

تأثير برنامج تمارين مقترح على بعض الجوانب الانثروبومترية والفسيولوجية والنفسية لربات البيوت ما بين (٣٠ - ٤٠) سنة

د. منى أحمد عبد الحكيم *

المقدمة ومشكلة البحث :

تمثل المرأة نصف المجتمع الفعال فهي الام والزوجة والاخت والابنة ، لذلك فان تمتعها بالصحة يعكس قدرتها على بذل الجهد والعطاء والثقة بالنفس وتكامل الصحة للمرأة يشمل على العديد من الجوانب الجسمية والصحية والبيولوجية والنفسية يمكن ان يكسبها قوام سليم وارتفاع الكفاءة البدنية باتباع العادات الصحية السليمة كممارسة التمارين والانشطة الرياضية المختلفة (١٦ : ١) (٣١ : ١٦) ويشير كل من لارسون Larsson (١٩٧٤) (٢٩ : ٣٥٩) ، هارا Hara (١٩٧٤) (٢٦ : ٤١) ، ومورهاويس وميللر More house and Miller (٣٠ : ٢٨٩) ، واقبال الجاويش (٤ : ٢٠٧) انه يوجد علاقة بين شكل الجسم والكفاءة البدنية فممارسة النشاط الرياضى بطريقة منتظمة يؤدى الى نقص وزن الجسم وبالتالي تساعد على عدم تراكم كميات كبيرة من الدهون ، فالوزن يجب أن يتناسب مع الطول لانه كلما كان هناك تناسبا بين الطول والوزن يكسب المرأة قواما معتدلا .

لهذا يوهى خبراء الصحة بأهمية وضرورة ممارسة النشاط الرياضى بانتظام لانه يساعد على اكتساب اللياقة البدنية الشاملة أن النشاط البدنى يعتبر من احسن الوسائل التى تتحكم فسيولوجيا فى تأخير الشيخوخة (١٩ : ١١٣) .

ان عمر الانسان يجب ان يقاس بنوعية استجابات الجسم وليس بعدد السنوات ، أن هذه الفترة من العمر التى تتراوح من (٣٠ - ٤٠) سنة تمثل نقطة هامة من حيث انخفاض منحنى الكفاءة البدنية بالمقارنة بمراحل العمر الاخرى (٢ : ٦ ، ٧) وتعتبر المحافظة على وزن الجسم من أهم المكونات الاساسية للكفاءة البدنية (٢ : ٦ ، ٧) .

لقد أوضحت بعض الدراسات والبحوث أن ما يقرب من ٥٠٪ من السمنة تظهر فى هذه المرحلة من العمر ، وأن مقدرة الجسم على امتصاص الاوكسجين تقل بنسبة ٢٧٪ مما يعنى انخفاض مستوى الكفاءة البدنية بالاضافة الى التغيرات التالية :

- انخفاض كفاءة القلب بمعدل ٢٤٪ .
- انخفاض المرونة بمعدل ٢١٪ .
- زيادة المشكلات المتعلقة بالقوام بمعدل ٢٧٪ .
- انخفاض القوة العضلية بمعدل ١٤٪ (٢ : ٧) .

ويعتقد بعض الافراد انه بالامكان تخسيس الوزن من خلال تخفيض السرعات الحرارية التى يحصل عليها الجسم واهمال واغفال الجانب الرياضى (٢ : ٢٠٦) ومع ظهور التكنولوجيا فى كافة مجالات الحياة حتى داخل الحياه المنزلية قد احدثت تغيرات كبيرة فى المجتمع وأساليب الحياة ، ويمكن القول أن التقدم التكنولوجى له تأثير سلبى على الكفاءة البدنية فى النواحي الوظيفية للانسان وزيادة وقت الفراغ وبظهور التليفزيون كانت سمة التراخى والكسل وما يصاحب الجلوس امام التليفزيون من تناول التسالى كالبب والسودانى والمكسرات مما يساعد على زيادة الوزن .

ولقد اصبحت التربية الرياضية الان جانبا هاما من الجوانب التى توليها الدولة عناية فائقة ، لانه تنشد الى اكساب اللياقة البدنية للمواطنين فى عهد البناء (٩ : ١)

ونجد ان البعض لا يتسع له الوقت للممارسة الرياضة ولا حتى للانضمام للاندية فرجل الاعمال والموظف وربة البيت كل اولئك يدورون فى عجلة الحياة التى تطحن البدن طحنا بطيئا غير محسوس (٩ : ١ ، ٢) .

ومن مظاهر الحياة الحديثة سعت الشعوب والافراد الى القوة من منظورها المتكامل اجتماعيا واقتصاديا وثقافيا على مستوى الامم وصحة العقل والبدن على مستوى الافراد ، وتسعى المجتمعات الى تحسين اللياقة البدنية ايماناً واقتناعاً باهمية ذلك لسلامة الفرد ورفق المجتمع (٢ : ١) .

يرجع احتياج المرأة الى ممارسة الرياضة المنتظمة فى المرحلة السنوية من (٣٠ - ٤٠) سنة لان هذه المرحلة عرضة لزيادة الوزن الذى يظهر من تراكم الدهون بالاردا ف ومنطقة البطن وبالتالي تؤثر على كفاءة العضلات فى هذه المناطق .

ان ممارسة النشاط الرياضى يساعد على التخلص من كميات الدهون الزائدة بالاضافة الى زيادة كفاءة المرأة لاداء الجهود البدنية حيث ان الممارسات للنشاط اكثر تعرضا للمشاكل الصحية وللإصابة بالامراض نتيجة لزيادة الوزن . (٢٤ : ١١٣) .

لذلك تلعب ممارسة النشاط الرياضى بانتظام دورا هاما فى علاج هذه المشاكل حيث ان التكوين الجسمانى الجيد يعتمد اساسا على الممارسة الرياضية الواعية المنتظمة لجميع اجزاء الجسم مما يؤدى الى ارتفاع الكفاءة البدنية والعمل على نقص وزن الجسم واكتساب القوام السليم (٢٥ : ١٣٢) .

ويشير علاوى ان هناك علاقة وثيقة بين الممارسة الايجابية لنواحي النشاط البدنى والوجهة الفسيولوجية والكفاءة البدنية التى تحدد الصفات المختلفة من خلال الامكانيات الوظيفية لاجهزة الجسم (١٤ : ١٨ ، ١٩) .

أن رفع الكفاءة البدنية والفسيولوجية عن طريق الانشطة الحركية يسهم فى رفع اللياقة البدنية واستعادة الحيوية والنشاط كما يساعد على الاستقرار النفسى للسيدات (١١٢:٢٢ ، ١١٣) .

