

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية الديمقراطية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص

النشاط البدني الرياضي الترويحي تحت عنوان :

**دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن
(55-60 سنة)**

إشراف:

- ا.د. كمال كحلي .

إعداد الطلبة :

-ميلود عامر محمد أسامة .

السنة الدراسية : 2021-2022

تشكرات

إلى الأستاذ المحترم كل الشكر و التقدير له

على صبره معنا طيلة هذا البحث فكان خير دليل ومنبر لنا في هذا الطريق

الأستاذ د. كمال كحلي

كما أتقدم بالشكر الجزيل

إلى مدير و أساتذة و عمال و أعوان إدارة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم و

اخص بالذكر الأساتذة الذين ساعدوني في هذا العمل و إلى كل من يسهر على تسيير المعهد

على أكمل وجه

كما لا ننسى الأصدقاء والذين لم يبخلوا علينا بنصائحهم القيمة وأخيرا أشكر كل من ساهم في

هذا العمل من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة

اهداء

الحمد لله ومهما حمدناه لن نستوفي في حدود الصلاة والسلام
على خير المرسلين أهدي ثمرة جهدي هذا العمل المتواضع
إلى التي أفنت عمرها لأجلي وحملتني وهن على وهن "أمي" رعاها
الله

إلى الذي علمني معنى الحياة وأنار لي طريقي وشقي لأجلي
"أبي" حفظه الله

إلى الذي وجهنا عند الخطأ وشجعنا عند الصواب ولم يبخل علينا
بصغيرة ولا بكبيرة الأستاذ المشرف "د. كمال كطي" .

إلى كل أفراد عائلتي كل بإسمه .

إلى جميع الأهل والأقارب والأصدقاء وكل من أعرفهم من قريب أو
بعيد.

إلى أعز الأصدقاء و الرفقاء

إلى من أحمل لهم في قلبي مشاعر الحب والخير

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.

ملخص البحث :

عنوان الدراسة :

دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (55-60 سنة)

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (55-60 سنة)، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث بلغت عينة الدراسة 22 من كبار السن (55-60 سنة)، وهذا كان على مستوى مقر النادي بالمركب الرياضي الجوارى برمادية غليزان.

التي اختيرت بطريقة قصدية و استعملنا لجمع البيانات استبيان مقسم الى محورين (الجانب البدني ن الجانب النفسي)، وجاءت أهم نتائج الدراسة بان الافراد المسنين (55-60 سنة) يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب البدني و ايضا صحة الجانب النفسي و عليه نوصي المسؤولين عن هذه الفئة العمرية بالحرص على صحة المسنين و هذا بإدخال الممارسة الرياضية لحياتهم و بالالخص الأنشطة البدنية الترويحية

الكلمات المفتاحية : الدوافع، النشاط البدني الرياضي الترويحي، كبار السن (55-60 سنة)

Research Summary :

Study Title:

Motives for Recreational Sports Physical Activity in the Elderly (55–60 Years)

The study that is in your hands aims to know the motives for practicing recreational sports physical activity among the elderly (55–60 years), and for that we followed the descriptive approach using the survey method, where the study sample amounted to 22 elderly people (55–60 years), and this was based on The level of the club headquarters in the sports complex Al-Jawari in the gray of Relizane.

Which was chosen in an intentional way, and we used to collect data a questionnaire divided into two axes (the physical side and the psychological side). Accordingly, we recommend those responsible for this age group to take care of the health of the elderly by introducing sports into their lives, especially recreational physical activities.

Keywords: Motivations, recreational sports physical activity, the elderly (55–60 years)

قائمة المحتويات :

● التعريف بالبحث :

01	المقدمة
03	إشكالية البحث
04	أهداف البحث
04	فرضيات البحث
05	أهمية البحث
05	مصطلحات البحث
06	الدراسات السابقة و البحوث المشابهة
08	التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة

● الباب الأول : الدراسة النظرية :

