

أثر أداء تمارين بالخطوة على مربعات الحصى اليابانية في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية للنساء بعمر ٥٠-٥٥ سنة

مقدمة البحث :

لم تعد التربية البدنية تعنى فقط برياضة الإنجاز العالي أو الممارسين من الأطفال أو الشباب فقط بغرض تنمية القدرات البدنية والوظيفية والنفسية والحركية بل بدأت التمارين الرياضية تعنى بكبار السن من أفراد المجتمع بوصفهم يمثلون جزءاً كبيراً من المجتمع وقدموا الكثير له في وقت سابق بالإضافة إلى أن الكثير منهم يعاني من قلة الحركة لأسباب بدنية أو وظيفية أو نفسية وبخاصة شريحة النساء .

لذا اتجه الكثير من المختصين بالتربية البدنية إلى وضع المناهج التدريبية التي تناسب قدرات هؤلاء الأفراد واكتشفت الكثير من الأجهزة والأدوات بغرض الاستفادة منها بتلك التمارين ، ومن هذه التمارين الأداء على مربعات الحصى اليابانية وهي واحدة من الأساليب التدريبية الحديثة ظهرت بعد عام ٢٠٠٧ .

واستخدمها كبار السن كونها تراعي قدراتهم البدنية والوظيفية والحركية ولا تشكل خطراً " كبيراً على حياتهم كون هذه الشريحة تعاني أكثر من غيرها من الأمراض كما أنها لا تكلف مبالغ مادية كبير ويسهل استخدامها في كافة الأماكن سواء البيت أو الحدائق أو الساحات الخارجية. الخ.

أ.د. محمد ناجي شاكر أبو غنيم
كلية التربية للبنات/ جامعة الكوفة

- منهجية البحث وإجراءاته:

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة وإعداد منهج تدريبي يتضمن استخدام تمرينات الخطوة على الحصى اليابانية وهي عبارة عن مجموعة من المربعات عددها (٤٠ مربع) قياس كل منها (٢٥ سم ٢) موضوعة على شكل أعمدة في كل عمود (١٠ مربعات) وفي كل صف (٤ مربعات)، ومثلت عينة البحث مجموعة من النساء بعمر (٥٠-٥٥ سنة) بعدد ٢٠ قسمت إلى مجموعتين في كل مجموعة (١٠ نساء) الأولى كانت مجموعة تجريبية والثانية كانت مجموعة ضابطة تدربت المجموعة التجريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع لمدة شهرين ليصبح المجموع ٢٤ وحدة تدريبية .

- مختصر عن مناقشة النتائج:

مثلت نتائج المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات الخطوة على مربعات الحصى اليابانية تحسنا واضحا في المتغيرات البدنية المتمثلة بالرشاقة والحركة المتمثلة باختبار التوازن والإدراك الحس حركي وبالمقابل كان هناك استقرار في الجانب الوظيفي لعينة البحث المتمثل بمعدل النبض والضغط الدموي سواء ما بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث أو

بالمقارنة مع المجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك إلى المنهج التدريبي وسهولة الأداء بالخطوات على المربعات

- أهم الاستنتاجات

هناك تحسن في أداء عينة البحث بدنيا وحركيا واستقرار وظيفي مناسب لعينة البحث.

- أهم التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام مربعات الحصى اليابانية لكبار السن وخاصة النساء.
- ٢- إجراء بحوث لدراسة بعض المتغيرات النفسية لهذه التمرينات على النساء

الفصل الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة وأهمية البحث:

لم تعد التربية البدنية تعنى فقط برياضة الانجاز العالي أو الممارسين من الأطفال أو الشباب فقط بغرض تنمية القدرات البدنية والوظيفية والنفسية والحركية بل بدأت التمرينات الرياضية تعنى بكبار السن من أفراد المجتمع على اعتبار إن هذه الشريحة تمثل جزءا كبيرا من المجتمع وقدمت الكثير له في وقت سابق بالإضافة إلى أن الكثير منهم يعاني من قلة الحركة لأسباب بدنية أو وظيفية أو نفسية وخاصة شريحة النساء.

اثر اداء تمارين بالخطوة على مربعات الحصى اليابانية في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية.

