيسي لهم تنمية (قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة - الجهاز الدوري التنفسي) و تنمية (جملة جمباز الايروبيك) من خلال الألعاب الممارسة داخل كل وحدة وتلك الألعاب تم وضعها لتتناسب السيدات من عمر 35 - 45 وتم مراعات وجود جو من المرح والسعادة والجزء الرئيسي يعد الجزء الاهم من اجزاء تكوين البرنامج والمدة المحددة له (30) دقيقة وهي كافية لتتناسب السيدات من عمر 35-45 لتجنب حدوث أي إصابات او ظهور اعراض حمل زائد .

3- الجزء الختامي:

ويهدف هذا الجزء إلى تهدئة الجسم والاسترخاء والعودة الى الحالة الطبيعية واكتساب الجسم المرونة المطلوبة حتى يستطيع القيام بالجملة الحركية لى جمباز الايروبيك وعدم الشعور بالتعب والملل بعد أداء الوحدة الرئيسية ومدة الجزء الختامي (10) دقيقة، وشكل (1) للوحدة الرابعة والعشرون من البرنامج الترويحي الرياضي كنموذج للبرنامج

الوحدة الرابعة والعشرون

هدف الوحدة: تنمية (جملة جمباز الايروبيك)

مرحلة السنية : سيدات 35-45

الموافق 2022 \ 12\28

اليوم : الأربعاء

رقم الاسبوع : الثاني عشر

الجزء الختامي	الجزء الرئيسي	الجزء التمهيدى	أجزاء النشاط
10دقيقة	35دقيقة	15دقيقة	الزمن
<p>- المشى فى شكل دائرى - الوقوف فتحاً مع ميل الجزع للأمام - وقوف الزراعين عالياً وجانباً. - المشي مع دوران الزراعين للأمام عمل مجموعة إطلاات مختلفة للجسم .</p>	<p>(1) لعبة تسليم الكرة للزميل من الخلف : الفريق يتكون من 5 افراد يقف قطار الفرد الاول يحمل كرة طبية فى يده ويسلمها للزميل من اعلى الراس من الخلف ويستلمها الزميل ويمررها للأخر من بين الاقدام للخلف وهكذا وصولاً إلى الاخير الذى يتحرك إلى الامام بأقصى سرعة ليبدأ دورة جديد والفريق الذى يتحرك للأمام بعدد دورات أكثر وصلاً لخط النهاية يكون الرابع. (2) لعبة كاوتش الوسط: ربط كل لاعب من الوسط بحبل مربوط فى كاوتش صغير والجري بية للوصول لخط النهاية . (3) لعبة التماثيل: يقف المعلم بشرح ثلاث مهارات مختلفة من مهارات جمباز الايروبيك التى تحتاج ثبات تبدأ اللعبة بالجري حول المعلم بشكل دائرى عند الندأ من قبل المعلم برقم المهارة يأخذ الفرد شكل المهارة والثبات عليها حتى ينادى المعلم لفظ انتهى يستبعد من ينفذ مهارة مختلفة عن التى نادى بها المعلم ومن لم يستطع الثبات المدة المطلوبة من المعلم .</p>	<p>- الجرى فى دائرة لمدة وعند سماع الصفارة الوثب لأعلى . - الجلوس على أربع والوقوف مع الوثب لأعلى (مع التكرار). - عمل انبطاح مائل وثبات لمدة 15 ث (مع التكرار). - الوقوف فتحاً ميل الجزع لأسفل مع فرد الركبتين بالتبال مع القدمين .</p>	المحتوى

شكل (1)

الوحدة الرابعة والعشرون من البرنامج الترويحي الرياضي كنموذج للبرنامج

إجراءات تنفيذ التجربة :

القياس القبلي :

تم تنفيذ القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية " فى المتغيرات قيد البحث " بعض المتغيرات الأساسية (السن- الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية قيد البحث وهي بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة) وبعض المتغيرات الفسيولوجية (اختبار منحى التعب لكارسون) وجملة جمباز الايروبيك ، وذلك فى الفترة من 2022/10/2م إلى 2022/10/6م.