وبما ان المرأة تمثل نصف المجتمع ترى الباحثة ضرورة الاهتمام بربات البيوت اللاتى لديهن التأثير الايجابى نحو ممارسة افراد المجتمع للنشاط الرياضى بصفة خاصة ، وذلك لارتباط كل منهن بأسرة يمكن ان يؤثر فيها وان الاهتمام بهن يجعلهن أكثر تكييف مع المجتمع وبالتالي يؤدى الى استقرارهن نفسيا ، ومحاولة ادماجهن فى ممارسة أوجه الانشطة الرياضية التى قد تؤثر فيهن بدنيا وعقليا ونفسيا .

وتتمل اهمية هذه الدراسة فى انها تلقى الضوء بضرورة الاهتمام بتلك الفئة واللاتى يمثلن نصف المجتمع ، الامر الذى حدا بالباحثة التعرف على تأثير برنامج تمرينات على الجوانب الانثروبوميترية والفسولوجية والنفسية لربات البيوت من سن (٢٠ - ٤٠) سنة .

ماهية الدراسة وحدودها واهدافها :

هذه الدراسة محاولة للتعرف على تأثير برنامج تمرينات على الجوانب الانثروبوميترية والفسولوجية والنفسية لربات البيوت ما بين سن (٢٠ - ٤٠) اللاتى يترددن على نادى الزمالك (وذلك خلال عام ١٩٨٨) .

وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تمرينات مقترح للمرحلة السنوية من (٢٠ - ٤٠) سنة على الجوانب التالية :-

١- بعض القياسات الانثروبوميترية (الجسمية) وتتمثل فى الوزن ومحيط كل من الكتفين والذراع والصدر والوسط والارداق والفخذ .

٢- بعض القياسات الفسيولوجية وتتمثل فى قياس الكفاءة البدنية والتعرف على النبض والسعرات الحرارية .

٣- قياس الجانب النفسى باستفتاء " ماسلو" للطمأنينة النفسية .

فروض البحث :-

تحقيق لاهداف البحث تضع الباحثة الفروض التالية :

١- توجد فروق دالة فى بعض المقاييس الانثروبوميترية (الجسمية) للقياسات القبلية والبعديّة ، وذلك لصالح القياس البعديّ .

٢- توجد فروق دالة لبعض العمليات الفسيولوجية بين القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياس البعديّ .

٣- توجد فروق دالة فى درجات القياس النفسى للقياسات القبلية والبعديّة لصالح القياس البعديّ .

الدراسات والبحوث المرتبطة :

× دراسة بوكولا وآخرون (١٩٧٥) (٢٣) حول تأثير المشى على وظائف الجهاز الدورى والتركيب الجسمانى للرجال متوسطى العمر ، تم اختيار ١٦ رجلا لم يمارسوا الرياضة من قبل وتتراوح أعمارهم ما بين ٤٠ - ٦٠ سنة ، وقد استخدم الباحث برنامج المشى لمدة (٢٠) أسبوع بواقع ٤ ايام أسبوعيا ، وقد توصل الباحث الى مجموعة من النتائج من أهمها :

- تحسين فى الدورة الدموية
- انخفاض وزن الجسم ونسبة الدهون بالجسم .
- ان المشى كمرحلة أولى لمن يزاولون الرياضة لأول مرة هى التمرين الامثل والاحسن والاسرع للوصول للهدف من ممارسة الرياضة .

× قام كل من كاش وجانيت وآخرون عام (١٩٧٦) (٢٨) بدراسة حول تأثير تمرينات التحمل على التغييرات الفسيولوجية خلال (١٠) سنوات ، وقد بلغ عينة البحث (١٦) رجلا تتراوح أعمارهم ما بين ٢٢ - ٥٦ سنة وتم استخدام برنامج تدريبى لمدة ١٠ سنوات بواقع (٣) ايام أسبوعيا ولفترة زمنية (٥٧) دقيقة فى المرة الواحدة وقد اشتملت التمرينات على السباحة والجرى مسافة متوسطها (١٥) ميل فى الاسبوع وقد أشارت نتائج هذه الدراسة الى :

- الاحتفاظ بوزن الجسم
- تحسن فى نبض القلب .
- انخفاض عدد ضربات القلب الى ٧٠ ضربة فى الدقيقة .
- زيادة القدرة الرئوية بنسبة ١٨٪ .

× وقامت اقبال عبد الدايم محمد العجوز عام (١٩٨١) (٣) بدراسة لمعرفة أثر برنامج النشاط الرياضى على التكيف النفسى والاجتماعى لكبار السن ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع دور المسنين حيث بلغ عددهم (٦٠) فردا مقسمة الى مجموعتين ، مجموعة ضابطة حيث بلغ عددها (٣٠) فردا نساء وذكور ، ومجموعة تجريبية حيث بلغ عددها (٣٠) فردا نساء وذكور ، وقد استخدمت الباحثة برنامج نشاط رياضى لكبار السن ومقياس التكيف لهم ، وقد توصلت الباحثة من خلال اجراء هذه الدراسة الى أن :

- توجد فروق معنوية بين القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية فى البعد الثانى وهو التوافق الصحى وهذا يرجع الى ممارسة الانشطة وتنشيط الدورة الدموية - وأجهزة الجسم الحيوية .

× وقد أجرت بثينة محمد واصل (١٩٨٢) (٦) دراسة للتعرف على مدى تحقيق برنامج تمرينات الصباح الرياضية للاهداف الموجودة بالاضافة الى دراسة تحليلية لهذه التمرينات لمعرفة الثغرات والعيوب ، والعمل على ازالتها ، وقد استخدمت الباحثة استمارة استطلاع رأى لعينة بلغ عددها (١٦٠٠) ربة بيت من محافظة الاسكندرية ، كما استخدمت برنامج تمرينات الصباح الرياضية مسجلة بواسطة الباحثة بعينة بلغ عددها (١٥٥) ربة بيت وهن اللائى يمارسن تمرينات البرنامج بانتظام ، وقد توصلت من نتائج استطلاع رأى ربات البيوت ان وقت البرنامج غير مناسب ، كما ان وسيلة الايضاح هامة جدا للمساعدة على الممارسة ، كما ان من اسباب الانتظام فى الممارسة هو بداية اليوم بنشاط وحيوية للمحافظة على الصحة .

