

## فاعلية برنامج تمارينات مائية علي بعض مكونات اللياقة الصحية والتفكير الايجابي لكبار السن

\* د. إبراهيم محمود محمد دياب.

مقدمة ومشكلة الدراسة:

تعد فئة المسنين في المجتمع من الفئات التي تحتاج إلى المزيد من الرعاية والاهتمام نظراً لخصوصية وأهمية هذه المرحلة العمرية في حياة الإنسان، حيث يحتاج إلى مزيد من الاهتمام والعناية بحالته الصحية بجميع جوانبها البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، ليعيش حياته متفانلاً متقبلاً ذاته متفاعلاً مع مجتمعه مستمتعاً بصحته.

وتشير منظمة الصحة العالمية إلى ارتفاع مؤشرات الصحة العامة عالمياً مما ساهم في ارتفاع نسبة الأفراد المسنين في العالم، إلا أنها أشارت إلى وجود تحديات تواجه هذه الفئة ومنها ارتفاع نسبة الأمراض المزمنة. (١١ : ٥)

وفي ظل مجريات العصر وأحداثه المتلاحقة تبرز أهمية التفكير الإيجابي الذي يخرج الإنسان من حالة التوتر والقلق ويدعوه إلى التفاؤل ليصل به إلى حالة الهدوء والسكينة مع النفس، لذا يصبح ضرورة ملحة في الأوقات العصيبة التي يمر بها مجتمعنا، حيث يساعد على التفاؤل والأمل ورؤية الأمور بشكل إيجابي ويعطي النفس الشعور بالحيوية والنشاط. (١٣ : ١٣ ، ١٤).

ويحتاج الإنسان المعاصر إلى ممارسة منتظمة للنشاط الرياضي للتغلب على العديد من المشاكل الصحية التي ظهرت نتيجة استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة وقلة الحركة، وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الانتظام في ممارسة التمارينات البدنية والنشاط الرياضي يحقق الكثير من الفوائد الإيجابية على مستوى اللياقة البدنية والصحية للفرد. (٢٠ : ٢١٥)

وتعمل التمارينات البدنية ذات الشدة المنخفضة والمعتدلة على رفع المستوى الصحي لدى كبار السن كما تلعب دوراً أساسياً في تخفيف المشكلات الصحية لديهم، وتحسن وظيفة الأجهزة الداخلية كالقلب والرئتين. (١٩ : ٢٩٩)

(١) مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات .

ويشير أحمد عيد ورامي الطاهر نقلاً عن أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٥م) إلى أن الوسط المائي يعتبر بيئة طبيعية حيث يعمل على رفع وتحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الممارسين، ولا يشترط إتقان السباحة حيث يمكن أداء التمارينات في الجزء الضحل. (٤ : ٢٢)

وتشكل الأنشطة الرياضية جزءاً مهماً في حياة كبار السن حيث تعمل على تجديد النشاط الذهني والبدني والقدرة على اتخاذ القرار وتنمية الصحة الانفعالية وإعادة التوازن النفسي والتخلص من الضغوط الحياتية وزيادة الشعور بالثقة بالنفس، كما تساعد على تكوين العلاقات الاجتماعية والأصدقاء. (٢ : ٣٢٢، ٣٢١).

ويشير خالد صالح المزيني (٢٠٠٥م) أن هناك فرق بين اللياقة البدنية واللياقة البدنية من أجل الصحة لذا يجب مراعاة نوعية التمرين لتحقيق الفوائد الصحية، فاللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تتضمن تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة و تشمل اللياقة القلبية التنفسية، والتركييب الجسمي، واللياقة العضلية، والمرونة المفصلية. (١٢ : ٨ )

واللياقة الصحية من منظور الصحة البدنية تشتمل على مكونات أربعة هي ( اللياقة القلبية \_ اللياقة العضلية \_ لياقة مفاصل الجسم \_ لياقة التركيب الجسماني) كما أن الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري والتنفسي أحد المكونات الأساسية والهامة للياقة البدنية ويجب أن يكون هدفاً لأي برنامج لرفع مستوى اللياقة الصحية للأفراد . ( ٥ : ٣٤٢-٣٥٧ )