التجربة الأساسية :

قامت الباحثة عقب الانتهاء من القياس القبلي بتطبيق البرنامج الترويحى على المجموعة التجريبية وذلك فى الفترة من 2022/10/9م إلى 2022/12/25م بواقع وحدتين أسبوعياً ، وزمن الوحدة (60) ستون دقيقة ولمدة ثلاثة أشهر ، بواقع (24) اربعة وعشرون وحدة تدريبية

القياس البعدى :

قامت الباحثة بعد انتهاء المدة المحددة للتطبيق بإجراء القياس البعدى لمجموعة البحث للتعرف على المتغيرات البدنية قيد البحث وهي بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة) وبعض المتغيرات الفسيولوجية (اختبار منحى التعب لكارسون) وجملة جمباز الايروبيك قيد البحث من خلال الأدوات المعدة لذلك ، وقد روعي تطبيق نفس الشروط والظروف التي تم إتباعها في القياسات القبليّة وذلك خلال الفترة من 2023/1/1م إلى 2023/1/5م .

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

أستعملت الباحثة برنامج SPSS لحساب المعالجات الإحصائية

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

عرض النتائج :

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسات

القبلية والبعديّة للسيدات من (35-45) سنة في بعض المتغيرات البدنية

(ن = 55)

نسبة التحسن	الخطأ المعياري	P (value)	t	الفرق	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
					S	\bar{X}	S	\bar{X}		
21%	1.23	0.00	-3.61*	4.47	9.64	26.17	6.36	21.71	عدة	قوة عضلات الذراعين
30%	1.38	0.00	-5.49*	4.55	8.05	19.70	8.80	15.15	عدة	قوة عضلات البطن
18%	1.25	0.00	-3.52*	7.44	5.16	113.24	6.93	95.80	سم	القدرة
11%	0.25	0.04	2.47*	2.15	1.45	17.68	2.14	19.84	ث	السرعة الجري الارتدادي
16%	0.18	0.00	2.82*	1.29	1.14	6.94	1.24	8.23	ث	35 م
18%	0.93	0.01	-2.63*	9.26	6.62	60.88	6.88	51.62	سم	المرونة

*الدلالة عند قيمة $(p) \leq (0.05)$

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسات

القبلية والبعديّة للسيدات من (35-45) سنة في بعض المتغيرات الفسيولوجية

(ن = 55)

نسبة التحسن	الخطأ المعياري	P (value)	t	الفرق	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
					S	\bar{X}	S	\bar{X}		
10%	0.62	0.00	2.95*	9.77	2.12	89.94	3.54	99.71	نبضه/ق	معدل النبض الراحة
5%	1.24	0.00	3.39*	28.23	6.55	556.41	7.76	528.18	نبضه/ق	معدل النبض الكلي
5%	0.71	0.00	3.36*	0.41	3.00	9.01	2.99	8.61	درجة	درجة سرعة النبض
35%	1.23	0.00	-5.30*	104.54	6.03	305.79	8.04	201.25	عدة	لمس الارض الكلي
28%	0.24	0.00	4.75*	2.22	1.57	5.67	0.41	7.88	درجة	درجة الإنتاج
15%	0.43	0.02	2.56*	2.52	5.74	14.27	5.01	16.79	درجة	كارلسون لحالة القلب والجهاز الدوري
17%	1.03	0.02	-2.56*	11.04	7.49	76.45	6.03	65.41	%	حالة القلب والجهاز الدوري

*الدلالة عند قيمة $(p) \leq (0.05)$

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسات

القبلية والبعديّة للسيدات من (35-45) سنة في مكونات جملة جمباز الايروبيك

(ن = 55)