المصادر العلمية وتجارب العديد من الدول - وفق ما مدون بتلك المصادر - وجد ان هناك ضعفا في العناية بشريحة كبار السن في العراق والكثير من الدول العربية من حيث الجانب البدني والتروحي مع الأخذ بنظر الاعتبار ان دولا مثل مصر و الامارات العربية المتحدة قد بدأت الاهتمام بهذه الشريحة من خلال البرامج التعليمية الأكاديمية في كليات التربية الرياضية من خلال المقررات الدراسية . وإذا ما تمت المقارنه في معدل العمر في العراق والذي يتراوح ما بين ٦٠-٧٥ سنة نجد ان هناك فرقا كبيرا مع معدل الأعمار في اليابان او المملكة المتحدة وان كانت الأعمار بيد الله سبحانه وتعالى، وهذا نتيجة الاهتمام بهذه الفئة العمرية صحيا وبدنيا ونفسيا وهو ما يقل لدينا بالمقارنة مع هذه الدول.

لذا تتجلى مشكلة البحث في محاولة الباحث علاج ضعف الاهتمام بكبار السن وما يسببه ذلك من آثار صحية وبدنية خاصة وان عينة البحث من النساء ومن عمر يعد بداية الدخول لمرحلة الشيخوخة وذلك من خلال الاستفادة من استخدام تمارين الخطوة على مربعات الحصى اليابانية لسهولة تنفيذها من العينة وما لهذه التمارين من آثار ايجابية نفسيا وبدنيا

لذا أتجه الكثير من المختصين بالتربية البدنية إلى وضع المناهج التدريبية التي تناسب قدرات هؤلاء الأفراد واكتشفت الكثير من الأجهزة والأدوات بغرض الإفادة منها بتلك التمارين ، ومن هذه التمارينات الأداء على مربعات الحصى اليابانية وهي واحدة من الأساليب التدريبية الحديثة ظهرت بعد عام ٢٠٠٧ واستخدمتها كبار السن كونها تراعي قدراتهم البدنية والوظيفية والحركية ولا تشكل خطرا " كبيرا على حياتهم كون هذه الشريحة تعاني أكثر من غيرها من الأمراض كما أنها لا تكلف مبالغ مادية كبير ويسهل استخدامها في كافة الأماكن سواء البيت او الحدائق او الساحات الخارجية .. الخ. لذا تبرز أهمية البحث في محاولة الباحث تطبيق تمارينات سهلة تتمثل في الاداء بالخطوة على عينة من النساء بعمر (٥٠-٥٥ سنة) بغرض معرفة الأثر البدني والحركي والوظيفي لهذه التمارينات خاصة وان عمر عينة البحث يعد بداية الدخول لمرحلة الشيخوخة على وفق أغلب المصادر العلمية والتي تذكر أن عمر ستين فما فوق هو بداية مرحلة الشيخوخة. فهذه التمارينات تتميز بسهولة التنفيذ.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث على الكثير من

لما لهذه المرحلة العمرية من تغيرات وظيفية تظهر على أجهزة جسم الفرد تؤثر بصورة سلبية على كثير من أنشطتهم الحيوية خاصة إذا كان هؤلاء الأفراد لم يمارسوا مسبقاً الأنشطة الرياضية والبدنية المتنوعة بالإضافة للآثار النفسية وتسمى في بعض المصادر مرحلة الشيخوخة^(١).

ويذكر (طارق علي إبراهيم ربيع) أن هناك مراحل يقسم فيها مفهوم التقدم في السن الأولى من ٥٠-٦٠ سنة والثانية من ٦٠-٧٠ سنة والثالثة من ٧٠-٨٠ سنة والرابعة من ٨٠ فألمرحلة الأولى يتميز فيها الفرد بالاستقرار المهني وانحدار بسيط في الجانب البدني والصحي والنفسي عكس المرحلة الرابعة التي تتميز بانحدار حاد في الجانب الصحي والبدني والنفسي^(٢)

وكما هو واضح يرى الباحث ان الفئة العمرية التي مثلت عينة البحث تدخل ضمن التصنيف الأول لمراحل التقدم في السن أعلاه وبذلك تشكل التمرينات الرياضية قاعدة أساسية لمواجهة مخاطر المراحل اللاحقة بدنيا ووظيفيا ونفسيا.

٢-٢ التمرينات البدنية والترويحية وأثرها على الياقة البدنية لكبار السن

ووظيفيا .. الخ لتعد نواة يمكن للأفراد ممارستها لتجنب الكسل والخمول الذي ينمو مع تقدم السن.

٣-١ هدف البحث:

١- أعداد منهج تدريبي يتضمن استخدام تمارين الخطوة على الحصيرة اليابانية وتحسين بعض المتغيرات الوظيفية البدنية والحركية.

٢- التعرف على أثر أداء تمارين الخطوة على مربعات الحصيرة اليابانية في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية للنساء بعمر ٥٠-٥٥ سنة.