ومن خلال العرض السابق يرى الباحث أن اللياقة الصحية لكبار السن لها مردودها الحضارى والأقتصادي والإجتماعى ، فمن المهم أن يتحول كبار السن من أفراد كسالى خاملين منزولين ومغتربين عن عالمهم إلى أفراد منتجين بالمعنى الحضارى ، فعلى كبار السن أن يكونوا معول بناء ويشاركوا في بناء مجتمعاتهم ولو ببذل المشورة والخبرة التي هي عصاره حياتهم المهنية قبل التقاعد ، وفي ضوء قدراتهم الصحية والبدنية والذهنية والنفسية ، وتلعب البرامج العلاجية الحركية والأنشطة البدنية المقننة دوراً هاماً في هذا الصدد ، فهي تعمل على تكيف المسن مع حياته وقدراته من خلال تحسينها والارتقاء بها من أجل استعادة قدر مناسب من اللياقة الصحية تساعد على الخروج من العزلة والاكتئاب وتقيه من أمراض الشيخوخة . كما يرى الباحث أن إضافة أية مجهودات للإرتقاء باللياقة الصحية والوقاية من أمراض الشيخوخة التي تؤدي بحياة الإنسان يعتبر عملاً انسانياً وقومياً وخطوة على الطريق للارتقاء بصحة شريحة لا يستهان بها من أفراد المجتمع ، كما لاحظ الباحث ندرة الدراسات التي تناولت التفكير الايجابي الصحي والذي يعد عاملاً أساسياً في حياة الإنسان حيث يساعد على توجيه الحياة وتقدمها، والتغلب على الكثير من المشكلات، فالتفكير يعد مرادفاً للتوجه الانفعالي بما يتضمنه من توقعات للنجاح والسعادة والإنجاز ، وعيش أنماط حياة أكثر صحية، ويحصلون على المزيد من النشاط البدني، والتمارين الرياضية، وإتباعهم لنظام غذائي صحي، ، كما أن الدراسات التي استخدمت التمرينات في الوسط المائي مع كبار السن رغم ما فيه من المتعة والسرور قليلة جدا لذا رأى الباحث ضرورة تصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المائية لتحسين اللياقة الصحية والتفكير الايجابي لكبار السن .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى بناء وتصميم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات المائية للعينة قيد البحث للتعرف على:-

١- يؤثر البرنامج المقترح على بعض مكونات اللياقة الصحية ( اللياقة القلبية ، اللياقة

العضلية ، لياقة المفاصل ، لياقة تركيب الجسم ) للعينة قيد البحث.

٢- مدى تأثير البرنامج المقترح على التفكير الايجابي للعينة قيد البحث.

فروض البحث :

١- البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات المائية المقترح يؤثر إيجابياً على بعض

مكونات اللياقة الصحية ( اللياقة القلبية ، اللياقة العضلية ، لياقة المفاصل ، لياقة

تركيب الجسم ) للعينة قيد البحث.

٢- البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات المائية المقترح يؤثر إيجابياً على التفكير الإيجابي للعينة قيد البحث.

مصطلحات الدراسة:

اللياقة الصحية:

هي تلك العناصر التي ترتبط وتؤثر في الصحة وتتضمن "اللياقة القلبية التنفسية والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة والتركيب الجسمي" (٢٤ : ٨)

التفكير الإيجابي:

هو عادة عقلية يمارسها الفرد بصورة لا شعورية تقوم على استغلال الطاقات والإمكانات الكامنة لدى الفرد، ويرتكز على مقدرة الفرد في بناء وتنظيم أفكاره ومعارفه وخبراته، والاختيار الأنسب وفقاً لكل موقف، وتركيز شعوره وتوجيه سلوكياته نحو تحقيق أهدافه التي يسهر إليها، والتخطيط الجيد للمستقبل (١ : ١٤).

الدراسات المرتبطة:

١. دراسة فاطمة فوزي عبد الرحمن (٢٠٠٠) (١٨) بعنوان (تأثير برنامج تروحي مقترح على الإحساس بالوحدة النفسية للمسنين)، بهدف التعرف على تأثير البرنامج التروحي المقترح على الإحساس بالوحدة النفسية للمسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، واشتملت عينة الدراسة على (٢٨) مسن يعانون من الوحدة النفسية، واشتملت أدوات الدراسة على استبيان لقياس الوحدة النفسية والبرنامج المقترح، وأسفرت أهم النتائج عن زيادة رغبة المسن في المشاركة الاجتماعية وزيادة الثقة بالذات والولاء للزملاء والقائمين على الدار.
٢. دراسة إيمان رفعت السعيد (٢٠٠٢) (٩) بعنوان (تأثير برنامج تروحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة)، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تروحي مائي للتأثير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، واشتملت عينة الدراسة على (٢٠) سيدة تم اختيارها بالطريقة العمدية من ٧٠-٥٥ سنة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة (٣٠) عبارة والبرنامج التروحي المقترح، وأسفرت أهم النتائج عن التأثير الإيجابي للبرنامج على الرضا عن الحياة لدى عينة البحث.
٣. دراسة عصام عبد الحميد، ورضا محمد (٢٠٠٤) (١٥) بعنوان (تأثير برنامج رياضي هوائي على مستوى مالونديالدهيد وبعض عناصر اللياقة الصحة البدنية لدى كبار السن ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج على مستوى بعض المتغيرات مثل لياقة تركيب الجسم واللياقة القلبية التنفسية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت العينة على ٢٦ فرد من كبار السن من (٥٠-٦٠ سنة)، وكانت مدة البرنامج ١٨ أسبوع، وأسفرت النتائج عن انخفاض مستوى مالونديالدهيد في البول وانخفاض وزن الجسم ونسبة الدهون وانخفاض معدل النبض وضغط الدم.

