



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بابل / كلية التربية الرياضية

( — ) في تخفيض  
معدل العمر البيولوجي بعض المتغيرات  
الفيزيائية والكفائية الوظيفية لأجهزة الجسم  
تدريسي

أطروحة تقدم بها  
عدنان علوان مكطوف العميري

الى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بابل  
وهي جزء من متطلبات درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية

بإشراف

أ.د. احمد يوسف الحسناوي

أ.د. قحطان حسين الجبوري

١٤٣٤هـ

٢٠١٣م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا  
يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُتُ فِي الْأَرْضِ))

صدق الله العلي العظيم

الرعد: (١٧)

## إقرار المشرف

أشهد بان هذه الأطروحة الموسومة:

أثر برنامج (بدني - غذائي) في تخفيض معدل العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الفيزيائية والكفاية الوظيفية لأجهزة الجسم بأعمار مختلفة لتدريسي جامعة ذي قار

المقدمة من طالب الدكتوراه ( عدنان علوان مكطوف ) قد تمت تحت إشرافنا في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية .

التوقيع:

المشرف: أ. د احمد يوسف الحسناوي  
كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

التوقيع:

المشرف: أ. د قحطان حسين الجبوري  
كلية التمريض - جامعة بابل

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة .. أرشح هذه الأطروحة للمناقشة .

التوقيع:

أ.م.د علي جواد عبد  
معاون العميد لشؤون الدراسات العليا  
كلية التربية الرياضية - جامعة بابل

٢٠١٣ / /

## إقرار المقوم اللغوي

اشهد أنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة:

أثر برنامج (بدني - غذائي) في تخفيض معدل العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الفيزيائية والكفاية الوظيفية لأجهزة الجسم بأعمار مختلفة لتدريسي جامعة ذي قار

وقد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتعابير اللغوية والنحوية غير الصحيحة ، ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم : د.أمل عبد الجبار الشرع

اللقب العلمي: أ.م.د.

مكان العمل: جامعة بابل .كلية الدراسات القرآنية

التاريخ: / / ٢٠١٣ م

## أقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد بأننا، اطلعنا على الأطروحة الموسومة:

أثر برنامج (بدني - غذائي) في تخفيض معدل العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الفيزيائية والكفاية الوظيفية لأجهزة الجسم بأعمار مختلفة لتدريسي جامعة ذي قار

وناقشنا الطالب (عدنان علوان مكطوف) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة (دكتوراه) فلسفة في التربية الرياضية.

التوقيع:

الاسم: أ.د. سعد مرزة الاعرجي

عضو اللجنة

التوقيع:

الاسم: أ.د. محمد جاسم الياسري

عضو اللجنة

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. ولاء فاضل إبراهيم

عضو اللجنة

التوقيع:

الاسم: أ.د. عايد حسين عبد الأمير

عضو اللجنة

التوقيع:

الاسم: أ.د. محمد عبد الحسن

رئيس اللجنة

صدقت من مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة بابل بجلسته المرقمة ( )

والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٣ م .

التوقيع

أ.د. بيان علي عبد علي

عميد كلية التربية الرياضية/جامعة بابل

## الإهداء ...

إلى نبي الرحمة محمد (ص) وإلى اله الطيبين الطاهرين

إلى والدي ووالدتي      وفاء لدينهما الذي لا يوفى

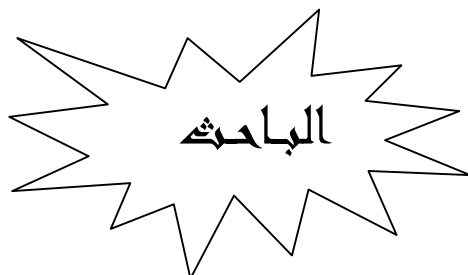
إلى أختي      سندي في الحياة

إلى زوجتي      رفيقة الدرب

إلى أولادي فلذة كبدي أحمد انس ومحمد أمل المستقبل الوهاج

إلى أصدقائي وكل من وقف معي      عرفانا بالجميل

أهدي ما وفقني ربي إليه



## الشكر والتقدير

بعد شكر الله عز وجل، وحمده على نعمائه، والصلاة والسلام على رسول الرحمة محمد (ص) وعلى اله وصحبه الطيبين الطاهرين شفعائنا في الدنيا والآخرة.

يتقدم الباحث بجزيل شكره وتقديره إلى كل من قدم لي خدمة ودعم وساعدني في أتمام هذا العمل....والله ولي التوفيق

ویدعونني واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن أسجل شكري وتقديري واعتزازي إلى أساتذتي المشرفين الأستاذ الدكتور قحطان حسين الجبوري والأستاذ الدكتور احمد يوسف متعب اللذان لم يبخلا بجهد من اجل إنجاح عملي ، داعيا الله سبحانه وتعالى أن يوفقهما ويجزيهما خير الجزاء.