× وقد قام رفيق هارون عبد الوهاب (١٩٨٤) (٨) بدراسة حول معرفة أثر برنامج النشاط الرياضى المقترح للرجال من سن ٣٠ - ٤٠ سنة فى المتغيرات التالية : - الكفاءة البدنية - وزن الجسم - نسبة الدهن بالجسم ، حيث بلغ عدد العينة (٣٥) فردا من أعضاء نادى الشمس الرياضى من الرجال غير رياضيين ويتراوح أعمارهم من سن ٣٠ - ٤٠ سنة ويشترط توفر السلامة الصحية وغير مدخنين ، وتم استخدام التصميم التجريبى بطريقة التجربة القبلىة - البعدية لمجموعة واحدة من الافراد ، وقد تحدد المتغير التجريبى فى النشاط الرياضى المقترح ، وقد عمل الباحث على تثبيت متغير الغذاء وذلك بالتفاهق مع افراد العينة على ضرورة الالتزام بالنظام الغذائى طوال فترة تنفيذ البرنامج ، وقد توصل الباحث الى :

- تحسن فى الكفاءة البدنية بلغت نسبته ١٨٠٧٧٥٪ .

- نقص فى الوزن بلغت نسبته ٤٠٨١٨٪ .

- نقص كمية الدهن بالجسم قدرها ١٠٠٧٢٪ .

× وقد أجرت كل من نبيلة محمد خليفة ، وكوثر محمود رواش (١٩٨٤) (١٧) دراسة حول تأثير برنامج تمرينات مقترح على تقليل الوزن للسيدات فى المرحلة السنوية (٢٥-٣٥) سنة حيث بلغت عينة البحث (٢٠) سيدة من بين أعضاء نادى الضباط بالزمالك ، وقد استخدمت المراجع وتحليل الوثائق والمقابلة الشخصية وتطبيق برنامج التمرينات المقترح وقد أشارت نتائج هذه الدراسة الى :

- عدم ممارسة السيدات للانشطة الرياضية ويرجع ذلك الى عدم توفر المكان المناسب والامكانات اللازمة .

- حصلت التمرينات الاساسية على ٩٢٪ ويوضح ذلك أهمية هذا اللون من النشاط بالنسبة للسيدات لتنشيط الدورة الدموية واكساب الجسم الخفة والرشاقة .

- حصلت التمرينات البنائية على ٨٧٪ ويرجع ذلك الى أهمية تلك التمرينات فى تقوية العضلات واصلاح التشوهات الناتجة عن الاوضاع الخاطئة للقوام والتي تحدث لمزاولة بعض المهن .

x وقد أجرت كل من فاطمة صابر ، عايده عبد العزيز ، سهير لبيب (١٩٨٥) (١٢) بدراسة حول معرفة أثر استخدام برنامج للتمرينات الهوائية باستخدام الموسيقى فى تحسين بعض الصفات البدنية كالتحمل ، والرشاقة ، ومرونة الجذع ومفصل الكتف والتعرف على مدى اسهام برنامج التمرينات المقترح فى انقاص وزن الجسم ، وتشجيع ربات البيوت على ممارسة التمرينات الهوائية ذاتيا باستخدام الموسيقى فى وقت فراغهن واستطلاع رأى ربات البيوت للتعرف على آرائهن فى البرنامج الموضوع واحتياجاتهن المستقبلية وتم اختيار العينة عمديا من المترددات على نادى الشمس بالقاهرة بعد أخذ موافقتهن على الاشتراك فى البرنامج المقترح حيث بلغ عددهن (٣٨) سيدة وقد تراوحت أعمارهن ما بين ٣٠ - ٥٥ عاما ، وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة الى أن :

- برنامج التمرينات الهوائية له تأثير ايجابى على تحسين الصفات البدنية لعينة البحث .

- أسهم فى انقاص الوزن بالاضافة الى تشجيع السيدات عينة البحث على الانتظام فى ممارسة الانشطة البدنية فى أوقات فراغهن ذاتيا .

x وقد قام كل من سليمان أحمد على حجر ، محمد السيد محمد الامين (١٩٨٦) (١٠) بدراسة حول الانتظام فى ممارسة الرياضة بعد مرحلة البطولة وتأثيره على بعض دلالات الصحة العامة وقد استخدم المنهج الوصفى باستخدام الدراسات المسحية وقد بلغ عدد عينة البحث (٨٤) رياضيا بالالعاب الجماعية من اندية القاهرة الكبرى بالطريقة العمدية حيث تراوحت أعمارهم ما بين (٤٠ - ٤٥) سنة وقد استخدم الباحثان ميزان طبى رستاميتر لقياس الوزن والطول ، سكين فولد skin fold لقياس سمك ثنايا الجلد بمناطق الجسم ، قياس النبض ، قياس ضغط الدم وقياس السعة الحيوية واختبار السلم لماستر Master stop test لتحديد الكفاءة الفسيولوجية ، وقد توصل الباحثان الى مجموعة من النتائج من اهمها :

- يؤثر الانتظام فى ممارسة النشاط الرياضى ايجابيا فى تحسين توزيع سمك الدهن بمناطق خلف الابط والفخذ والبطن والجانب وانخفاض الوزن .

- يؤدى التوقف عن ممارسة النشاط الرياضى الى انخفاض معدلات دلالات الصحة والمحددة فى هذه الدراسة بقياسات الوزن وسمك الدهن وكفاءة الجهازين الدورى والتنفسى .

x وقد قامت نيللى رمزى فهيم (١٩٨٦) بدراسة حول أثر ممارسة بعض الانشطة الحركية على القلب والدورة الدموية لربات البيوت من سن (٤٠ - ٦٠) سنة وقد استخدمت المنهج التجريبي للملائمة لطبيعة المشكلة ، حيث بلغ عدد العينة ٨٠ عضوة من ربات البيوت المترددات على مركز شباب الجزيرة وتم تقسيمهن الى مجموعتين ، المجموعة الاولى من (٤٠ - ٥٠) سنة والمجموعة الثانية من (٥٠ - ٦٠) سنة وقد استخدمت الباحثة استفتاء ، اشتمل على اربع محاور وهى المستوى الاقتصادى والاجتماعى والصحى وكيفية قضاء وقت الفراغ وتطبيق برنامج مقترح للانشطة الحركية وقد توصلت الى مجموعة من النتائج من أهمها ان الانشطة الحركية تؤثر تأثيرا ايجابيا على الضغط والنبض وتعمل على انخفاض معدله حتى يصل الى المعدل الطبيعى له .

ان ممارسة ربات البيوت عينة الدراسة الحالية للانشطة الحركية قد يؤثر تأثيرا ايجابيا على الكفاءة البدنية والفسولوجية .

اجراءات البحث :

- منهج البحث :

اتبعت الباحثة المنهج التجريبي ، حيث تم استخدام التصميم التجريبي بطريقة القياس القبلى والبعدى لمجموعة واحدة من السيدات ربات البيوت .