٤-١ فرض البحث:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية لعينة البحث.

الفصل الثاني

٢-٢ الدراسات النظرية:

١-٢ مفهوم كبار السن:

يتباين هذا المفهوم باختلاف فلسفة الدولة تجاه مراحل نمو الفرد فكثير من الدول ومنها الدول العربية ترى ان هذا المصطلح يطلق على الأفراد الذين تجاوزت أعمارهم سن الستين سنة

اثر اداء تمارينات بالخطوة على مربعات الحصى اليابانية في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية

وأيضاً الدهون فعلى سبيل المثال تصل النسبة المؤية للدهون عند النساء الى مايقارب ٢٩% عن المعدل الطبيعي في عمر ٤٦-٥٥ سنة وبالتالي يؤثر ذلك سلبا على مجمل فعاليات الجسم الرئيسة بالمقارنة مع ضمور الكتلة العضلية^(١٠)، وممارسة النشاطات البدنية المنتظمة تساعد في حفظ التوازن عند كبار السن مثل الوقوف على رجل واحدة أو ممارسة اليوغا او التاي شي . مما يساعد أيضا على زيادة قابلية الترابط الحركي او القدرة التوافقية أي صفة الانسجام بين الجانب البدني والحركي فهي تنظم وتنسق بين عمل العضلات وأجهزة الجسم الأخرى^(١١) ،^(١٢).

٢-٣ مربعات الخطوة على الحصى اليابانية

وجدت في اليابان في عام ٢٠٠٧ ويوجد مركز متخصص بهذا النوع من الأنشطة الترويحية يهدف الى زيادة قابليات كبار السن البدنية والحركية وخاصة التوافق والتوازن للفرد فالحركات تحتاج وتنمي بالتالي القدرات العقلية العضلية والحصى اليابانية هي عبارة عن مجموعة من المربعات عددها (٤٠ مربع) قياس كل منها (٢٥سم٢) موضوعة على شكل أعمدة في كل عمود (١٠ مربعات) وفي كل صف (٤ مربعات) يتم التحرك فيها من

يمكن لكبار السن الحصول على فوائد كثيرة من ممارسة مقدار معتدل من النشاطات البدنية سواء يوميا او بصورة شبة يومية وبأبسط الجهود كالمشي^(٣) او السباحة أو بعض الحركات البسيطة بكرة وبدونها مما يحدث farka كبيرا في مستويات اللياقة البدنية خاصة عندما تتخرط هذه النشاطات بمشاركة جماعية بأسلوب تروحي كالرقص والتنزه فهي تضيف حالة ايجابية على الجانب النفسي وبالتالي الاستمرار في الاداء.^(٤)،^(٥) كذلك تساعد ممارسة التمارينات البدنية والرياضية في إشباع التماسك الاجتماعي^(٦) خاصة أن على شكل أنشطة تروحية عند كبار السن^(٧).

فلأداء البدني في مرحلة ما قبل الشيخوخة يساعد في تكوين عادات فردية مفيدة يمكن ان يواجه الفرد من خلال الاستمرار على ممارستها الكثير من مخاطر التغيرات الفسيولوجية الخاصة بالقلب والأمراض القلبية الوعائية وضغط الدم^(٨) وأيضاً البدانة^(٩) وداء السكر وترقق العظام والتهاب المفاصل وحتى السرطان فقد وجدت الكثير من الدراسات ان ممارسة الرياضة والتمارين البدنية المتنوعة قد يقي من مخاطر التعرض للسرطان وخاصة سرطان الرحم والثدي عند النساء .

قسمت وبالطريقة العشوائية الى مجموعتين في كل مجموعة ١٠ نساء الأولى تجريبية والثانية ضابطة ، علما ان المجموعتين أخذت نفس مفردات المنهج من حيث الجزء التحضيري (الاحماء) والتمرينات البدنية عدا ان المجموعة التجريبية استخدمت تمرينات الاداء بالخطوة على مربعات الحصى اليابانية ضمن مفردات منهجها .والجدول (١) يبين عينة البحث ♦

وقد قام الباحث بإجراء تجانس إحصائيا في القياسات الانتروبومترية (الطول والوزن والعمر) وتكافؤ المجموعتين في المتغيرات الوظيفية (معدل النبض) والبدنية (القوة السريعة) والحركية (الرشاقة والتوافق والإدراك الحس - حركي بمسافة الوثب الطويل ٦٠ سم).

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

١- المصادر العلمية ذات العلاقة.