٤. دراسة مدحت قاسم (٢٠٠٧) (٢٠) بعنوان (تأثير استخدام تمارين اللياقة الصحية على درجة التركيز والضغط وجودة الحياة لكبار السن)، وهدفت إلى التعرف على تأثير استخدام تمارين اللياقة الصحية على درجة التركيز والضغط وجودة الحياة لكبار السن، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة البحث من ١٥ فردا من الرجال الذين تراوحت اعمارهم من ٥٠ : ٦٠ سنة ، واشتملت أدوات البحث على مقياس الضغط النفسية ومقياس جودة الحياة، وأسفرت النتائج عن التأثير الإيجابي للبرنامج على الضغط وجودة الحياة لدى عينة البحث.
٥. دراسة نهى سعدي أحمد (٢٠١٢) (٢٢) بعنوان (تأثير برنامج تروحي مقترح على بعض المتغيرات الاجتماعية والنفسية المصاحبة للمسنات بدور الإيواء)، وهدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تروحي مقترح على بعض المتغيرات الاجتماعية والنفسية المصاحبة للمسنات بدار الإيواء بالإسكندرية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (١٠) مسنات من المقيمات بدار أحسن بالإسكندرية من سن ٦٠-٧٥ سنة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التوافق الاجتماعي والنفسى من إعداد الباحثة واستمارة التعرف على الأنشطة الترويحية التي ترغب المسنات في المشاركة بها، وأسفرت أهم النتائج عن التأثير الإيجابي للأنشطة الترويحية على الحالة النفسية والاجتماعية للفرد، وأوصت بإنشاء مجلس قومي لرعاية المسنين.
٦. دراسة أشرف محمود مرسي سعيد (٢٠١٣) (٦) بعنوان (تأثير برنامج تروحي رياضي مائي على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن)، وهدفت إلى التعرف على البرنامج التروحي على القلق والتوافق النفسي ومفهوم الذات الجسمية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على ٥٠ فرد مسن من ٦١-٦٥ سنة مقسمين إلى عينتين ضابطة وتجريبية، واستخدم الباحث المقاييس النفسية لقياس المتغيرات النفسية وأسفرت أهم النتائج عن التأثير الإيجابي للبرنامج على المتغيرات قيد البحث.
٧. دراسة علا عبد الرحمن على (٢٠١٤) (١٦) بعنوان (برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي وأثره على جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال جامعة الجوف)، وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي وأثره على جودة الحياة والتحصيل الدراسي، واشتملت العينة على (٨٠) طالبة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي ومقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وأسفرت أهم النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية والتفائل، التحكم في الانفعالات، التقبل الإيجابي للآخرين، تقبل الذات غير المشروط، تقبل المسؤولية الشخصية) لصالح المجموعة التجريبية.
٨. دراسة هاني حجر ووليد الدمرداش (٢٠١٥) (٢٣) بعنوان (تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية واضطرابات النوم لدى كبار السن المصابين بالاكتئاب)، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية واضطرابات النوم لدى كبار السن المصابين بالاكتئاب، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، واشتملت عينة

الدراسة على (١٨) من كبار السن من ٦٥-٥٥ سنة، واشتملت أدوات الدراسة على استبيان اضطرابات النوم، ومقياس الاكتئاب، والبرنامج المقترح، وأسفرت أهم النتائج عن التأثير الإيجابي للبرنامج على اضطرابات النوم والاكتئاب لدى عينة البحث.

٩. دراسة حسين زيدان و جمال مقراني (٢٠١٥)(١١) بعنوان (اللياقة البدنية الطريق للحياة الصحية لدى الكبار)، والتي تناولت خصائص الكبار ومفهوم الصحة البدنية لهم وعلاقة الصحة بممارسة الأنشطة البدنية والرياضة، وطرق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وكذا طرق تقنين النشاط البدني للكبار، ومن أهم توصيات الدراسة ضرورة إجراء الفحص الطبي لمن يرغب في ممارسة النشاط البدني، واختيار المكان المناسب والملابس المناسبة.