- عينة البحث :

تشمل عينة البحث (٢٥) سيدة من ربات البيوت المترددات على نادى الزمالك وقد تم اختيارهن بالطريقة العمدية وتتراوح أعمارهن ما بين (٢٠ - ٤٠) سنة ، وقد تم اجراء الكشف الطبى العام على السيدات للتأكد من سلامة صحتهن ، والجدول التالى يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والسن والطول والوزن .

جدول (١)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات
الالتواء فى القياسات القبلىة لكل من السن والطول والوزن
(ن = ٢٥)

القياسات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معاملات الالتواء
السن / بالسنة	٣٤ر٢٤	٤.٠١	٣٠	٩٢٨ر
الطول / سم	١٦٢ر٥٦	٤ر٦٦	١٦٤	٩٢٧ر
الوزن / كجم	٩٦ر١٢	١١ر٣٩	٩٥	٢٩٥ر

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لكل من السن والطول والوزن ، قد تراوحت ما بين (٢٩٥ر - ٩٢٧ر) أى انحصرت ما بين ٣+ ، ٣- ، مما يدل على تجانس عينة البحث فى هذه القياسات .

- وسائل جمع البيانات :

اشتملت قياسات البحث على الاتى :

١- الجانب الانثروبوميتري (الجسمى) بالطريقة التى أوردها بوناك Bonak (١٩٤١) (٢٠ : ٧٣ ، ٧٩) واتفق عليها " خاطر والبيك " (١٩٧٨) (١:٩٣.٨١) والتى اشتملت على :

-الطول بواسطة رستاميتير

- الوزن بواسطة ميزان طبى

- محيطات كل من الكتفين والذراع والصدر والوسط والارداق والفخذ بشريط قياس مقسم الى سنتيمترات .

٢- الجانب الفسيولوجى ويتمثل فى :

- النبض - السرعات الحرارية - الكفاءة البدنية

٣- الجانب النفسى :

حيث قامت الباحثة باستخدام استفتاء " ماسلو " لقياس الطمأنينة النفسية ويتكون هذا الاستفتاء من (٧٥) عبارة .

وللاستفتاء صدق تمايز ومعامل ثبات عالية من خلال الاتساق الداخلى بين مكوناته وبين المقياس ككل زيتراوح ما بين (٧١ - ٩٥) .

وقد تم استخدام الاستفتاء فى عدد من الابحاث والدراسات على البيئة المصرية ، ويتم الاجابة على عباراته بوضع علامة امام كل عبارة (نعم - لا - لا أعرف) (١١ : ٦ . ٧) مرفق (١) .

ويرجع اختيار الباحثة لاستفتاء " ماسلو " الى الاتى :

- تطبيقه لا يتسغرق زمن طويل .
- الاسئلة واضحة .
- طريقة الاجابة سهلة
- تصحيح الاختبار لا يحتاج لوقت ولا جهد .

٤- استخدام برنامج مقترح للتمرينات ، وقد استندت الباحثة عند اختيار التمرينات للبرنامج المقترح على مجموعة من الاسس الرياضية متمثلة فى :

- ١- أن تحقق التمرينات المختارة الهدف من البحث .
- ٢- أن تتناسب التمرينات المختارة مع ميول وحاجات السيدات ربات البيوت عينة البحث
- ٣- أن تتناسب التمرينات المختارة مع الامكانيات المتاحة .
- ٤- أن تعمل التمرينات المختارة على استثارة الرغبة والحماس على بذل الجهد وتحقيق الهدف المرغوب فيه . (١٣ : ٤٩ ، ٥٠) .

هذا بالاضافة الى أن الباحثة استعانت ببعض خبراء التربية وبعض الاطباء البشريين مرفق (٤) عينة وضع البرنامج بهدف التوصل الى :

- وضوح الهدف من النشاط الممارس
- لا تحتاج لشرح طويل
- ان تكون التمرينات بسيطة وليست مركبة
- ان يتم تكرار التمرين لضمان التأخير الفسيولوجى .
- أهمية الراحة الايجابية حيث تعطى فرصة لسرعة استعادة الشفاء .
- اختلاف فترات الراحة تبعا لنوعية التمرينات .

وفى ضوء ما سبق قامت الباحثة باختيار التمرينات بحث تشمل على المشى والجرى والمرجحات والدورانات وحركات هز الجذع وتمرينات للذراعين والبطن والرجلين . مرفق (٢)

كما راعت الباحثة عند تنفيذ برنامج التمرينات المقترح الاتى :

- التدرج فى زمن البرنامج من ٣٥ دقيقة الى ٤٠ دقيقة ثم ٤٥ دقيقة ثم ٥٠ دقيقة .
- التدرج فى تكرار التمرينات .

وقد قامت الباحثة بتجريب برنامج التمرينات على عينة عشوائية بلغ عددها (١٠) سيدات من ربات البيوت من خارج العينة المختارة للتأكد من صلاحيته ومناسبته لعينة البحث .

خطوات تنفيذ البحث :

بعد الحصول على الموافقات الادارية اللازمة من مديرى النادى والصالة مجال البحث على تطبيق القياسات والبرنامج تم لاتفاق مع عينة البحث على الاستمرار مع الباحثة لمدة ثلاثة شهور . وقد قامت الباحثة بعمل الاتى :

١- اجراء القياس القبلى :

- تسجيل اسم السيدة والطول والوزن يوم ١/١١/١٩٨٨ .
- تم أخذ بعض القياسات الجسمية يومى ٢. ٣/١١/١٩٨٨ .
- تم تطبيق استفتاء " ماسلو" للطمأنينة النفسية يومى ٤ . ٥/١١/١٩٨٨ .
- تم قياس بعض الجوانب الفسيولوجية يومى ٦ . ٧/١١/١٩٨٨ .
- قياس الكفاءة البدنية على جهاز AERO BICYCLE مرفق (٣) يومى ٦ . ٧/١١/١٩٨٨ .

٢- تطبيق برنامج التمرينات المقترح لمدة ثلاثة شهور فقد تم تنفيذه من ٧/١١/١٩٨٨ الى ٣١/١/١٩٨٩ .

٣- اجراء القياس البعدى :

- قياس الوزن يوم ١/٢/١٩٨٩ .
- تم أخذ بعض القياسات الجسمية يومى ٢ . ٣/٢/١٩٨٩ .
- تم تطبيق استفتاء " ماسلو" لطمأنينة النفسية يومى ٤ . ٥/٢/١٩٨٩ .
- تم قياس بعض الجوانب الفسيولوجية والكفاءة البدنية يومى ٦ . ٧/٢/١٩٨٩ .

٤- جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ومعالجتها احصائيا .

المعالجة الاحصائية :

- المتوسطات الحسابية
- الانحراف المعياري
- استخدام اختبار "ت" لاختبار دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعة التجريبية الواحدة .