٢- الحصى اليابانية عدد ٤، شواخص عدد ٨، علامات دلالة، شريط قياس، صفارة، استمارة تسجيل النتائج.

٣- ساعة توقيت، ميزان طبي، حاسبة الكترونية laptop

٣-٤ التجربة الاستطلاعية

♦ يلاحظ الجداول والاشكال نهاية البحث

جهة الى أخرى وفق منهج معد يتضمن ثلاث مستويات (الابتدائي او الأولي ومن ثم المتوسط وأخيرا المستوى المعقد) ولكل مستوى مجموعة من الحركات أسهلها في المستوى الأول عندما يتم التنقل ما بين المربعات باستخدام مربعين فقط من كل صف او عمود ومن ثم وباستمرار التدريب والارتقاء في المستوى يمكن التنقل الى الجوانب والأمام والخلف الخ على مختلف الصفوف والأعمدة ، إذ يتم تغيير أماكن الأرقام والتي قد تكون رقمان وصولا الى ثمانية أرقام في كل مجموعة أو أكثر وملحق (١) يظهر نموذج للحصى اليابانية أستخدمه الباحث في بحثه.

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث والاجراءات المتبعة

٣-١ منهج البحث

اختار الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين المتكافئة للائمته طبيعة البحث

٣-٢ عينة البحث

اختار الباحث كعينة لبحثه مجموعة من النساء بعمر ٥٠-٥٥ سنة ممن لم يسبق وان مارسن الرياضة ولا تعاني أي منهن من أمراض مزمنة كالقلب او اختلال الضغط الدموي أو السكر ..الخ تعيق الاداء البدني لهن وبعده ٢٠ ،

اثر اداء تمارين بالخطوة على مربعات الحصى اليابانية في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية

للوثب الطويل (٦٠ سم) لقياس القدرة على ادراك مسافة الوثب للإمام (١٩).

٢-٥ خطوات اجراء البحث الميدانية.

- قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية في يوم الخميس المصادف ٢٠١٣/٥/٢ على عينة البحث

- تم وضع منهج تدريبي يتضمن مجموعة من التمارين البدنية والحركية لعينة البحث تضمن ٢٤ وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات لكل أسبوع بأيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) ولمدة شهرين للمدة من ٥/٥ ولغاية ٢٠١٣/٦/٢٧ تضمنت هذه التمارين بعد الاحماء المشترك لعينة البحث من المجموعتين التجريبية والضابطة والذي يستمر لمدة من ١٠-١٥ دقيقة تمارين بدنية وحركية مشتركة في حين ان المجموعة التجريبية قد استخدمت ضمن تدرجاتها مربعات الحصى اليابانية وملحق (٢) يبين نموذج من الوحدات التدريبية (٧، ٨، ٩) بالأسبوع الثالث.

- تم اجراء الاختبارات البعدية يوم السبت المصادف ٢٠١٣/٦/٢٩ بعد تهيئة نفس المتطلبات التي أجريت بها الاختبارات القبلية.

٢-٦ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss

ثم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٣/٤/٢٤ على عينة من (٣) نساء خارج عينة البحث وأعيد تطبيق نفس التجربة يوم الاثنين المصادف ٢٠١٣/٤/٢٩ لغرض أيجاد الثبات ضمن المعاملات العلمية للبحث فيما كان الباحث يهدف أيضا من إجراء التجربة تحديد حاجة البحث من المستلزمات و تجاوز الأخطاء التي قد تحصل أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية. مدى وضوح التعليمات لعينة البحث والتعرف على الوقت المستغرق.

٣-٥ اختبارات البحث

قام الباحث باختيار اختبارات مقننة تتناسب مع عينة البحث وهي:

١- قياس معدل النبض والضغط الدموي قبل الجهد (١٣).

٢- أداء ثلاث حجلات برجل اليمين ومثلها برجل اليسار لقياس القوة المميزة بالسرعة (٤)، (٥).

٣- الجري المتعرج بين الشواخص - الزكزاك- على شكل رقم ٨ بالغة الانكليزية ثلاث مرات على مستطيل بمساحة (٣×٥ م) لقياس الرشاقة (١٦).

٤- الدوائر المرقمة لقياس التوافق (١٧)، (١٨) بين حركة القدم والإدراك الحس - حركي

لمعالجة بيانات البحث إحصائيا .