إجراءات الدراسة :

أولاً: منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة لمناسبه لطبيعة الدراسة.

ثانياً: عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من فئة كبار السن ( ٦٥:٥٥ ) من غير الممارسين للرياضة وعددهم ١٥ فرد ممن يرتادون نادي بودي ماستر الرياضي ولديهم الرغبة في المشاركة بالبرنامج.

شروط إختيار العينة:

- ١- لديهم الرغبة طواعية في الاشتراك في التجربة والانتظام في التدريب .
- ٢- عدم مشاركة أفراد العينة في برامج رياضية أو برامج علاجية أخرى خلال مراحل تنفيذ البحث.
- ٣- أن تكون العينة من كبار السن من الرجال الذين يعانون من نقص القدرة الوظيفية الضعيفة وسرعة الشعور بالتعب ومن غير المدخنين .

جدول ( 1 )

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية

(تجانس العينة)

ن=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية		
			المتوسط	الانحراف	الوسيط
				معامل الإلتواء	

١	السن	سنة	٦٢,٨٦	١,٨٨	٦٤,٠٠	-٠.٤٤٢
٢	الطول	سم	١٦٩,٦٠	١,٧٧	١٧٠,٠٠	-٤٢٨
٣	الوزن	كجم	٨٣,٩٠	٢,٢٣	٨٤,٥٠	-١٤٤
٤	مؤشر كتلة الجسم	كجم/م <sup>٢</sup>	٢٨,٥١١٠	١,١٥	٢٨,٧٣٠٠	-٢,١١

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء لمتغيرات (السن، الطول، الوزن- مؤشر كتلة الجسم) تنحصر ما بين  $\pm 3$  مما يدل على خلو بيانات العينة من التوزيعات غير الاعتدالية في تلك المتغيرات وتجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

ثالثاً : أدوات الدراسة

#### ١- برنامج التمرينات المائية :

قام الباحث بالرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة وكذلك الرجوع الى آراء الخبراء في مجال التربية الرياضية ودرجاتهم العلمية أستاذ مساعد وأستاذ لإبداء الرأي في مدى ارتباط البرنامج المصمم ومدى شموليته لأهداف البحث وتحديد المدة الكلية لممارسة التمرينات وعدد الوحدات التدريبية وعدد مرات الممارسة في الأسبوع والمدة الزمنية للوحدة التدريبية اليومية، هذا وقد ارتضى الباحث موافقة الخبراء بنسبة مئوية قدرها ٧٥% . مرفق (١)

ووفقاً لما سبق قام الباحث بتصميم برنامج التمرينات في الوسط المائي وفق الشروط التالية:

- عدد مرات التدريب ( ٣ ) وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة التدريبية (٦٠) ق.
- محتوى الوحدة يشمل ( الإحماء - الجزء الرئيسي - التهدئة ).
- تمرينات داخل الوسط المائي باستخدام أدوات مناسبة وألعاب ترويحية.

(مرفق ٢)

- مدة البرنامج ثلاث شهور بواقع ٣٦ وحدة تدريبية. (مرفق ٣)

٢- المقياس : قام الباحث باستخدام مقياس التفكير الايجابي ( من إعداد سامح فوزي )، والذي تم تقنينه من قبل الباحث والتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق، الثبات) على عينة بنفس المرحلة العمرية المطبق عليها هذه الدراسة . ( مرفق ٤ ) وكانت معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية تراوحت بين ٠,٢٢٩,٠٠,٧٢٧، وجميعها دال إحصائياً عند ٠,٠١، مما يدل على الصدق الداخلي للمقياس. ومعاملات الارتباط بين عبارات كل بعد والدرجة الكلية للبعد وبينها تراوحت بين ٠,٢٦٥,٠٠,٩٠٧، وجميعها دال إحصائياً عند ٠,٠١، مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارات المقياس، كما كانت معاملات ثبات إعادة التطبيق لأبعاد مقياس الحالة الصحية جيدة ومطمئنة لاستخدام المقياس حيث تراوحت بين ٠,٤٤٠، إلى ٠,٨٧٠.

#### ٣- اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتتكون من أربعة اختبارات:

- قياس اللياقة القلبية التنفسية من خلال اختبار كوبر (جري ١٢ ق).

- قياس القوة والتحمل العضلي من خلال الضغط بالذراعين.
- قياس تركيب الجسم من خلال قسمة وزن الجسم على مربع الطول.
- قياس اللياقة المفصلية ( مرونة العمود الفقري). ( مرفق ٥ )
- ٤- تصميم استمارة تسجيل البيانات لعينة الدراسة في القياسات قيد البحث. (مرفق ٦)

رابعاً: تطبيق الدراسة

١- الإجراءات الإدارية لتطبيق الدراسة  
قام الباحث بالإجراءات الإدارية لتسهيل إجراءات القياسات الخاصة بالبحث وأخذ موافقة النادي الذي سيطبق فيه الدراسة.

٢- تطبيق المقياس

بعد تحديد العينة واختيار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها قام الباحث بتطبيق المقياس على جميع أفراد العينة قيد البحث مع مراعاة التأكيد على أفراد العينة بأهمية استجاباتهم لعبارات المقياسين وعدم اختيارهم أكثر من إجابة لعبارة واحدة .

٣- تصحيح استمارات المقياس

بعد الانتهاء من التطبيق قام الباحث بتصحيح الاستمارات وفق ميزان التقدير المعد، وبعد الانتهاء من تصحيح الاستمارات قام الباحث برصد الدرجات وتبويبها ومعالجتها إحصائياً ومعرفة التفكير الإيجابي .

٤- تطبيق اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة  
وتسجيل البيانات في استمارة تسجيل من تصميم الباحث (مرفق ٥).

٥- تصميم برنامج التمرينات في الوسط المائي:

قام الباحث بوضع برنامج تمرينات لكبار السن والذين تتراوح أعمارهم ما بين ( ٥٥ : ٦٥ سنة ) وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية وتحليلها، مع مراعاة مناسبة محتوى البرنامج مع المرحلة السنوية.

أهداف البرنامج:

١- تحسين مستوى اللياقة البدنية والصحة العامة للجسم.

٢- تحسين التفكير الايجابي لدى عينة البحث.

٣- قضاء وقت فراغ ممتع وذو فائدة صحية.

٤- تكوين علاقات اجتماعية جيدة لدى عينة البحث.

أسس وضع البرنامج:

- مراعاة الحالة الصحية والبدنية للمشاركين في البرنامج.
- التركيز على روح المرح والترويح داخل البرنامج.
- اختيار التمرينات التي يشترك فيها عضلات الجسم الكبيرة.
- شدة الحمل في التمرين تتراوح من ( ٥٠ : ٧٠% ) من أقصى معدل للنهض أثناء الأداء.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة الرغبة في الاشتراك في البرنامج من قبل العينة.

محتوى البرنامج :

تحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث بتصميم البرنامج وفق الأجزاء التالية:

- ١- الإحماء: ومدته ١٠ - ١٥ ق تتضمن تمرينات داخل الوسط المائي بهدف رفع درجة حرارة الجسم، مثل ( تمرينات المشي في الماء - ألعاب ترويحية - الحركات الجانبية - تحريك المفاصل داخل الماء في حركات دائرية).
  - ٢- التمرينات داخل الوسط المائي: ومدتها ٣٠ - ٤٠ ق، وتتضمن مجموعة من التمرينات المتنوعة والألعاب الترويحية بهدف زيادة التحمل الدوري ورفع اللياقة البدنية من خلال تقوية العضلات الكبيرة بمقاومة الماء والأدوات المساعدة داخل الوسط المائي ( المشي - الجري - التحركات الأمامية والخلفية والجانبية - القفز - التنفس داخل الماء - ألعاب ترويحية - مسابقات داخل الماء - تقويات للذراعين والرجلين).
- تنفيذ البرنامج:

أولاً: قبل تنفيذ البرنامج

- إجراء فحص طبي مبدئي علي عينة البحث للتأكد من الحالة الصحية العامة للاشتراك في البرنامج.
- استخدام معدل ضربات القلب في تحديد شدة البرنامج وحساب أقصى معدل لضربات القلب لكل فرد وفق المعادلة ( أقصى معدل للنض = ٢٢٠ - العمر).
- تدريب العينة على حساب معدل النض لكل فرد في حدود من ٥٠ إلى ٧٠% من أقصى معدل للنض من خلال الشريان السباتي في الرقبة.
- التنبيه على المشتركين في البرنامج بضرورة التوقف عن التمرينات عند الشعور بالتعب الشديد أو ملاحظة التغيرات الغير طبيعية.
- قياس التفكير الايجابي لعينة البحث من خلال تطبيق مقياس (التفكير الايجابي).
- قياس عناصر اللياقة الصحية.

ثانياً: أثناء تنفيذ البرنامج.

قام الباحث بتطبيق البرنامج خلال الفترة من ٢٠١٧/٦/١ وحتى ٢٠١٧/٩/١ بناي بودي ماستر.

ثالثاً: بعد تنفيذ البرنامج.

قام الباحث بإجراء القياس البعدي من خلال إعادة تطبيق مقياس التفكير الإيجابي واختبارات اللياقة الصحية لأفراد عينة الدراسة.

رابعاً: المعالجات الإحصائية

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي S.P.S.S باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لمجموعتين مرتبطتين.

عرض ومناقشة النتائج:



الفرض الأول : ينص الفرض على " البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات المائية يؤثر إيجابياً على بعض مكونات اللياقة الصحية ( اللياقة القلبية ، اللياقة العضلية ، لياقة المفاصل ، لياقة تركيب الجسم ) للعينة قيد البحث .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين (القبلى - البعدى) ونسبة التحسن فى مكونات اللياقة الصحية

ن=١٥

م	المتغيرات	قبلى		بعدى		" ت " المحسوبة	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±		
١	الوزن	٨٣,٩٠	٢,٢٤	٧٤,٢٠	١,٦٩	*10.282	١١,٥٦
٢	كتلة الجسم	٢٨,٥١	١,١٥٦	٢٧,٣٢	٥٠,٦	*3.764	٤,١٧
٣	اللياقة القلبية	١٥٠٢,٧٠	٥٩,٧٥٥	١٩٢٣,٤٠	٢٤,٢٥٤	*18.866	٢٧,٩٩
٤	اللياقة العضلية	٦,٧٠	١,٧٠٣	١٢,٦٠	١,١٧٤	*10.069	٤٦,٨٢
٥	لياقة المفاصل	١٩,٥٠	١,٢٦٩	٢٦,٢٠	١,١٣٥	*11.585	٢٥,٥٧

\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ( ٠,٠٥ ) = ١,٧٦١

يتضح من الجدول رقم ( ٢ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي ( ٠,٠٥ ) بين متوسطي القياسين ( القبلى - البعدى ) للمجموعة التجريبية في مستوي المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى .

كما يتضح من الجدول رقم ( ٢ ) وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى في مؤشرات اللياقة الصحية بلغت على الترتيب ( 11.56 - 4.17 - 27.99 - 46.82 - 25.57 ) ، وتعزى هذه الفروق لصالح القياس الأعلى متوسط حساب وهو القياس البعدى ، حيث كان أعلى من القياس القبلى في جميع مؤشرات اللياقة الصحية ، وهذا يعد مؤشراً على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مكونات اللياقة الصحية .

ويرجع الباحث هذا التأثير الإيجابي للبرنامج في مكونات اللياقة الصحية إلى الانتظام في ممارسة التمرينات البدنية في الوسط المائي ، حيث أدى البرنامج إلى إنقاص الوزن وتحسن في اللياقة القلبية والتنفسية وكذا زيادة القوة العضلية و تحسن مرونة العمود الفقري وكتلة الجسم.

ويتفق ذلك مع حسين زيدان وجمال مقراني(٢٠١٥) حيث أشار إلى أن من فوائد النشاط البدني تحسن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال ممارستهم للأنشطة المتنوعة المناسبة في الشدة.(١١)

وما أكد عليه هاني حجر ووليد الدمرداش (٢٠١٥) من التأثير الإيجابي للبرامج الرياضية الترويحية على اللياقة القلبية التنفسية من خلال تحسن معدل النبض وضغط الدم. (٢٣)

وما أشارت إليه دراسة مدحت قاسم (٢٠٠٧) نقلاً عن جيمس الذي أكد أن ممارسة التمرينات الرياضية تساعد على تحسين القدرات الوظيفية لعضلة القلب، وكذا تؤدي التمرينات الرياضية إلى الاستمتاع بالحياة وتحسين قدرة القلب على ضخ الدم والمرونة والسعة الحيوية للرنين والارتقاء بالمستوى الصحي والبدني. (٢٠)

وكذا دراسة عصام عبد الحميد ورضا محمد (٢٠٠٤) التي أكدت التأثير الإيجابي للبرنامج الرياضي الهوائي على تحسن عمل القلب، وكذا تحسن عمل الجهاز التنفسي من خلال زيادة السعة الحيوية، حيث أن التحسن في القدرات البدنية ما هو إلا انعكاس ومؤشر قوي على زيادة الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم (١٥)

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي : البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات المائية يؤثر إيجابياً على بعض مكونات اللياقة الصحية ( اللياقة القلبية ، اللياقة العضلية ، لياقة المفاصل ، لياقة تركيب الجسم ) للعينة قيد البحث.

جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين (القبلى - البعدى) ونسبة التحسن مستوي التفكير الايجابي  
ن=١٥

م	المتغيرات	قبلى		بعدى		نسبة التحسن %	" ت " المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±		
١	التفكير الايجابي	٧١,١٠	٤,٢٠٢	٩٤,٥٠	٢,٣٢١	٢٤,٧٦	19.860

\* قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ( ٠,٠٥ ) = ١,٧٦١

يتضح من الجدول رقم ( ٣ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي ( ٠,٠٥ ) بين متوسطي القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية في مستوي التفكير الايجابي ولصالح القياس البعدي

كما يتضح من الجدول رقم ( ٣ ) وجود نسبة تحسن في القياس البعدي عن القبلي في مؤشرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بلغت ( ٢٤,٧٦ ) ، وترجع هذه الفروق لصالح القياس الأعلى وهو القياس البعدي، في مستوي التفكير الايجابي ، وهذا يعد مؤشراً على فاعلية برنامج التمرينات في الوسط المائي المقترح في تحسين مستوي التفكير الايجابي.

وتشير هذه النتيجة إلى تحسن مستوي التفكير الايجابي عندما يمارس الفرد العادات الصحية من ممارسة النشاط البدني واتباع عادات غذائية سليمة والابتعاد عن العادات الضارة ومتابعة الحالة الصحية، ولاشك أن ممارسة الرياضة خاصة التمرينات البدنية بالبرنامج المستخدم في الوسط المائي ساعدت المشاركين بالبرنامج على ضرورة الانتظام في ممارسة العادات الصحية وزادت من وعيهم وتطلعهم نحو حياة صحية أفضل وحسنت من ممارساتهم الصحية اليومية.

ويتفق ذلك مع دراسة أشرف محمود مرسي (٢٠١٣م) والتي أكدت أن ممارسة كبار السن للرياضة تؤدي إلى التحسن العام في الصحة وضبط الانفعالات ورفع مستوى التفكير الإيجابي وأن ممارسة التمرينات تساعد على الاسترخاء. (٦)

وكذا ما أشار إليه حسين زيدان وجمال مقراني (٢٠١٥) من ضرورة تحسين الحالة الوظيفية لكبار السن من خلال ممارسة النشاط الرياضي لما لذلك من أثر فعال في تحسين طريقة تعاملهم مع الأنشطة والممارسات في الحياة اليومية والتي تؤثر على حياتهم الصحية. (١١)

وهذا يتفق مع الدراسات التي تناولت الصحة والتفكير الإيجابي، فتوصلت للعديد من الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي وأثره على جودة الحياة (دراسة علا عبد الرحمن، ٢٠١٤) (١٦) وكذا الوعي الصحي وعلاقته بالرضا عن الحياة ودراسة جعفر العرجان (٢٠١٦) (١٠) والتفكير العقلاني وعلاقته بالتعامل مع ضغوط الحياة ، ودراسة تناولت خدمات الرعاية الصحية وتحسين نوعية الحياة للمسنين (دراسة نمر ذكي شلبي، ٢٠١١) (٢١).

وما أكدته إيمان حسين محمد (٢٠١٣) أن ممارسة النشاط الرياضي من خلال برامج مقننة من أهم الطرق لإحداث تغييرات إيجابية في حياة الفرد وتحسين التفكير الإيجابي. (٨)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على أن البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات المائية المقترح يؤثر إيجابياً على التفكير الإيجابي للعينة قيد البحث "

الاستنتاجات:

١. البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات المائية يؤثر إيجابياً على بعض مكونات اللياقة الصحية ( اللياقة القلبية ، اللياقة العضلية ، لياقة المفاصل ، لياقة تركيب الجسم ) للعينة قيد البحث.
٢. أن البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات المائية المقترح يؤثر إيجابياً على التفكير الإيجابي للعينة قيد البحث "

التوصيات:

١. بناء برامج لكبار السن تعتمد على التنوع في الأساليب المستخدمة.
٢. دراسة العديد من المتغيرات الأخرى لدى كبار السن.
٣. ربط المتغيرات النفسية بالمتغيرات البدنية.
٤. تطبيق برامج مماثلة على فئات عمرية أخرى.

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم الفقي ، قوة التفكير، القاهرة، دار الراية للنشر و التوزيع، ٢٠٠٧.
- ٢- إبراهيم عبد ربه خليفة : رياضة المشي بين الأهمية والتطبيق والاتجاهات المستقبلية، المؤتمر الإقليمي العربي

- لرعاية المسنين، الجزء الثاني، جامعة حلوان، ٢-٥ إبريل، ٢٠٠٠.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩.
- ٤- أحمد عيد عدلي ورامي محمد الطاهر : تأثير برنامج باستخدام بعض القدرات التوافقية داخل الوسط المائي على تعلم مهارة الوثب الثلاثي، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، مج ٥٣، ع ٩٩، ج ٥، ٢٠١٥.
- ٥- أسامة كامل راتب ، ابراهيم عبد ربه خليفة : رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٦- أشرف محمود مرسي سعيد : تأثير برنامج تروحي رياضي مائي على بعض المتغيرات النفسية لدى كبار السن، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مج ٤٦، ع ٨٨، ٢٠١٣.
- ٧- أمل أحمد مصطفى وسميرة محمد خليل : أثر التمرينات المائية الهوائية التروحية على استجابة الجهاز المناعي وارتفاع الروح المعنوية لدى المسنين، مجلة بحوث التربية الشاملة، مصر، مج ١، ٢٠٠١.
- ٨- إيمان حسين محمد عصفور : تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ٤٢٤، ج ٣، ٢٠١٣.
- ٩- إيمان رفعت السعيد : تأثير برنامج تروحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، ع ٤١، ٢٠٠٢.
- ١٠- جعفر العرجان : مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين بالأردن، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، الأردن، مج ٢٢، ع ٣٤، ٢٠١٦.
- ١١- حسين زيدان و جمال مقراني : اللياقة البدنية الطريق للحياة الصحية لدى الكبار، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مصر، ع ٣، ٢٠١٥.
- ١٢- خالد صالح المزيني : وصفة النشاط البدني لكبار السن، المجلة العربية للغذاء والتغذية، العدد ١٣، ٢٠٠٥.
- ١٣- سامح فوزي صالح : الحالة الصحية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي، مجلة كلية التربية الرياضية بالجزيرة، القاهرة، ٢٠١٧.
- ١٤- عزة عبد الكريم فرج مبروك : أبعاد الرضا عام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين، مجلة دراسات نفسية، مصر، مج ١٧، ع ٢٤، ٢٠٠٧ م.
- ١٥- عصام عبد الحميد ورضا محمد : تأثير برنامج رياضي هوائي على مستوى مالونديالدهيد وبعض عناصر لياقة الصحة البدنية لدى كبار السن، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مصر، ع ١٩، ج ٢، ٢٠٠٤.
- ١٦- علا عبد الرحمن على : برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي وأثره على جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال جامعة الجوف، مجلة جامعة الجوف للعلوم الاجتماعية، المملكة العربية السعودية، مج ١، ع ١٤، ٢٠١٤.

- ١٧- على عسكر : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة، دار الكتاب الحديث، ٢٠٠٣.
- ١٨- فاطمة فوزي عبد الرحمن : تأثير برنامج ترويجي مقترح على الإحساس بالوحدة النفسية للمسنين، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ٢٠٠٠.
- ١٩- محمود نجيب محمود : تأثير برنامج تمرينات على السعة الرئوية لكبار السن، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مصر، ع ٥٨، ٢٠٠٩.
- ٢٠- مدحت قاسم : تأثير استخدام تمرينات للياقة الصحية على درجة التركيز والضغط وجودة الحياة لكبار السن، مجلة علوم فنون الرياضة، مصر، مج ٢٧، ٢٠٠٧.
- ٢١- نمر ذكى شلبي : خدمات الرعاية الصحية وتحسين نوعية الحياة للمسنين في مصر، مجلة دراسات في العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية، مصر، ع ٣٠٤، ج ٩، مج ١٦، ع ٦٤٤، ٢٠١١.
- ٢٢- نهى سعدي أحمد مغازي : تأثير برنامج ترويجي مقترح على بعض المتغيرات الاجتماعية والنفسية المصاحبة للمسنات بدور الإيواء، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالإسكندرية، ٢٠١٣.
- ٢٣- هاني حجر ووليد الدمرداش : تأثير برنامج ترويجي رياضي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية واضطرابات النوم لدى كبار السن المصابين بالاكنتاب، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع ١٦٢، ج ٤، ٢٠١٥.
- ٢٤- هزاع محمد الهزاع : النشاط البدني لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة، ٢٠٠٥.
- ٢٥- وليد أمين عباس بهجت، إيمان رفعت السعيد : تأثير برنامج ترويجي رياضي مقترح على الحالة النفسية والاجتماعية لكبار السن فوق سن ٦٥ سنة، مجلة العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، مصر، ع ٩، ٢٠٠٦م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- ٢٦- Devries, H.,A., Physicalogy of exercise for Physical education and Athletics 4th. W.C. Brown (Dubuque, Iowa), U.S.A, 1986. p212
- ٢٧- Dietrich Harr : Principles of Sports training, Sportverlag (Berlin), 3thedition, 2001. p83
- ٢٨- Gognam L.Horvath : Effect of pilates exercises astherapeutic intervention in treating patients with low back pain, university of Tennessee , U.S.A 2005
- ٢٩- Incalzi. R., Simone S., Giorgio. P., "Chronic Obstructive Pulmonary Disease in the elderly", European Journal of Internal Medicine,

Marco. S

2014,25, (4), 320-