النتائج الاحصائية :
نتائج البحث واختبار الفروض

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لبعض المقاييس الانثروبوميترية
(الجسمية) (ن = ٢٥)

القياسات	القبليّة		البعديّة		الفرق	قيمة ت	
	م	ع	م	ع		محسوبة	جدولية
الوزن / كم	٩٦,١٢	١١,٣٩	٨٨,١٢	١٠,٩١	٨	٢,٤٨	×
محيط الكتفين / سم	٩٨,٤٣	٧,٧٨	٩٧,٢٠	٧,٦١	١,٢٣	٠,٥٥	---
محيط الذراع / سم	٣٣	٧,٠٨	٣١,٧٢	١١,٠٧	١,٢٧	,٤٧	
محيط الصدر / سم	٨٨,٤٤	١٢,٨٢	٨٣,٢٤	١١,٧٣	٥,٢٠	١,٤٧	٢,٠٧
محيط الوسط / سم	٩٠,٥٢	١١,٣٢	٨٤,٠١	١٠,٣٤	٦,٥١	٢,٠٨	×
محيط الارداف / سم	٨٧,٣٦	٦,٧٥	٧٤,٠٢	٥,١٥	٤,٣٤	٢,٥٠	
محيط الفخذ / سم	٣٥	٨,٠٩	٣٣	٧,٠٨	٢	,٩١	

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠.٥)

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة احصائيا فى الوزن والوسط بينما لا توجد فروق دالة احصائيا فى كل من الكتفين والذراع والصدر والارداى والفخذ .

لقد اوضحت النتائج المبينة بالجدول (٢) أن هناك فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلىة والبعدىة لصالح القياس البعدى فى انقاص الوزن ومحيط الوسط حيث يرجع ذلك الى أن برنامج التمرينات المقترح قد أثر على عينة البحث تأثيرا ايجابيا فى انقاص الوزن ومحيط الوسط وهذا يتفق مع الدراسات التى قام بها كلامن بوكولا وآخرون ١٩٧١ (٢٣) وكاتش وجانيت وآخرون ١٩٧٦ (٢٨) ودراسة رفيق هارون عبد الوهاب (١٩٨٤) وفاطمة صابر وعائدة عبد العزيز وسهير لبيب ١٩٨٥ (١٢) ، وسليمان حجر ومحمد الامين ١٩٨٦ (١٠) الى انقاص الوزن بالاضافة الى تشجيع السيدات ربات البيوت على الانتظام فى ممارسة الانشطة الرياضىة فى أوقات فراغهن وأن الانتظام فى الممارسة الرياضىة بنشاط وحيوية يساعد على المحافظة على الصحة والاحتفاظ بقوام سليم وهذا يحقق الغرض الاول والذى ينص على : " توجد فروق دالة فى بعض المقاييس الانثروبوميترىة (الجسمىة) للقياسات القبلىة والبعدىة وذلك لصالح القياس البعدى " .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبلىة والبعدىة لبعض الجوانب الفسيولوجىة (ن = ٢٥)

القياسات	القبلىة		البعدىة		الفرق	قيمة ت	
	م	ع	م	ع		محسوبة	جدولية
النبض بعد المجهود / ق	٣٧٥	٦,٠٢	١٦٦	٤,٠٥	٦,٤٤	×٤,٣٥	
السرعات الحرارىة (كالورى)	٥٤,٢	٤,٤٤	٧٨,٦	٩,٣	٢٤,٤	×٨,٩٣	٢,٠٧
الكفاءة البدنىة %	٥,٨	١,٨٧	١٢,٢	٤,٥٨	٦,٤	×٩,٣٣	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٥ ر)

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية من القبلية في كل من النبض والسعرات الحرارية والكفاءة البدنية .

وقد أشارت نتائج الجدول (٢) أن هناك فروق دالة احصائيا للجوانب الفسيولوجية التي تم قياسها لصالح القياس البعدي وترجع الباحثة ذلك الى أن انقاص الوزن يساعد على ارتفاع الكفاءة البدنية وبالتالي تعمل على تحسن النبض وزيادة في حرق السعرات الحرارية وهذا يتفق مع الدراسات التي قام بها كل من كاش وجانيت وآخرون ١٩٧٦ (٢٨) واقبال عبد الدايم ١٩٨١ (٢) ورفيق هارون عبد الوهاب ١٩٨٤ (٨) ونبيلة محمد خليفة وكوثر محمد رواش ١٩٨٤ ونيلى رمزي ١٩٨٦ (١٨) أن ممارسة النشاط الرياضى بانتظام له تأثير ايجابى على الكفاءة البدنية والجوانب الفسيولوجية . وهذا يحقق الفرض الثانى والذي ينص على : " توجد فروق دالة لبعض العمليات الفسيولوجية فى القياسات القبلية والبعدية لصالح القياس البعدي " .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في استفتاء " ماسلو " للطمأنينة النفسية (ن = ١٥)

قيمت		الفرق	البعدية		القبلية		القياسات
جدولية	محسوبة		ع	م	ع	م	
٢,٠٧	×١١,٩٣	٢٧,٨٠	٧,٠٩	٤٧,٨٤	٨,٩٧	٢٠,٠٤	درجات خام
	×٨,٣١	٢٣,٣٦	٨,٩٧	٦٢,٠٨	١٠,٤٧	٣٨,٧٢	درجات تائية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٥ ر)

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدى عن القياس القبلى لعينة البحث فى قياس الطمأنينة النفسية . وترجع الباحثة ذلك لان انقاص الوزن للسيدات ربات البيوت تأثير ايجابى على الحالة النفسية لديهن مما يؤدى الى استقرارهن فى الحياة وخصوصا الحياة الاسرية .

ان الجانب النفسى يعتبر من أهم بل أقوى العوامل التى تساعد السيدة على الاقبال فى ممارسة الانشطة الرياضية بانتظام ودون توقف وتساعد على الاحتفاظ بقوام سليم . وهذا يحقق الفرض الثالث الذى ينص على : " توجد فروق دالة فى درجات القياس النفسى للقياسات القبلىة والبعدية لصالح القياس البعدى .

الاستخلاصات :

- فى ضوء اهداف البحث وعينته ونتائجه تم استخلاص ما يلى :
- ١- يؤثر برنامج التمرينات المقترح على بعض القياسات الجسمية وتتمثل فى انقاص كل من الوزن ومحيط الصدر والوسط فى حدود أوزان عينة البحث .
 - ٢- يحسن برنامج التمرينات المقترح العمليات الفسيولوجية التى تم قياسها .
 - ٣- لانقاص الوزن تأثير ايجابى على الحالة النفسية لربات البيوت .