ولا يسعني في هذا المجال إلا أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى عمادة كلية التربية الرياضية جامعة بابل المتمثلة بالأستاذ الدكتور بيان علي عبد علي والى قسم الدراسات العليا المتمثلة بالأستاذ المساعد الدكتور علي جواد عبد المعاون العلمي .  
وأقدم بالشكر والتقدير للأستاذة الكرام في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل جميعهم الذين ساندوني وكانوا لي خير عون في السنة التحضيرية.

كما يتقدم الباحث بوافر الشكر والعرفان الى لجنة السمنار المتمثلة بالأستاذة الأفاضل الأستاذ الدكتور محمد الياسري،الأستاذ الدكتور جمال صبري،الأستاذ المساعد الدكتور علي عبد الحسن،الأستاذ الدكتور عايد حسين،الأستاذ المساعد الدكتور مؤيد عبد علي، لدورهم ودعمهم المتواصل في تذليل كل الصعاب لانجاز هذا البحث. كذلك يشكر الباحث مكتب الدراسات العليا وموظفات مكتبة الكلية .

ولا يسع الباحث إلا أن يتقدم بالشكر والتقدير والاحترام إلى السادة الخبراء والمختصين فجزأهم الله خير الجزاء.

وكما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير لأفراد عينة البحث، لما أبدوه من مساعدة خلال التجارب الاستطلاعية والتجربة الرئيسية والتزامهم الرائع والذي اظهر نتائج البحث.

ويرى الباحث انه من الواجب التقدم بالشكر الى عمادة المعهد التقني في الشطرة المتمثل بعميد المعهد الدكتور إبراهيم عبود فليفل للمساعدة في انجاز عملي هذا. والشكر موصول الى جميع أصدقائي الذين كان لهم الدور الكبير في مساندتي من خلال السؤال وتقديم العون والدعم المعنوي واخص بالذكر منهم مظفر مكطوف وصلاح عيسى وعلي عودة.

ويتقدم الباحث بالشكر والامتنان إلى الأستاذ الدكتور عماد كاظم ياسر للموقف الأخوي النبيل وما قدمه من مشورة علمية وجهد سخي وآراء قيمة أثرت البحث . وأتقدم أيضا بوافر الشكر إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة الذين ابدوا توجيهاتهم وملاحظاتهم العلمية السديدة والتي نورة الطريق الصحيح لسير البحث

وبدعوني واجب الوفاء والاعتراف بالجميل أن أقف إجلالاً واحتراماً معبراً عن الفضل الكبير الى عائلتي والدي والدتي وأخواني وزوجتي وأبنائي الذين تحملوا عناء دراستي داعياً من الله العلي القدير أن يمكنني من رد جميلهم فيما تبقى من حياتي . ختاماً ألتمس العذر من كل من لم تسعفني ذاكرتي ذكرهم وبيان فضلهم . وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على محمد وعلى اله وصحبه أجمعين .

**الباحث**



## ملخص الأطروحة باللغة العربية

أثر برنامج (بدني- غذائي) في تخفيض معدل العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الفيزيائية والكفاية الوظيفية لأجهزة الجسم بأعمار مختلفة لتدريسي جامعة ذي قار

الباحث: عدنان علوان مكطوف العميري

المشرفان: أ.د. قحطان حسين الجبوري      أ.د. احمد يوسف الحسناوي

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

اتجه العلماء الى دراسة مجموعة من الظواهر التي لها علاقة مباشرة بالصحة والرياضة وواحدة من أهم هذه الظواهر هي ما تعرف بالعمر البيولوجي. وهو الفارق الحاصل مابين العمر الزمني وعمر خلية الإنسان والذي ويؤشر التدهور الجسمي السريع.

تتجلى أهمية البحث في التعرف على الأسباب والمعالجات الحقيقية لهذه المشكلة من خلال تحديد العمر البيولوجي ودراسة المؤشرات الحيوية التي تعطي في النهاية قياس دقيق يمكن الاعتماد عليه ووضع المعالجات الصحيحة التي تمكن الباحث والمختص من وضع البرامج التي يمكن لها أن تساعد في تحديد التدهور الحادث في العمر البيولوجي أولاً ومن ثم الانتقال إلى مرحلة تطوير كفاءة الأجهزة التي تؤثر هذا التدهور .

وعند ظهور نتائج ايجابية للبحث فان ذلك سينعكس على سهولة فحص وتأهيل الناس من خلال الأداة التقويمية التي سيقدمها البحث حيث لا وجود لمثل هذه الأداة لتلبية الغرض أعلاه .