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		الفرق	t	P (value)	الخطأ المعياري	نسبة التحسن
		S	\bar{X}	S	\bar{X}					
درجة الصعوبة	درجة	1.76	1.94	1.83	2.57	0.63	-4.75*	0.00	1.76	32%
درجة الفن	درجة	1.26	5.34	1.31	6.04	0.7	-5.34*	0.00	0.24	13%
درجة الأداء	درجة	1.5	6.11	1.53	6.48	0.37	-4.75*	0.00	0.33	6%
درجة الجزاء	درجة	1.32	1.75	1.12	1.05	0.7	-3.53*	0.00	0.23	40%
جمباز الايروبيك	درجة	1.46	11.64	1.57	14.04	1.19	-3.81	0.00	0.25	20%

*الدلالة عند قيمة (p) $\leq (0.05)$

تفسير ومناقشة النتائج :

وترى الباحثة هذا التحسن يرجع إلي البرنامج الترويح والذي أشتمل علي برنامج من الالعاب الترويحية المقنن علمياً لتناسب السيدات من 35-45 سنة والمطبق على مجموعة البحث ، ونرى ذلك في العاب، ولعبة الوقوف المزدوج التي ساعدت على تنمية عضلات البطن والقدرة وعضلات الزراعين ، ولعبة الارنب الشقي التي ساهمت في تنمية السرعة بشكل كبير وملاحظ ونرى ذلك أيضا في لعبة شد الحبل التي كان لها تأثير قوى وفعال فى تنمية عضلات الزراعين وتنمية القدرة ولعبة العصا السكرانة التي كان لها تأثير كبير فى تنمية السرعة ، وأيضا لانتظام مجموعة البحث على مدار فترة تطبيق البرنامج ، حيث أن البرنامج تم وضعة من أجل تحقيق أهدافه الرئيسية وهي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الزراعين - قوة عضلات البطن - القدرة - السرعة - المرونة) قيد البحث ، وتم وضع وحدات البرنامج ومحتواه بصورة تتناسب مع خصائص واحتياجات عينة البحث ، وذلك لما يحتويه البرنامج من تنوع وتعدد فى استخدام مناسبات الترويح الرياضي وكذلك مرونتها وسهولتها ، ومراعاة عوامل الأمن والسلامة ويتميز البرنامج بالشمولية والتكامل والتوازن. ويشير (El-Hamamy & Abdel Aziz, 2009b) على أن الترويح الرياضي وممارسة الأنشطة الترويحية له انعكاس ايجابي متميز وملمس على جميع النواحي (فسيولوجية، البدنية، النفسية، الاجتماعية) والتخلص من الطاقة الزائدة وتجديد الحيوية والنشاط. ويرى " (Saeed, 2017) بأن الأنشطة الترويحية أصبحت ضرورية لحياة الإنسان، وذلك لتعويض كم الحركة التي فقدها نتيجة التقدم التقني الذي أصبح سمة العصر، وأن ذلك الأمر غير قاصر على نوع جنس دون الآخر، أو على مرحلة عمرية دون غيرها، او على أصحاب مهنة بذاتها دون غيرها، أو على طبقة اجتماعية دون سائر الطبقات الأخرى، إذا إن الرياضة قد أصبحت ضرورة لحياة كل من الطفل والشباب والكهول والفتاة والمرأة والرجل، كما يؤكد عثمان السعد على أن الرياضة للجميع فى حياة الإنسان المعاصر تصبح فى غاية الأهمية والخصوصية.

ويتفق مع دراسة (Saad & Abdel Nasser, 2021) ان اكتساب المهارات الجديدة وتنميتها بشكل اساسي على تحديد الهدف المحفز لاكتساب هذه المهارة ، ويتم ذلك من خلال التفكير بالسبب الدافع لتعلم هذه المهارة واكتسابها فهذا يساعد على الاحتفاظ بالمهارة لأطول فترة زمنية ممكنة وعلى رفع مستوى اللياقة البدنية . ويتفق أيضاً مع (Ismail & Abdel Fattah, 2001) أن من أهم اهداف ممارسة النشاط الترويحي الرياضي هي من أجل الصحة والوقاية من الامراض وتنمية اللياقة البدنية .

ويتفق أيضاً مع دراسة (Abdel-Jawad, 2020) ان ممارسة أنشطة ترويحية تساعد في معالجة مشكلة هامة تعاني منها فئة التقدم في العمر مما اوجد الحاجة الملحة إلى العمل على رفع اللياقة البدنية من خلال ممارسة الانشطة الترويحية .

وهذا يحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ولصالح القياس البعدي"

وترى الباحثة هذا التحسن يرجع إلى ممارسة الانشطة الترويحية من خلال البرنامج الترويحي ووجود بعد الوحدات التي ساهمت في تحسن الحالة الفسيولوجية لبعض اجهزة الجسم للسيدات الممارسين للبرنامج من سن 35-45 ساعدت على تنمية الجهاز الدورى التنفسي ساعد في تحسن حالة القلب والجهاز الدورى التنفسي من خلال انشطة التحمل للجهاز الدورى التنفسي وهي لعبة المنديل و لعبة الجرى الزجراجى و لعبة سباق الكورة كل هذى الالاعاب أظهرت تحسن واضحاً فى السعة الحيوية من خلال اختبار كارلسون بالاضافة الى تحسن حالة الرئة وعضلات التنفس ومرونة القفص الصدرى وتحسن حالة ضربات القلب وايضا لعبة مسك الذيل التي كان لها تأثير واضح فى تنمية عمل عضلات القلب. اذ أن ممارسة الرياضة المستمر والمنتظم يؤدي إلى تكيف وتحسين أداء أجهزة الجسم المختلفة ومنها الجهاز التنفسي ، حيث تؤدي إلى تحسن فى الأحجام والسعات الرئوية ، وتحسن واضح فى كل من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ووظائف التنفس . ويتفق مع دراسة (Abaza & Al-Samalawi, 2019) أن البرنامج الترويحي أدى إلى حدوث تحسن فى بعض قياسات الجهاز التنفسي (الحد الأقصى للسعة الحيوية ، السعة الحيوية الموقوتة فى نهاية الثانية الأولى ، معدل تدفق هواء الزفير) .

وهذا يحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجيه ولصالح القياس البعدي"

وترى الباحثة هذا التحسن يرجع إلى ممارسة الانشطة الترويحية من خلال البرنامج الترويحي والذي يشتمل على عدد من الوحدات التي كانت تهدف إلى تعلم وإداء جملة الجمباز الايروبيك والتي تم وضعها بشكل علمى بحيث يسهل على السيدات من 35-45 ممارستها ووجود بعض التمرينات الشيقة التي تعطى جو من السعادة والمرح ، والتي تمنحهم فرصة أكبر من المشاركة فى الحياة الاجتماعية والتفاعل مع بعضهم البعض أثناء تنفيذ البرنامج ونرى ذلك من خلال تطبيق عينة البحث لى العاب مثل نطة الانجليز و لعبة الدرجات التي ساعدت فى تحول تلك السيدات من عدم قدرتهم على الحركة الى القدرة على الوثب وأداء الدرجات الامامية بشكل مميز والذي كان له أثر قوى وفعال فى تعلم إكتساب بعد المهارات التي تساعد على أداء جملة الايروبيك التي كانت تمارس بشكل مستمر من خلال لعبة التماثيل التي كان تؤدي المهارات من خلالها وتدرج صعوبة من الاسهل الى الاصعب وصولاً لاداء جملة أيروبيك جمباز كاملة فى نهاية فترة تطبيق البرنامج وساعد على إكتساب مهارات الاداء ايضاً العاب الزحف الخلفى و لعبة عبور الموانع ووجود العاب كانت تساعد على اكتساب مرونة اكثر حتى يسهل عليهن اداء جملة الايروبيك بكل سهولة ويسر .

وتشير (Taha, 2000) أن الترويح الرياضي يعد بأنشطته المتعددة والمتنوعة أفضل الوسائل على الإطلاق لشغل أوقات الفراغ المتزايدة والنامية فى مجتمعنا المعاصر ولة دور هام فى تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائة وتحقيق السعادة للإنسان والتخفيف من القلق والضغط النفسية .

وتشير (Ahmed & Rabie, 2002) أن تمرينات الزومبا تساعد على تنمية الإحساس بأحترام الذات وتساعد فى علاج الخجل وبناء الثقة بالنفس والشعور بالرضا النفسي .

ويتفق مع دراسة (Al-Shabouri & Rehab, 2020) أن الانشطة الحركية المصحوبة بالموسيقى تعمل على ربط بين الرقص والتكيف الهوائى يعتبر الوسيلة التي من خلالها يستطيع الفرد التنفس عن نفسه وإخراج مبادخله من إنفعالات من خلال الرقص كما أن تمرينات الايروبيك باعتبارها نوع من أنواع التمرينات الهوائية تكسب الممارس الشعور بالسعادة والمرح واكتساب الصحة النفسية والعقلية والاجتماعية .

وهذا يحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في تحسين جملة جميز الايروبيك ولصالح القياس البعدي "

الاستنتاجات

1. البرنامج الترويحي أثر إيجابياً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين) محققاً نسبة تحسن قدرها (21%)
2. البرنامج الترويحي أثر إيجابياً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات البطن) محققاً نسبة تحسن قدرها (30%)
3. البرنامج الترويحي أثر إيجابياً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (القدرة) محققاً نسبة تحسن قدرها (18%)
4. البرنامج الترويحي أثر إيجابياً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة) محققاً نسبة تحسن قدرها (من 11% إلي 16%)
5. البرنامج الترويحي أثر إيجابياً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة) محققاً نسبة تحسن قدرها (18%)

التوصيات

1. توصى الباحثة بتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح للسيدات من سن 35-45 سنة .
2. الاهتمام ببرامج الترويح الرياضي للسيدات من سن 35-45 سنة لما لها من أثار إيجابية والاستفادة من نتائجها.
3. إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج تدريبية ترويحية على عينات أخرى لإثبات وتأكيد فاعليتها.
4. توعية السيدات من سن 35-45 سنة بأهمية البرامج الترويحية والرياضية من خلال وسائل الاعلام المسموعة والمقروءة والمرئية.
5. التركيز علي تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية للسيدات من سن 35-45 سنة بمختلف البرامج المختلفة.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث (55) سيدة من ربات البيوت والمشاركات في صالة جم (fitness Land)

تضارب المصالح

تعلم المؤلفه انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Abaza, H. D., & Al-Samalawi, S. A. (2019). The effect of a proposed recreational sports program on some physiological variables of the respiratory system of housewives. *Journal of the Future of Arab Education. Tanta University, 26*, 214.
- Abdel Mohsen, A. (2008). Citizens' attitudes towards beach sports for all. In *The Third Arab Scientific Conference on Sports for All* (p. 8).
- Abdel-Jawad, A.-R. A. (2020). The effect of a recreational program on health-related physical fitness, cholesterol levels, and blood triglycerides among overweight employees – Taibah University. *Journal of Sports Science Applications. Taibah University. Saudi Arabia*.
- Abdul Salam, T. M. (1993). *Foundations of recreation and recreational education* (p. 176). Dar Al Maaref.
- Ahmed, S., & Rabie, S. (2002). *Ballet and modern dance* (p. 23). College of Physical Education for Girls.
- Al-Hagrasi, A. R., & Hassanein, H. (2018). *Training rules in artistic gymnastics* (2nd ed, p. 7). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Rashidi, A. A. M. (2021). The effect of a proposed recreational program to improve one of the skills of rhythmic gymnastics for primary school students. *Scientific Journal , Aswan University, 7*.
- Al-Shabouri, & Rehab, M. Z. (2020). A recreational program using Zumba to relieve some of the psychological pressures among women. *College of Education Journal. Kafr El Sheikh University , Egypt, 4(96)*.
- Darwish, K., & Al-Hahahmi, M. M. (2009). *A modern vision of recreation and leisure* (Egypt, p. 21). Book Center for Publishing.
- Darwish, K., & Al-Khawli, A. (2001). *Recreation and leisure time* (Egypt, p. 192). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- El-Hamamy, M. M., & Abdel Aziz, A. (2009a). *Balancing theory and application* (6th edition, p. 9). Dar Al-Kitab Publishing Hous.
- El-Hamamy, M. M., & Abdel Aziz, A. (2009b). *Balancing theory and application* (6th edition, p. 37). Dar Al-Kitab Publishing House.
- Hamed, A., & Abdel Moneim, I. (2015). *Basics of performance in modern gymnastics* (2nd ed, p. 33). Dar Al Maaref.
- Hassanein, M. S. (1987). *Evaluation and measurement in physical education* (p. 268). Dar Al-Fikr Al-Arabi.

- Ismail, K., & Abdel Fattah, A. A.–A. (2001). *Symptoms prevention* (p. 5). Dar Al Hilal.
- Jawad, I. M., & Kadhum, S. R. (2022). The effect of a recreational program with small games on the adaptive behavior of children with mental disabilities in Baghdad. *Modern Sport* , 21(2), 109–116. <https://www.iasj.net/iasj/article/238760>
- Matar, A. et al. (2012). *Artistic gymnastics and its applications in light of scientific innovations* (p. 7). Book Center for Publishing.
- Metwally, A., & Al–Batrawi, I. (2012). The effect of a recreational sports program using aerobic step exercises on developing the level of functional fitness and reducing life stress for working Saudi women. *Journal of the College of Physical Education for Boys, Published Research. Alexandria University. Egypt.*
- Muhammad, K. K. (2016). A curriculum for therapeutic recreation for students of the Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University. *Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology .Doctoral Dissertation .College of Physical Education for Girls. Helwan University, 98.*
- Othman, I. A., Mohamed, L. H., & Shabib, S. S. (2023). The effect of Top Play and Top Sport cards using recreational games in developing children’s creative abilities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 33(2), 33–51.*
<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.466>
- Pabblo A, D., Hannahj, moira, E., & pummella, chrise E. (2014). salsa dance and Zumba fitness Acute responses during community based classes. afaculty of socience. Engineering and computing. king stok university. king stonupon thames. *Kti2EE.akb Institute for Clinical Exercise and Healthy Scince. University of the West of Scotland Hamilton M13ojB.*
- Saad, A. M., & Abdel Nasser, H. (2021). The effect of a recreational program using small games to acquire some basic skills for fencing and the psychological well–being of female students at the College of Physical Education. *Scientific Journal of Sports Sciences and Arts , Helwan University, 63(1).*
- Saeed, M. M. (2017). The role of the mass media in educating women about the importance of practicing sports for all. *European Journal of Sports Science Technology. International Academy of Sports Technology, 77–78.*
- Shehata, M. I., & Bariqa, M. J. (1995). *A guide to anthropometric measurements and motor performance tests* (p. 64). Knowledge facility.
- Taha, E. A. S. (2000). *Modern trends in recreation* (p. 22). Faculty of Physical Education.

Tan kok Siang Et.All. (2015). Determination of a talent identification model for the athletic long jump event . *Sports Science Conference* , 18.

Federation International de Gymnastique(2009). History of Aerobic Gymnastics with the FIG.

"ISAC (Idol Star Athletics Championships). (2019). Performances and Results 2017 Seollal Special . r/kpop". reddit. Archived from the original on 2019-12-16. Retrieved 2017-07-31.