التوصيات

استنادا الى نتائج واستخلاصات الدراسة توصى الباحثة بالآتى :

- ١- نشر الوعى الرياضى بين ربات البيوت عن طريق أجهزة الاعلام المرئية والمسموعة والمقرؤة .
- ٢- زيادة الاهتمام على مستوى الاندية المصرية بوضع برامج تمرينات للسيدات ربات البيوت وتخصيص أماكن لممارسة الانشطة الحركية بحيث تكون مجهزة بوسائل ايضاح للتسلسل الحركى وطريقة الاداء لرؤية النماذج والوحدات التدريبية .
- ٣- الاهتمام بعمل سجلات خاصة لمتابعة حالة المشتركات من ربات البيوت للبرامج الرياضية بالاندية على مستوى جمهورية مصر العربية تشمل الجوانب الانثروبوميترى الجسمية والفسيولوجية والنفسية .

قائمة المراجع :

- ١- أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، ط ٢ ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٧٨ .
- ٢ أحمد مصطفى السويفى ، اسامة كامل:الطريق الى لياقتك البدنية والمحافظة راتب على وزنك ، ط ١ ، دار الفكر العربى ١٩٨١.
- ٣- اقبال عبد الدايم العجوز : أثر برنامج للنشاط الرياضى على التكيف النفسى والاجتماعى لكبار السن ، رسالة دكتوراة ، جامعة حلوان ، كلية التربية للبنات ، القاهرة . ١٩٨٠
- ٤ - اقبال محمد جاويش : اثر النشاط الرياضى علي بعض النواحي الجسمية والنفسية رسالة دكتوراه ، الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات . ١٩٧٧
- ٥ - السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى - الاسس العامة ، ج١ ، د ، ت
- ٦ - بثينة محمد واصل : برنامج تمرينات الصباح كوسيلة اعلام رياضية لربات البيوت بمحافظة الاسكندرية ، انتاج علمي كلية التربية الرياضية ، الاسكندرية ١٩٨١
- ٧- حسين رشدى عثمان ، فؤاد عبد الوهاب : اللياقة البدنية للجميع ، الدار القومية محمود محمد عباس للطباعة والنشر ، الاسكندرية ١٩٦٥.
- ٨- رفيق هارون عبد الوهاب : أثر النشاط الرياضى على تحسين الكفاءة البدنية لانقاص الوزن الزائد ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ١٩٨٤.
- ٩- روبرت كيبوت : كيف تكتسب اللياقة البدنية ، ترجمة محمد محمود فضالى ، مراجعة نجيب المستكاوى ، دار القلم ، المكتبة الرياضية (١) ، القاهرة ، د . ت .
- ١٠- سليمان أحمد على حجر ، محمد السيد محمد الامين : الانتظام فى ممارسة الرياضة بعد مرحلة السببولة وتأثيره على بعض دلالات الصحة العامة ، بحوث المؤتمر الاول للتربية الرياضية والبطولة المؤتمر العلمى ، الاول ٨ - ١١ يناير المجلد الرابع انتاج علمى ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ١٩٨٧

- ١١- فاروق سيد عبد السلام : مقياس الطمأنينة النفسية ، كتيب التعليمات
مكتب الخانجي القاهرة ١٩٧٩ .
- ١٢- فاطمة عوض صابر ، عايده عبد العزيز ، سهير لبيب : استخدام برنامج
التمرينات الهوائية فى وقت الفراغ على بعض الصفات البدنية لربات البيوت بنادى
الشمس بالقاهرة ، انتاج علمى ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ،
القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ١٣- ليلى عبد العزيز زهران : البرامج فى التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٧
- ١٤- محمد حسن علاوى ، ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب
الرياضى دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٤ .
- ١٥- محمد صبحى حسنين : تنوذج الكفاية البدنية ، ط ١ ، دار الفكر العربى
القاهرة ١٩٨٥ .
- ١٦- محمد عفيفى : دليل المرأة قوامها - جمالها - صحتها ، مراجعة عايده عبد
العزيز ، القاهرة ١٩٨٧ .
- ١٧- نبيلة محمد خليفة ، كوثر محمود رواش : تأثير برنامج تمرينات مقترح على
تقليل الوزن للسيدات للمرحلة السنوية من (٢٥ - ٣٥) سنة ، انتاج علمى المؤتمر العلمى
الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، ابريل الاسكندرية ١٩٨٤ .
- ١٨- نيللى رمزى فهيم : أثر ممارسة بعض الانشطة الحركية على القلب والدورة
الدموية لربات البيوت من سن (٤٠ - ٦٠) سنة ، رسالة دكتوراة ، جامعة حلوان ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ١٩٨٦ .

- 19- Arthur, s. Daniels and Maclean, Janet:
Encyclopedia of Sports Science and Medicine, 1971.
- 20- Banak, V.V. : Anthropometria Nark Otporsa, Mosk Va, 1941.
- 21- Bianchi, Gathig, Picotti, M.I, Ferrari, P., :
Arenal Alnormalitiy as Possible Cause of Hypertension, The
lancet, I. (8109); 1979.
- 22- Brest, A;N, Moyer, J.H, The Natural History of Hypertensive Patients,
M.Sc. Thesis, General Medicine Mansoure University, 1970.
- 23- Buccola, V.A. and William J., S., :
Effects of Jogging and Cycling Programs on Physiolo-qical
and Personality Varia Bles in Aged Man.
- 24- Daniels Janet, R, Maclean, Encyclopedia of Sports Science and
Medicine, 1977.
- 25- Femand Plas, Albert, F.Gieff: Encyclopedia of Sports Science and
Medicine, 1971.
- 26- Harra, D.: Introduction into general Theory and methodology of Sports
Training.
- 27- Kaisk, A L., Friedman, G.d. Seigelaub, A.B., Gerard, M.J." AL Cohol
Comsumption, Blood Pressure, Postgranduate Doctor, 1985.
- 28- Kasch, F.W., and Janet P.W., :
"Physiological Variables During lo Years of Endurance Training.,
"Medicine and Science in sports, B., No.I. 1976.
- 29- Larsson, L.A.; Fitness Health and work Capacity; Mac Millan Publshing,
Co.New York, 1974.
- 30- Morehouse, L.E. and Miller: Physiology of Exercise, %th ED.Saind Louis
the C.V. Mosby co., 1967.
- 31- El KHoly, William, ashort Encyclopedia of Psychogy and Psychiatry,
1st ed., Dar Al Maaref, 1976.

(الملخص باللغة العربية)

تأثير برنامج مقترح على بعض الجوانب الانثروبومترية والفسايولوجية
والنفسية لربات البيوت ما بين (٢٠ - ٤٠) سنة

تهدف هذه الدراسة الى تأثير برنامج مقترح على بعض الجوانب الانثروبومترية
والفسايولوجية والنفسية لربات البيوت ما بين (٢٠ - ٤٠) سنة .

وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ عدد العينة (٢٥) سيدة من
السيدات ربات البيوت المترددات على نادى الزمالك حيث يتراوح أعمارهن ما بين (٢٠ -
٤٠) سنة .

وقد استخدمت الباحثة بعض القياسات الانثروبومترية وتتمثل فى الطول والوزن
ومحيط كل من الكتفين والذراعين والصدر والوسط والارداى والفخذ ، وبعض
القياسات الفسيولوجية وتتمثل فى قياس الكفاءة البدنية والسعرات الحرارية
والنبض بأستخدام جهاز AERO BICYCLE وتطبيق استفتاء " ماسلو" للطمأنينة
النفسية لقياس الجانب النفسى وتطبيق برنامج التمرينات المقترح لمدة ثلاثة شهور
وقد تم أخذ قياسات قبلية وبعديّة للجوانب السالفة الذكر .

وقد توصلت الباحثة الى أن برنامج التمرينات له تأثير ايجابى على النواحي
الفسايولوجية وانقاص الوزن وله تأثير على الناحية النفسية وفى ضوء ذلك اقترحت
الباحثة :-

x نشر الوعى الرياضى .

x زيادة الاهتمام بوضع برامج تمرينات للسيدات ربات البيوت .

The Effect of a suggested exercises programme on some anthropometric, physiological and psychological sides of housewives aged 30 - 40
.....

This study aims at introducing a suggested programme on some anthropometrical, physiological and psychological sides of housewives aged 30 - 40. The research sample has been intentionally. The sample has been made on 25 housewives, members of Al Zanakej Sporting Club.

The researcher has used some of the anthropometric measurements. These are represented in height, weight and the circumference of shoulder arms chest, waist, hips and thighs, She has some physiological measurements using "The Aero Bicycle".

She has applied "Malso questionnaire" "Self tranquility" to measure the psychological side.

She has applied the suggested exercises programme for three months. Pre and Post measurements for the previously mentioned sides have been taken,

Researcher has come to the conclusion that : The exercises programme has a positive effect on the physiological sides, and that the decreasing of weight has an effect on the physiological sides, Through the light of it, The researcher suggested, the following :-

- Spreading of the sporting awareness. Increasing the interest of putting programmes, of exercises for housewives.

مرفق (١)

استفتاء " ماسلو " للطمأنينة النفسية

السن :
النادي :
الاسم :

تعليمات الاستفتاء

فيما يلي عدد من العبارات والمطلوب منك أن تضعي علامة تمثل اجابتك في خانة " نعم " ، اذا كانت العبارة تنطبق على حالتك تماما ، وأن تضعي علامة في خانة " لا " اذا كانت العبارة لا تنطبق على حالتك ، ان لم تستطع تحديد الاجابة ضع علامة " ؟ " الاستفهام أمام العبارة .

ونرجو من سياتك أن تتأكدى من أن أجاباتك على هذا الاستفتاء ، وما ترغبي في تدوينه من تعليقات سيكون موضع السرية التامة .

ويكون لسيادتكم جزيل الشكر ، ،

الباحثة

نعم	لا	؟

- ٢٥- أؤمن بنفسى الى درجة كافية .
- ٢٦- أشعر أن معظم الناس يمكن أن نثق بهم .
- ٢٧- أشعر بأن لى نفعاً وفائدة فى الحياة .
- ٢٨- يمكننى عادة أن أحسن التعامل مع الناس .
- ٢٩- أقضى وقتاً كبيراً فى القلق على مستقبلى .
- ٣٠- أشعر عادة بالصحة والحيوية .
- ٣١- أنا متحدث جيد أجيد التعبير عن آرائى .
- ٣٢- لدى شعور بأننى عبء على الآخرين .
- ٣٣- أجد صعوبة فى التعبير عن مشاعرى .
- ٣٤- ابتهج عادة لما يحصل عليه الآخرون من سعادة أو حظ حسن .
- ٣٥- أشعر بأننى قد أهملت ولا أدعى الى كثير من الامور .
- ٣٦- أميل الى أن أكون شخصا كثير التشكك .
- ٣٧- أنظر الى العالم - عادة - على أنه مكان لطيف للعيش فيه .
- ٣٨- يتكدر مزاجى بسهولة .
- ٣٩- أفكر فى نفسى كثيرا .
- ٤٠- أشعر بأننى أعيش كما أشتهى لا كما يشتهى شخص آخر .
- ٤١- حين تسوء الامور أشعر بالاسف .
- ٤٢- أشعر بأننى شخص ناجح فى عملى .
- ٤٣- أترك الناس عادة ليرونى على حقيقتى .
- ٤٤- أشعر بأننى غير موفق فى الحياة بدرجة مرضية .
- ٤٥- أسير فى حياتى على افتراض أن الامور ستنتهى على ما يرام .
- ٤٦- أشعر بأن الحياة عبء ثقيل .
- ٤٧- يضايقنى الشعور بالنقص .
- ٤٨- أشعر بأننى فى حالة طيبة .

نعم	لا	؟

- ٤٩- أحسن التعامل مع أفراد الجنس الآخر .
- ٥٠- تلج على أحيانا فكرة ان الناس يراقبونى فى الشارع .
- ٥١- تجرح مشاعرى بسهولة .
- ٥٢- أشعر بأننى مستقر مطمئن فى هذا العالم .
- ٥٣- أنا قلق فيما يتعلق بذكائى .
- ٥٤- يشعر الناس وهم معى بالطمأنينة وانعدام التوتر .
- ٥٥- لدى خوف مبهم من الحياة .
- ٥٦- أتصرف عادة تصرفات طبيعية .
- ٥٧- أشعر عموما بأن حظى حسن .
- ٥٨- تعتبر طفولتى سعيدة .
- ٥٩- لى عدد كبير من الاصدقاء الحقيقيين .
- ٦٠- أشعر بعدم الارتياح فى أغلب الاوقات .
- ٦١- يغلب على الخوف من المنافسة .
- ٦٢- حياتى الاسرية سعيدة .
- ٦٣- أقلق بدرجة زائدة اذا توقعت حدوث مكروه ما .
- ٦٤- فى كثير من الاحيان أتضايق من الناس بدرجة كبيرة .
- ٦٥- أشعر عادة بالرضا والقناعة .
- ٦٦- كثيرا ما يتحول مزاجى من السعادة الشديدة الى الحزن الشديد
- ٦٧- أشعر بأننى محترم من الناس بصفة عامة .
- ٦٨- أستطيع أن أعمل فى انسجام مع الآخرين .
- ٦٩- أشعر بأننى عاجز عن السيطرة على مشاعرى .
- ٧٠- أشعر أحيانا بأن الناس يسخرون منى .
- ٧١- أعتبر نفسى غير متوتر بشكل عام .
- ٧٢- أعتقد أن الدنيا تعاملنى معاملة طيبة .
- ٧٣- يضايقنى فى وقت من الاوقات أن ما حولى
وما يحدث لى ليس حقيقيا .
- ٧٤- تعرضت كثيرا للاحتقار .
- ٧٥- أعتقد بأننى كثيرا ما ينظر الى على أننى شاذ .