### ٢-١ مشكلة البحث

يعد الجانب الصحي من الأهداف المهمة للرياضة وتسعى الدول إلى وضع البرامج وكذلك دعم الكثير من الدراسات في هذا المجال لوضع الحلول المناسبة لخلق أجيال تمتلك الصحة العامة وتكون خالية من الأمراض وخاصة أمراض العصر مثل السمنة وضغط الدم والسكر ... الخ . وظاهرة العمر البيولوجي واحدة من الظواهر التي تهتم العالم المتمدن بالوقت الحاضر حيث تظهر الفروقات الكبيرة مابين العمر البيولوجي والزمني ولصالح الأول قلق الكثير من المختصين في هذا المجال لما لها من اثر سلبي في حالات التدهور السريع في حيوية الإنسان وحدوث الشيخوخة المبكرة ويرى الباحث أن هذه

المشكلة تتجلى في الأعمار بعد الأربعين بشكل كبير لكون عمليات الهدم بعد هذا العمر تتغلب على عمليات البناء مما يؤثر ذلك على حيوية الأجهزة الوظيفية ،وهذا المؤشر يؤدي غالبا إلى قصر عمر الإنسان الإنتاجي والصحي.

### ويهدف البحث إلى ما يأتي:

١- تحديد حاجات أفراد مجتمع البحث من ذوي المعدل العالي للعمر البيولوجي للبرامج البدنية الغذائية.

٢- معرفة العلاقة بين العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الفيزيائية (البيئية) واهم المتغيرات الوظيفية .

٣- بناء برامج بدنية غذائية وفقا لاحتياجات أفراد عينة البحث من ذوي المعدل العالي للعمر البيولوجي .

٤- معرفة تأثير البرامج البدنية الغذائية في تخفيض معدل العمر البيولوجي واهم المتغيرات الوظيفية لأفراد عينة البحث .

٥- معرفة الفروق بين تأثير البرامج (البدني،الغذائي، والبدني غذائي ) في تخفيض معدل العمر البيولوجي واهم المتغيرات الوظيفية وحجم الأثر لكل منهما.

### ٤-١-٤ فروض البحث

١- للبرامج (البدني، الغذائي،والبدني غذائي) اثر ايجابي معنوي في تخفيض معدل العمر البيولوجي واهم المتغيرات الوظيفية لأفراد عينة البحث .

٢- للبرنامج (البدني غذائي) الأفضلية في تخفيض معدل العمر البيولوجي واهم المتغيرات الوظيفية لدى أفراد عينة البحث .

٣- وجود حجم تأثير للبرنامج (البدني غذائي) أعلى من البرنامجين (البدني،الغذائي).

٤- هناك علاقة بين العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الفيزيائية واهم المتغيرات الوظيفية لأفراد عينة البحث .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث الذي أجرى على تدريسيي جامعة ذي قار (٤٥) فرداً قسموا إلى ثلاث مجاميع متكافئة بواقع (١٥) فردا لكل مجموعة، وبعد تحقيق التكافؤ والتجانس بين مجاميع البحث الثلاثة ظهر انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية (عشوائية) بين المجاميع التجريبية الثلاثة.

وتضمنت إجراءات البحث الاختبارات القبلية للعمر البيولوجي وبعض المتغيرات الوظيفية المعتمدة في البحث وبعدها تم تنفيذ ثلاث برامج (برنامج بدني، وبرنامج غذائي، وبرنامج بدني غذائي) وقد استغرق تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج تم إجراء الاختبارات البعدية لنفس المتغيرات التي تمت في الاختبار القبلي.

### وقد توصل الباحث إلى ما يأتي:

- ١- هناك فروقات بين العمر البيولوجي والعمر الزمني لدى أفراد مجتمع البحث لذا فإن هناك حاجة لأجراء مثل هكذا دراسة .
- ٢- أن للتمارين المستخدمة اثر ايجابي في تخفيض معدل العمر البيولوجي وتطوير بعض المتغيرات الوظيفية لعينة البحث.
- ٣- وجود حجم تأثير واضح بين الاختبارات القبلية والبعدية الثانية في معظم المتغيرات المدروسة لعينة البحث .
- ٤- وجود حجم تأثير متباين لمعدل العمر البيولوجي وللمجاميع الثلاثة ولصالح البرنامج البدني الغذائي .
- ٥- عدم وجود تأثير واضح للبرنامج الغذائي على متغير الضغط الانبساطي بين الاختبارين القبلي والبعدى الثاني.

### وقد قدم الباحث مجموعة من التوصيات وكما يأتي:

- ١ - الاهتمام بمتابعة وقياس العمر البيولوجي المتغيرات الوظيفية واعتماد نتائجها كمؤشر موضوعي يعكس الحالة الصحية ومستوى الكفاءة البدنية للأفراد .
- ٢ - توجيه أفراد مجتمع البحث بخصوص الاهتمام بالكفاءة البدنية وزيادة الوعي الغذائي للحفاظ على الطاقات البشرية ومستوى الصحة العامة .
- ٣ - ضرورة اعتماد مفردات البرنامج البدني الغذائي من قبل أفراد مجتمع البحث لتخفيض أعمارهم البيولوجية واهتمام الجهات الرسمية وغير الرسمية ذات العلاقة للاستفادة من نتائج الدراسة .
- ٤ - ضرورة الاهتمام بالبيئة الرياضية من منشآت وبنا تحتية لكونها من العوامل التي تشجع المواطنين لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية .