

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرف	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
٦	الإهداء	
٧	شكر وتقدير	
٩	ملخص الأطروحة	
١٢	قائمة المحتويات	
١٩	قائمة الجداول	
٢١	قائمة الأشكال	
٢٣	قائمة الملاحق	
الصفحة	الباب الأول	ت
٢٥	التعريف بالبحث	١-١
٢٥	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٢٧	مشكلة البحث	٢-١

٢٨	أهداف البحث	٣-١
٢٨	فروض البحث	٤-١
٢٩	مجالات البحث	٥-١
٢٥	المجال البشري	١-٥-١
٢٥	المجال الزماني	٢-٥-١
٢٥	المجال المكاني	٣-٥-١
٢٩	تحديد المصطلحات	٦-١
	الباب الثاني	
٣٣	الدراسات النظرية والسابقة	-٢
٣٣	الدراسات النظرية :	١-٢
٣٣	مفهوم اللياقة البدنية	١-١-٢
٣٤	قياس اللياقة البدنية	٢-١-٢
٣٥	التمارين الهوائية (الأيروبيك) واللاهوائية وأهميتهما	٣-١-٢
٣٦	أولاً- التمارين الهوائية	
٣٦	ثانياً- التمارين اللاهوائية	
٣٧	ثالثاً- المطاولة الهوائية	
٣٩	التوعية بأهمية النشاط البدني	٤-١-٢

٤٠	الاستعداد لأداء التمارين البدنية	٥-١-٢
٤١	أهمية الرياضة للصحة العامة	٦-١-٢
٤٤	المنهج التدريبي	٧-١-٢
٤٦	الغذاء	٨-١-٢
٤٧	أهمية الطاقة	٩-١-٢
٤٩	النظام الغذائي	١٠-١-٢
٤٩	التوازن الغذائي والتمثيل الغذائي	-١
٥٠	الطاقة اللازمة للإنسان	-٢
٥١	احتياجات الجسم للطاقة	-٣
٥١	مصادر الطاقة	-٤
٥٢	تأثير الغذاء على الأداء البدني	-٥
٥٢	المواد الكربوهيدراتية	أولا
٥٣	: المواد الدهنية	ثانيا
٥٣	البروتينات	ثالثا
٥٤	الفيتامينات	رابعا
٥٤	الأملاح المعدنية	خامسا
٥٤	فوائد المكملات الغذائية	١١-١-٢
٥٥	الأوميغا ٣	أولا

٥٦	الفيتامينات المتعددة	ثانيا
٥٩	عمر الإنسان	١٢-١-٢
٥٩	العمر الزمني	أولا
٥٩	العمر الحيوي	ثانيا
٦٠	العمر النفسي	ثالثا
٦١	العمر الاجتماعي	رابعا
٦١	النظريات البيولوجية حول التقدم بالعمر	١٣-١-٢
٦١	نظريات الانشطار الخلوي	١
٦١	النظريات الجينية	٢
٦٢	النظريات الضابطة والمعتمدة	٣
٦٢	الفروق الفردية والتقدم بالعمر	٤
٦٢	الفروقات بين الرجل والمرأة في الجانب البيولوجي	١٤-١-٢
٦٣	أهم مؤشرات قياس العمر البيولوجي	١٥-١-٢
٦٣	ضغط الدم	١
٦٦	داء السكري	٢
٧٧	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	٣
٧٨	المتغيرات الفيزيائية	١٦-١-٢
٨١	الدراسات المشابهة	٢-٢
٨١	دراسة الحياتي (٢٠٠٣)	١
٨٢	دراسة (Katzel et al 1997)	٢

٨٣	دراسة Nolte et al (1997)	٣
٨٥	دراسة William (1991)	٤
٨٦	مناقشة الدراسات السابقة	٣-٢
الصفحة	الباب الثالث	
٨٩	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٨٩	منهج البحث	١-٣
٨٩	مجتمع البحث وعينته	٢-٣
٩١	وسائل جمع المعلومات	٣-٣
٩١	الأجهزة والأدوات المستخدمة	٤-٣
٩٢	إجراءات البحث الميدانية	٥-٣
٩٢	مقياس العمر البيولوجي	١-٥-٣
٩٦	تحديد المتغيرات الوظيفية	٦-٣
٩٨	القياسات المستخدمة في البحث	٧-٣
٩٨	قياس طول الجسم	-١
٩٨	قياس وزن الجسم	-٢
٩٨	قياس العمر الزمني	-٣
٩٨	قياس العمر البيولوجي	-٤
١٠١	القياسات الوظيفية	-٥
١٠١	قياس كمية الأوكسجين المستهلك (VO2MAX)	اولا

١٠٢	قياس ضغط الدم	ثانيا
١٠٤	قياس السكر الدم	ثالثا
١٠٥	التجارب الاستطلاعية	٨-٣
١٠٥	التجربة الاستطلاعية الأولى	١-٨-٣
١٠٦	التجربة الاستطلاعية الثانية	٢-٨-٣
١٠٦	الأسس العلمية للمقياس	٩-٣
١٠٦	صدق العبارات وصلاحياتها	١-٩-٣
١٠٧	ثبات مقياس	٢-٩-٣
١٠٧	الموضوعية	٣-٩-٣
١٠٨	البرامج المستخدمة في البحث	١٠-٣
١١١	البرنامج الغذائي	أولا:-
١١٣	البرنامج الغذائي - البدني	ثانيا:-
١١٤	البرنامج البدني:	ثالثا-
١١٤	التجربة الرئيسية	١١-٣
١١٤	الاختبارات القبلية	١-١١-٣
١١٤	تنفيذ البرامج المعتمدة	٢-١١-٣

١١٥	الاختبارات البعدية	٣-١١-٣
١١٦	الوسائل الإحصائية	١٢-٣
	الباب الرابع	ت
١١٨	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	٤
١١٨	عرض وتحليل ومناقشة نتائج مجموعة البرنامج البدني المجموعة C	١-٤
١١٨	أولاً:- عرض نتائج تأثير التمرينات البدنية في تخفيض معدل العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة الأولى	
١٢١	ثانياً:- عرض نتائج تأثير التمرينات البدنية في تخفيض معدل العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة الثانية	
١٢٤	ثالثاً :- عرض نتائج فرق تأثير التمرينات البدنية في تخفيض معدل العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلتين الأولى والثانية	
١٢٦	عرض وتحليل ومناقشة نتائج مجموعة البرنامج البدني - الغذائي B	٢-٤
١٢٦	أولاً:- عرض نتائج تأثير التمرينات البدنية والبرنامج الغذائي في تخفيض معدل العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة الأولى	
١٢٨	ثانياً:- عرض نتائج تأثير التمرينات البدنية والبرنامج الغذائي في تخفيض معدل العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة الثانية	
١٣١	ثالثاً:- عرض نتائج فرق تأثير التمرينات البدنية في تخفيض معدل العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلتين الأولى والثانية	
١٣٣	عرض وتحليل ومناقشة نتائج مجموعة البرنامج الغذائي A	٣-٤

١٣٣	أولاً:- عرض نتائج تأثير البرنامج الغذائي في تخفيض معدل العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة الأولى	
١٣٥	ثانياً:- عرض نتائج تأثير البرنامج الغذائي في تخفيض معدل العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة الثانية	
١٣٧	ثالثاً:- عرض نتائج فرق تأثير البرنامج الغذائي في تخفيض معدل العمر البيولوجي وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلتين الأولى والثانية	
١٣٩	عرض وتحليل ومناقشة نتائج فروق التأثير للبرامج الثلاثة في تخفيض معدل العمر البيولوجي	٤-٤
١٤٠	عرض وتحليل ومناقشة نتائج اقل فرق معنوي للمجاميع الثلاثة	٥-٤
الصفحة	الباب الخامس	ت
١٤٣	الاستنتاجات والتوصيات	٥-
١٤٣	الاستنتاجات	١-٥
١٤٤	التوصيات	٢-٥
	المصادر	
١٤٦	المصادر العربية	
١٥٤	المصادر الأجنبية والانترنت	
	قائمة الجداول	ت
٩٠	يبين إعداد وتفصيل مجتمع البحث التي تم إجراء الاختبارات والقياسات عليها	١

٩١	نسبة التدهور في العمر البيولوجي مقارنة مع العمر الزمني للفئات العمرية لمجتمع البحث	٢
٩٤	يبين اختبار كاسماني تم استخلاصها من استمارة الاستبيان لمقياس العمر البيولوجي تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (١)	٣
٩٥	يبين العلاقة بين جهاز العمر البيولوجي ومقياس العمر البيولوجي	٤
٩٥	يبين العلاقة بين المتغير الفيزيقي والمجاميع الثلاثة (البدني - الغذائي - الغذائي البدني)	٥
٩٧	يبين اختبار كاسماني وعدد الخبراء التي تم استخلاصها من استمارة الاستبيان للمتغيرات الوظيفية للعمر البيولوجي تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية (١)	٦
١٠٣	يبين الارتباط بين جهازي الضغط والسكر المستخدم بالبحث مع أجهزة مختبريه	٧
١٠٨	يوضح المعاملات العلمية لمحاور للمقياس	٨
١٠٩	يبين المعالم الإحصائية لتحليل التباين بين مجاميع عينة البحث في الاختبارات القبلية لغرض التكافؤ	٩
١١٠	الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمعرفة حسن توزيع العينة تحت منحنى كاوس لمجموعة البرنامج البدني	١٠
١١١	الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمعرفة حسن توزيع العينة تحت منحنى كاوس لمجموعة البرنامج الغذائي	١١

١٢	الأوساط الحسابية والانحراف المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لمعرفة حسن توزيع العينة تحت منحني كاوس لمجموعة البرنامج الغذائي البدني	١١١
١٣	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي الأول وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة وحجم التأثير ومعنوية الفروق للمجموعة ذات البرنامج البدني .	١١٨
١٤	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي الثاني وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة وحجم التأثير ومعنوية الفروق للمجموعة ذات البرنامج البدني	١٢١
١٥	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين ألبعدي الأول والبعدي الثاني وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة وحجم التأثير ومعنوية الفروق للمجموعة ذات البرنامج البدني	١٢٤
١٦	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي الأول وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة وحجم التأثير ومعنوية الفروق للمجموعة ذات البرنامج البدني-الغذائي	١٢٦
١٧	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي الثاني وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة وحجم التأثير ومعنوية الفروق للمجموعة ذات البرنامج البدني-الغذائي	١٢٨
١٨	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين ألبعدي الأول والبعدي الثاني وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة وحجم التأثير ومعنوية الفروق للمجموعة ذات البرنامج البدني-الغذائي.	١٣١
١٩	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي الأول وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة وحجم التأثير ومعنوية الفروق للمجموعة ذات البرنامج الغذائي	١٣٣
٢٠	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي الثاني وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة وحجم التأثير ومعنوية الفروق للمجموعة ذات البرنامج الغذائي	١٣٥

٢١	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي الثاني وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة وحجم التأثير ومعنوية الفروق للمجموعة ذات البرنامج الغذائي	١٣٧
٢٢	عرض وتحليل ومناقشة نتائج فروق التأثير للبرامج الثلاثة في تخفيض معدل العمر البيولوجي	١٣٩
٢٣	يبين درجة (L.S.D) اقل فرق معنوي بين المجاميع الثلاثة	١٤٠
ت	قائمة الأشكال	
١	شكل يوضح تعليمات الأعداد والتوصيلات الخاصة باختبارات العمر البيولوجي	٩٩
٢	شكل يوضح ألوحه التي هي عبارة عن كره في مستطيل تتحرك مثل الزئبق بالمحرار	١٠٠
٣	شكل يوضح احد المختبرين أثناء قياس العمر البيولوجي	١٠٠
٤	شكل يوضح تقرير على الشاشة تظهر العمر البيولوجي لأحد أفراد العينة	١٠١
٥	يوضح جهاز السبايروميتر الذي تم قياس متغير VO_2max	١٠٢
٦	يوضح جهاز قياس الضغط الدموي الالكتروني	١٠٣
٧	يوضح جهاز قياس السكر الدم	١٠٤
	الملاحق	
١	استمارة استبانه آراء الخبراء حول البرنامج البدني	١٥٨
٢	استمارة استبانه آراء الخبراء حول فقرات المقياس	١٧٧
٣	استمارة استبانه آراء الخبراء حول البرنامج الغذائي	١٨٤

٢٠٢	الهرم الغذائي الصحي لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة F. A. O للأعمار المتقدمة	٤
٢٠٣	يوضح حساب عدد السعرات الحرارية بناءً على العمر الزمني	٥
٢٠٦	قوائم لمحتوى المواد الغذائية من السعرات الحرارية	٦
٢٣٠	أسماء الخبراء المختصين الذين أجرى معهم المقابلات الشخصية واخذ آرائهم ومقترحاتهم حول البحث	٧
B,c,d	ملخص الأطروحة باللغة الانكليزية	
	العنوان باللغة الانكليزية	