مرفق (٢)

نموذج تمرينات مقترح لربات البيوت من سن (٣٠-٤٠) سنة

عدد المشتركات = ٢٥		الزمن = ٣٥		
ملاحظات	المحتوى	المدة	الوحدة	م
	مشى منتظم	٥ ق	مشى	١
	جرى خفيف	٥ ق	جرى	٢
	(جلوس) سقوط الرقبة للامام وللخلف . (وقوف) دوران الرأس كل الاتجاهات . (جلوس) دوران الذراعين للداخل وللخارج من الجلوس . (جلوس) لف الجذع جهة اليسار والرجوع . (وقوف) خلف المقعد لف الجذع جهة اليمين لمس المقعد ثم شمال ويكرر . (انبطاح مائل) محاولة رفع الجسم على الذراعان فى العد ١-٢ ثم الهبوط . (جلوس) على المقعد رفع الرجلين . (وقوف فتحا) تثبيت قضيبي على الكتفين تبادل ثنى الجذع جانبا . (وقوف فتحا . الذراعان عاليا) تثبيت قضيبي على الكتفين ثنى الجذع أماما أسفل على القدمين بالتبادل . (جلوس طويل) على مقعد مد القدمين الى	٢٠ ق	تمرينات	٣

زاوية ه ٤ درجة الرجوع الجلوس الطويل .
(وقوف) ثنى الركبتين مع فرد الظهر، ثنى الجذع
لاسفل الرجوع للوضع الاصلى مع دوران الخراعيين .
(وقوف فتحا) مع حمل عصا لف الجذع يمينا ويسارا
وثنى الجذع من لمس يد عكس الرجل
والرجوع للوضع الاصلى .
صعود السلالم والنزول .
(وقوف) توقيت منخفض ثم عالى .
(وقوف فتحا) محاولة هز الجذع لاسفل .
(وقوف) طعن يمين (١-٢) والوقوف (٣-٤)
والطعن شمال (٥-٦) والوقوف (٧-٨).
تهديته باستخدام مجموعة من التمرينات الاسترخائية

٤ ختام ه ق

نموذج برنامج تهرينات مقترح
لربات البيوت من سن (٣٠-٤٠) سنة

عدد المشتركات = ٢٥

الزمن = ٤٠ ق

م	الوحدة	المدة	المحتوى	ملاحظات
١	مشي	٥ ق	مشي منتظم مع فرد القامة .	
٢	جري	٥ ق	جري خفيف (بخترة) .	
٣	تهرينات	٢٥ ق	(الوقوف) دوران الذراعين للامام وللخلف مع تحريك الرأس . (وقوف الذراعين جانبا) ممسكين بحبل النزول الى وضع الالقعاء ثم الوقوف . (رقود الذراعين عاليا) رفع الجذع للوصول للجلوس الطويل . (وقوف انحناء) لمس مشط القدم ثم الوقوف . (رقود) رفع الرجلين عاليا تثبيت الايدى على لارض، خفض الرجلين على الجانين بالتبادل.	

<p>(وقوف) ثنى الجذع مع لمس الكرسي بالذراعين (٢-١) والثبات فى الوضع (٣-٤) والرجوع للوضع الاصلى . (وقوف فتحا) محاولة هز الجذع لاسفل . (جلوس على أربع) مد الجذع عاليا مع تقوس الظهر والتصفيق أمام الصدر مد الذراعين عاليا والجذع عاليا . (وضع الجثو على الركبتين) والذراعين أماما الجلوس جانبا على الارض فى العد (١-٢) ثم العودة ٣, ٤) ثم يكرر التمرين الى الجهة الاخرى . (جلوس طويل) ثنى الركبتين على الصدر ومدهما عاليا خفضهما أسفل . (جثو أفقى) ثنى الذراعين مع مد أحد الرجلين عاليا. تهدئة باستخدام مجموعة من التمرينات الاسترخائية.</p>		مق	ختم	٤
--	--	----	-----	---

نمذج برنامج تمرينات مقترح
لربيات البيوت من سن (٣٠-٤٠) سنة

عدد المشتركات = ٢٥

الزمن = ٤٥ ق

م	الوحدة	المدة	المحتوى	ملاحظات
١	مشى	٥ ق	مشى منتظم حول المضمار	
٢	جرى	٥ ق	جرى خفيف ثم زيادة السرعة بالتدرج.	
٣	تمرينات	٣٠ ق	(وقوف الزراعين جانبا) دوران الزراعين في جميع الاتجاهات . (وقوف) القفز لأعلى وللأمام . (وقوف فتحا) ثنى الجذع مائلا أعلى دوران الجذع في جميع الاتجاهات . (انبطاح) ثنى احدى الركبتين جانبا مع رفع الاخرى عاليا مفروده . (جلوس التربيع الزراعين جانبا) دوران الزراعين في دوائر صغيرة . (رقود) تبادل رفع الرجلين عاليا . (انبطاح أمام حائط) المشى باليدين على الحائط لرفع الجذع . (جثو الزراعين عاليا) ميل الجذع جانبا مع خفض الذراع جهة الميل أسفل . (جثو أفقى) مد أحد الرجلين خلفا ثم وضعها جانبا فأماما مفرودة . (وقوف فتحا) ثنى الجذع مائلا أعلى دوران الجذع في جميع الاتجاهات . (وقوف الزراعين عاليا) دوران الزراعين خلفا أسفل أماما عاليا مع ثنى الركبتين نصفاً .	
٤	ختام	٥ ق	تهديئة. باستخدام مجموعة من التمرينات الاستراتيجية.	

مرفق (٤)

أسماء الخبراء لابداء الرأى فى برنامج التمرينات المقترح لربات البيوت ما بين
(١٨-٢٥) سنة :

١. د مجاح التهامى حسن كلية التربية الرياضية للدراسات العليا كلية التربية الرياضية
للبنات بالقاهرة .
١. د ليلي عبد العزيز زهران .
١. د ليلي حسن بدر .
١. د ليلي فرحات السيد .
١. د عنايات على لبيب .
١. د سلوى محمد رشدى .
١. د عزيزة عبد الرحمن .
١. د سلوى مرسى عسىل .
١. د نوال حسن الفار .
١. د كوثر محمد درواش .