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في

الاختبارات الوظيفية والبدنية والحركية

جدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات

المعيارية في الاختبارات القبليّة والبعدية وقيم

(ت) المحسوبة والجدولية^(*) للمجموعة

التجريبية في اختبارات البحث

(*) القيمة الجدولية لـ(ت) تحت درجة حرية

(٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (١,٨٣٣) ،

لاحظ جدول (٣) يبين الاوساط الحسابية

والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبليّة

والبعدية وقيم (ت) المحسوبة والجدولية^(*)

للمجموعة الضابطة في اختبارات البحث

(*) القيمة الجدولية لـ(ت) تحت درجة حرية

(٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (١,٨٣٣)

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية

للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في

الاختبارات الوظيفية والبدنية والحركية

لاحظ جدول (٤) يبين الاوساط الحسابية

والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية

وقيم (ت) المحسوبة والجدولية^(*) للمجموعة

التجريبية والضابطة في اختبارات البحث

(*) القيمة الجدولية لـ(ت) تحت درجة حرية

(١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (١,٧٣٤)

٤-٣ مناقشة النتائج

من خلال النتائج التي بينتها الجداول (١ ، ٢ ،

٣) يجد الباحث ان هناك فروقا" غير معنوية

ظهرت في اختبارات البحث الوظيفية ما بين

الاختبارات القبليّة والبعدية لكل من المجموعتين

التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (t-

test) الاحصائي للعينات المتناظرة وكذلك ما

بين الاختبار البعدي لكل من المجموعتين

التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (t-test)

الاحصائي للعينات غير المتناظرة .

ويعتقد الباحث ان السبب في عدم ظهور هذه

الفروق المعنوية يتمثل في ان التمرينات المقدمة

للينة وخاصة التجريبية لم تهدف لتحسين العمل

الاوكسجيني وبالتالي كان العمل الوظيفي يتمثل

في استخدام النظام اللاهوائي بتقسيماته المختلفة

عند تنفيذ مفردات المنهج المعد لكل من

المجموعتين التجريبية والضابطة ، كما ان

النتائج تشير الى أنها في الحدود المقبولة وظيفيا

وهو ما يتفق مع ما ذكره (أبو العلا عبد الفتاح

، محمد صبحي حسانين)^{٢٠} و (باورس سكوت

، هولي ادوارد)^{٢١} و(سليمان علي حجر)^{٢٢} و

اثر اداء تمارين بالخطوة على مربعات الحصى اليابانية في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية

للقابليات البدنية والحركية والحالة النفسية نتيجة الاجراء الترويحية عند أداء تلك التمارين والمساعدة في المحافظة على قدرة الفرد على التوازن وهو ما يتفق مع دراسة (زينة عبد السلام عبد الرزاق العامري) ^{٢٨} ، خاصة وان مكونات المنهج وضعت بطريقة علمية تراعي العمر والمبادئ العلمية الصحيحة بأسلوب تشويقي . إذ يرى (أحمد عبد الأمير حمزة) أن التنوع في التمارين وخاصة السهلة يؤدي الى تنوع في الخبرات المخزونة في الذاكرة وبالتالي تسهل عملية الادراك والاستجابة المناسبة للمثير مع مراعاة مبدأ التسلسل من السهل الى الصعب في الاداء مما يسهم في تطور الادراك الحس - حركي^(٢٩) وهو ما وفرته الخطوات على الحصى اليابانية حسب رأي الباحث

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

توصل الباحث الى أهم الاستنتاجات الآتية:

١- ظهور تحسن في الاداء البدني لعينة البحث المتمثل بالقوة السريعة وخاصة عند المجموعة التجريبية .

٢- وجد تحسن في الجانب الحركي المتمثل نتائج عينة البحث الخاصة بالرشاقة والتوافق

(محمود محمد حسن) ^{٢٣} و(محمد ناجي شاكر أبوغنيم) ^{٢٤} .

أما فيما يخص باقي الاختبارات البدنية والحركية فقد بينت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية وخاصة للمجموعة التجريبية باستخدام اختبار (t-test) الاحصائي للعينات المتناظرة ، وكذلك الحال فقد ظهرت فروق معنوية عند المقارنة ما بين المجموعتين في الاختبارات البعدية إحصائياً باستخدام اختبار (t-test) الإحصائي للعينات غير المتناظرة ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعتقد الباحث ان السبب في ظهور هذه الفروق الدالة إحصائياً هو ما تضمنه المنهج التدريبي من تمارين بدنية لكلا المجموعتين لتحسين القوة السريعة وهذه ما يتفق مع (محمد ناجي شاكر أبوغنيم) ^{٢٥} و(سعد محسن إسماعيل) ^{٢٦} ، وحركية لتحسين الرشاقة والتوافق وهذه ما يتفق مع ما ذكرته (نجلاء سلامة محمد) ^{٢٧} وأيضا الادراك الحس -حركي ما بين القدم والبصر - وخاصة للمجموعة التجريبية التي استخدمت أداء الخطوات على مربعات الحصى اليابانية - لسهولة التنفيذ ومرعاه المنهج

والإدراك الحس حركي وكان واضحا أحصائيا بصورة أكبر عند المجموعة التجريبية.

٣- لم يظهر فرق معنوي في الجانب الوظيفي.

٤- الاداء على مربعات الحصى اليابانية

ضمن منهج المجموعة التجريبية كان السبب في دقة نتائج هذه المجموعة وأفضليتها .

٥- تحقق هدف وفرض البحث من خلال

النتائج التي مر ذكرها في الفصل الرابع .

٥-٢ التوصيات

١- ضرورة استخدام مربعات الحصى

اليابانية لكبار السن وبخاصة النساء .

٢- إجراء بحوث لدراسة بعض المتغيرات

النفسية لهذه التمرينات على النساء.

٣- استخدام هذه التمرينات مع الأطفال لزيادة

القدرات البدنية والحركية لهم .

٤- إدخال هذه التمرينات في المنهاج الدراسية

للمراحل العمرية المختلفة لعدم كلفتها وسهولة

تصميمها وفائدتها الكبيرة.

الملاحق والجداول:

لاحظ ملحق (١) يبين نموذج لمربعات الخطوة على الحصيرة اليابانية

لاحظ ملحق (٢) يبين نموذج الوحدات التدريبية (٧، ٨، ٩) في الاسبوع الثالث من منهج المجموعة
التجريبية

جدول (١)

المجموع الكلي لعينة البحث	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
٢٠	١٠	١٠

جدول (٢)

المجموعة التجريبية ووحدة القياس لكل منها	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	النتيجة
	ع	س	ع	س		
معدل نبض القلب وقت الراحة / عدد في ١ د	٧٦,٥١	٢,٩	٧٦,٣٢	١,٦٢	١,٦٤٤	عشوائي
ضغط الدم الانقباضي / مل/ زئبق	١٢,٨	١,٥٤	١٢,٥	١,٢٨	١,١٩٣	عشوائي
ضغط الدم الانبساطي / مل / زئبق	٨,٩٢	١,٩٩	٨,٧٣	١,٩٧	١,٦٥	عشوائي
أداء ثلاث حجلات برجل اليمين / متر وأجزائه	١,٤٥	٣,٥١	١,٨٧	٢,٠١	٤,١٩	معنوي
أداء ثلاث حجلات برجل اليسار / متر وأجزائه	١,٣٧	٢,٤٨	١,٦١	١,٩٥	٣,٣٢	معنوي
الجري المتعرج بين الشواخص على شكل رقم ٨ بالغة الانكليزية ثلاث مرات وحساب أقل زمن/ثا	٣٨,٣٦	٤,٠١	٣٣,٢٥	٢,٧٦	٤,٩٧	معنوي
الدوائر المرقمة للتوافق / ثا	٢٨,٥٤	١,٩٩	٢٠,٢٣	٢,٦٦	٧,٩	معنوي
الوثب الطويل (٦٠سم) للادراك الحس -حركي محاولة الوصول لأقرب مسافة عن خط يبعد ٦٠سم	١٧,٦٤	٢,٣٨	٩,٩٢	١,٧٢	٣,١٤	معنوي

جدول (٣)

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة الضابطة ووحدة القياس لكل منها
		ع	س	ع	س	
عشوائي	١,٨٠١	٢,٠٢	٧٦,٠٥	١,٧٤	٧٦,١٣	معدل نبض القلب وقت الراحة / عدد في ١ د
عشوائي	١,٦١	١,٩٨	١٢,٣٣	١,٦١	١٢,٣٩	ضغط الدم الانقباضي / مل / زئبق
عشوائي	١,٤٣	١,٨٧	٨,٦٩	٢,٠٥	٨,٧١	ضغط الدم الانبساطي / مل / زئبق
معنوي	٢,٢١	٢,١	١,٧٥	١,٩	١,٦١	أداء ثلاث حجلات برجل اليمين / متر وأجزائه
معنوي	١,٩١	١,٤٥	١,٩٣	١,٧٦	١,٨٥	أداء ثلاث حجلات برجل اليسار / متر وأجزائه
معنوي	٥,٥٢	٢,٨٤	٣٥,٢٩	٣,١٧	٣٧,٦٥	الجري المتعرج بين الشواخص على شكل رقم ٨ بالغة الانكليزية ثلاث مرات وحساب أقل زمن/ثا
معنوي	٤,١٥	٢,٨٩	٢٢,١٢	٢,٤١	٢٥,٨٢	الدوائر المرقمة للتوافق / ثا
معنوي	٢,٨٨	٢,٢٥	١٣,٤٧	٣,٥٩	١٨,٠٨	الوثب الطويل (٦٠سم) للادراك الحس -حركي محاولة الوصول لأقرب مسافة عن خط يبعد ٦٠سم

جدول (٤)

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبارات البحث ووحدة القياس لكل منها
		الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		
		ع	س	ع	س	
عشوائي	٠,٩٤٧	٢,٠٢	٧٦,٠٥	١,٦٢	٧٦,٣٢	معدل نبض القلب وقت الراحة / عدد في ١ د
عشوائي	١,٤٢	١,٩٨	١٢,٣٣	١,٢٨	١٢,٥	ضغط الدم الانقباضي / مل / زئبق
عشوائي	١,٠٨٩	١,٨٧	٨,٦٩	١,٩٧	٨,٧٣	ضغط الدم الانبساطي / مل / زئبق
معنوي	٥,٢٦	٢,١	١,٧٥	٢,٠١	١,٨٧	أداء ثلاث حجلات برجل اليمين / متر وأجزائه
معنوي	٢,٦٩	١,٤٥	١,٩٣	١,٩٥	١,٦١	أداء ثلاث حجلات برجل اليسار / متر وأجزائه
معنوي	٩,٨٣	٢,٨٤	٣٥,٢٩	٢,٧٦	٣٣,٢٥	الجري المتعرج بين الشواخص على شكل رقم ٨ بالغة الانكليزية ثلاث مرات وحساب أقل زمن/ثا
معنوي	٨,٤١	٢,٨٩	٢٢,١٢	٢,٦٦	٢٠,٢٣	الدوائر المرقمة للتوافق / ثا
معنوي	١٣,٠٣	٢,٢٥	١٣,٤٧	١,٧٢	٩,٩٢	الوثب الطويل (٦٠سم) للادراك الحس -حركي محاولة الوصول لأقرب مسافة عن خط يبعد ٦٠سم

--	--	--	--	--	--	--

٢,٣٠ دقيقة	٢,٣٠ دقيقة	٢,٣٠ دقيقة	٢,٣٠ دقيقة	٢,٣٠ دقيقة	٢,٣٠ دقيقة	٢,٣٠ دقيقة
١,٣٠ دقيقة	١,٣٠ دقيقة	٣٠ ثا	-	٢,٣٠ دقيقة	٢,٣٠ دقيقة	٢,٣٠ دقيقة
٣×٤	٣×٢	٣×١٠	٣×١٠	٣×١٠	٢×٣	٢×٣
%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠	%٦٠
م ٢٨	م ٣٣	م ٥	-	م ٥	م ١٥	م ١٥
نفس التمرين الـ ولكن بدل عب ٣ المسافة ١٠ كرة وأخرى على الكرة الأولى الد	وضع كرات ١٠ المسافة ٣ كرة وأخرى على الكرة الأولى الد	الحركة بين ١٠ شواخص على شكل زكراك المسافة بين شوا	الصعود والنز على صندوق بار وأخر ١٠ سم	الحركة بين ١٠ شواخص على شكل زكراك المسافة بين شوا	الصعود والنز على صندوق بار وأخر ١٠ سم	أداء حجلة برجل اليسار ومن ثم المشي ثم خطوات ثم حجلة برجل اليمين ثم مشي ثم خطوات وهكذا
٦	٥	٤	٣	٤	٣	٢

الهوامش والمصادر:

- ١ حسن نعمة : التغذية والوقاية من الأمراض . دار الكتاب الحديث ، الكويت ، ١٩٩٢ ، ص ١١٠ .
- ٢ طارق علي إبراهيم ربيع : فسيولوجيا رياضة كبار السن (بين النظرية والتطبيق) تمرينات التايجن الصينية . دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، مصر ، ٢٠٠٨ ، ص ١٤ .
- ٣ موضوع مترجم من (أثير محمد صبري) : دراسات علمية مفيدة لكبار السن: كيف تبدأ ببرنامج رياضي للمشي . الموقع الالكتروني للأكاديمية الرياضية العراقية . www.iraqacad.org.
- ٤ ديان داهم ،جاي سميث : اللياقة البدنية للجميع mayo clinic : الدار العربية للعلوم ، ٢٠٠٦ ، ص ١٣-٣٧ .
- ٥ منظمة الصحة العالمية : الدراسات والأبحاث العلمية . شبكة الانترنت الدولية ، ٢٠١٣ .
- ٦ مصطفى السايح محمد : الرياضة والتربية الاجتماعية . دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، مصر ، ٢٠٠٧ ، ص ٤٤ .
- ٧ مسعد السيد عويس : الترويج وأوقات الفراغ رسالة الى الشباب فوق الستين . مؤسسة سيد عويس للدراسات والبحوث الاجتماعية ، مطابع الشرطة للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠١٢ ، ص ٣٥-٣٦ .
- ٨ موقع الجمعية الامريكية للقلب www.American heart .org
- ٩ موقع الجمعية الامريكية للطب الرياضي www.Acsm .com
- ١٠ ديان داهم ، جاي سميث : المصدر السابق ، ص ١٠ .
- ١١ ناهده عبد زيد الدليمي : أساسيات في التعلم الحركي . دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف ، العراق ، ٢٠٠٨ ، ص ٦٧ .
- ١٢ مسعد السيد عويس : المصدر السابق . ص ٣٤ .
- ١٣ محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة . ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، ١٩٩٨ ، ص ٦٩-٧٨
- ١٤ قيس ناجي عبد الجبار و بسطويسي أحمد :الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، العراق ، ١٩٨٤ ، ص ٣٤٦ .
- ١٥ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة_، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٢٦

اثر اداء تهرينات بالخطوة على مربعات المصيرة اليابانية في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية

- ١٦ لؤي غانم الصميدعي : الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي .أربيل ، العراق ، ٢٠١٠ ، ص ٢٦٩ .
- ١٧ علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والاحصاء في التربية الرياضية . مطبعة الطيف ، القادسية ، العراق ، ٢٠٠٤ ، ص ١١ .
- ١٨ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية . ج١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ . ص ٣٢٩ .
- ١٩ لؤي غانم الصميدعي : المصدر نفسه . ص ١٧٧ .
- ٢٠ أبو العلا عبد الفتاح و محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم . ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ١٩٩٧ ، ص ٥٦-٧٠ .
- ٢١ باورس سكوت و هولي ادوارد (ترجمة) محمد جاسم محمد : فسيولوجيا التمارين بين النظرية والتطبيق للياقة والأداء . مطبعة شركة دار الأحمدى للطباعة الفنية ، بغداد ، العراق ، ٢٠١٢ ، ص ١٩٧-٢٠٣ .
- ٢٢ سليمان احمد علي حجر: الدلالات الوظيفية المساهمة في المستوى الرقمي لمتسابقى المسافات المتوسطة بالعباب القوى. مؤتمر الرياضة للجمع ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٤.
- ٢٣ محمود محمد حسن: معدل نبض البداية وعلاقته بالكفاءة البدنية لدى السباحين. مؤتمر الرياضة للجميع ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٤.
- ٢٤ محمد ناجي شاكر أبوغنيم : تأثير استخدام أساليب تمارين البلايومتركس ،الأثقال والمختلط في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية وانجاز ركض ٢٠٠ م . اطروحة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق ، ٢٠٠٢ ، ص ١٠٢-١٠٣ .
- ٢٥ محمد ناجي شاكر أبوغنيم : المصدر السابق .
- ٢٦ سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية مختلفة لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد عالياً بكرة اليد. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٦.
- ٢٧ نجلاء سلامة محمد : تأثير استخدام أسلوبى الواجبات الحركية والعمل التبادلي على مستوى الاداء المهاري على جهاز عارضة التوازن . م ٣٧ ، المجلة العلمية الرياضة علوم وفنون / كلية التربية الرياضية للبنات /جامعة حلوان ، مطبعة كلية الفنون التطبيقية ، ٢٠١٠ ، ص ٢٧٧-٢٨١ .

٢٨ زينة عبد السلام عبد الرزاق العزاوي :علاقة بعض مكونات التوافق الحركي في أداء سلسلة الحركات الأرضية الجناستك الفني . بحث علمي منشور في م ٨ ، ع ١٠ ، مجلة المرأة المعاصرة العلمية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، العراق ، ٢٠٠٩ ،

٢٩ أحمد عبد الأمير حمزة : أثر تمرينات مقترحة في تطوير الادراك الحس حركي بالكرة لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم . بحث علمي منشور ، م ٩ ، ع ٢ ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، القادسية ، العراق ، ٢٠١١ ، ص ١٧٤ .