10	مدخل الباب الأول
----	------------------------

الفصل الأول : الدوافع

12	تمهيد
12	1-1-تعريف الدوافع :
13	1-2-النظريات الخاصة بالدوافع :
13	1-2-1-نظرية ماكيلاند 1953 meclland :
14	1-2-2-نظرية أتكينسون 1957 atkinson :
15	1-3-تقسيم الدوافع :
15	1-3-1-الدوافع الأولية:
15	1-3-2-الدوافع الثانوية:
15	1-3-3-الدوافع الشعورية:
15	1-3-4-الدوافع اللاشعورية :
16	1-3-5-الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

- 16-3-1-6-الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي : 16.....
- 16-4-1-4-خصائص الدافعية : 16.....
- 16-4-1-1-الغرضية: (Purpocive) : 16.....
- 17-4-1-2-النشاط: (action) : 17.....
- 17-4-1-3-الاستمرار: (Continaity) : 17.....
- 17-4-1-4-التنوع: (variation) : 17.....
- 17-4-1-5-التحسن: (improvement) : 17.....
- 17-4-1-6-التكيف الكلي: (whole adgustment) : 17.....
- 17-4-1-7-تحقيق الغرض: (purpo verfication) : 17.....
- 17-5-1-5-أهمية الدافعية في المجال الرياضي: 17.....
- 18 خلاصة

الفصل الثاني : النشاط البدني الرياضي الترويحي

- 20 تمهيد
- 20-1-2-تعريف النشاط البدني : 20.....
- 21-2-2-تعريف مصطلح الترويح : 21.....
- 21-3-2-تعريف النشاط البدني الرياضي الترويحي: 21.....
- 21-4-2-أهداف الترويح الرياضي: 21.....
- 22-1-4-2-أهداف صحية: 22.....
- 22-2-4-2-الأهداف البدنية: 22.....
- 22-3-4-2-الأهداف المهارية : 22.....
- 23-4-4-2-الأهداف التربوية : 23.....
- 23-5-4-2-الأهداف النفسية : 23.....
- 24-6-4-2-الأهداف الاجتماعية : 24.....

- 24.....5-2- خصائص النشاط الرياضي الترويحي : 24.....
- 25.....6-2- أنواع الترويح الرياضي: 25.....
- 25.....2-6-1- الألعاب و المسابقات ذات التنظيم البسيط : 25.....
- 25.....2-6-2- الألعاب أو الرياضات الفردية: 25.....
- 25.....2-6-3- الألعاب الزوجية: 25.....
- 26.....2-6-4- ألعاب الفرق: 26.....
- 26.....2-7- أهمية النشاط الرياضي الترويحي: 26.....
- 26 خلاصة..... 26.....

الفصل الثالث : كبار السن (55-60 سنة)

- 28 تمهيد..... 28.....
- 28.....3-1- تعريف كبير السن : 28.....
- 28.....3-2- كبار السن في المجتمعات المتقدمة : 28.....
- 29.....3-3- كبار السن في المجتمع الجزائري : 29.....
- 30.....3-4- خصائص كبار السن : 30.....
- 30.....3-4-1- الخصائص الفسيولوجية : 30.....
- 30.....3-4-1-1- التغير الخلوي : 30.....
- 30.....3-4-1-2- التغير في التحمل الدوري التنفسي : 30.....
- 31.....3-4-1-3- التغير في القوة العضلية : 31.....
- 31.....3-4-2- الخصائص العقلية : 31.....
- 32.....3-4-3- الخصائص الانفعالية : 32.....
- 32.....3-4-4- الخصائص الاجتماعية : 32.....
- 32.....3-5- المشكلات التي يعاني منها كبار السن : 32.....
- 32.....3-5-1- المشكلات السيكولوجية : 32.....

33 : 2-5-3-المشكلات الصحية
33 : 3-5-3-المشكلات العاطفية
33 : 4-5-3-المشكلات الاقتصادية
33 : 5-5-3-المشكلات الاجتماعية
34 خلاصة
35 خاتمة الباب الاول

● الباب الثاني : الدراسة التطبيقية :

37 مدخل الباب الثاني
	- الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية
39 تمهيد
39 1-منهج البحث
39 2-مجتمع و عينة البحث
40 3-مجالات البحث
40 3-1-المجال البشري
40 3-2-المجال الزمني
40 3-3-المجال المكاني
41 4-متغيرات البحث
41 5-أدوات البحث
42 6-الدراسة الاستطلاعية
44 7-الوسائل الإحصائية
45 8- صعوبات البحث
45 *خلاصة

- الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج .

47 *تمهيد
47 أولاً : عرض و تحليل و مناقشة النتائج
47 عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى

69 عرض و تحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية
83 الاستنتاجات العامة
84 مقابلة النتائج بالفرضيات
86 الخلاصة العامة
87 التوصيات و الاقتراحات
 المصادر و المراجع .
 الملاحق .

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
41	الجدول رقم (01) يمثل درجات الإجابات لاستبيان الدراسة .	01
42	الجدول رقم (02) يبين معامل الثبات لاستبيان الدراسة	02
43	جدول رقم (03): يبين قيمة معامل الصدق لاستبيان الدراسة .	03
49	الجدول رقم (04) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(01).	04
50	الجدول رقم (05) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(02).	05
51	الجدول رقم (06) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(03).	06
52	الجدول رقم (07) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(04).	07
53	الجدول رقم (08) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(05).	08
54	الجدول رقم (09) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(06).	09
55	الجدول رقم (10) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(07).	10
56	الجدول رقم (11) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(08).	11
57	الجدول رقم (12) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(09).	12
60	الجدول رقم (13) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(10).	13
71	الجدول رقم (14) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(11).	14
72	الجدول رقم (15) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(12).	15
73	الجدول رقم (16) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(13).	16

74	الجدول رقم (17) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(14).	17
75	الجدول رقم (18) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(15).	18
76	الجدول رقم (19) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(16).	19
77	الجدول رقم (20) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(17).	20
78	الجدول رقم (21) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(18).	21
79	الجدول رقم (22) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(19).	22

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل البياني	رقم الشكل
50	الدائرة النسبية رقم(01):توضح نتائج السؤال رقم(01) بالنسبة المئوية	01
52	الدائرة النسبية رقم(02):توضح نتائج السؤال رقم(02) بالنسبة المئوية.	02
54	الدائرة النسبية رقم(03):توضح نتائج السؤال رقم(03) بالنسبة المئوية	03
56	الدائرة النسبية رقم(04):توضح نتائج السؤال رقم(04) بالنسبة المئوية	04
58	الدائرة النسبية رقم(05):توضح نتائج السؤال رقم(05) بالنسبة المئوية	05
60	الدائرة النسبية رقم(06):توضح نتائج السؤال رقم(06) بالنسبة المئوية	06
62	الدائرة النسبية رقم(07):توضح نتائج السؤال رقم(07) بالنسبة المئوية	07
64	الدائرة النسبية رقم(08):توضح نتائج السؤال رقم(08) بالنسبة المئوية	08
66	الدائرة النسبية رقم(09):توضح نتائج السؤال رقم(09) بالنسبة المئوية	09
68	الدائرة النسبية رقم(10):توضح نتائج السؤال رقم(10) بالنسبة المئوية	10
70	الدائرة النسبية رقم(11):توضح نتائج السؤال رقم(11) بالنسبة المئوية	11
71	الدائرة النسبية رقم(12):توضح نتائج السؤال رقم(12) بالنسبة المئوية	12
73	الدائرة النسبية رقم(13):توضح نتائج السؤال رقم(13) بالنسبة المئوية	13
74	الدائرة النسبية رقم(14):توضح نتائج السؤال رقم(14) بالنسبة المئوية	14
75	الدائرة النسبية رقم(15):توضح نتائج السؤال رقم(15) بالنسبة المئوية.	15
76	الدائرة النسبية رقم(16):توضح نتائج السؤال رقم(16) بالنسبة المئوية	16
78	الدائرة النسبية رقم(17):توضح نتائج السؤال رقم(17) بالنسبة المئوية	17
78	الدائرة النسبية رقم(18):توضح نتائج السؤال رقم(18) بالنسبة المئوية	18
80	الدائرة النسبية رقم(19):توضح نتائج السؤال رقم(19) بالنسبة المئوية	19
82	الدائرة النسبية رقم(20):توضح نتائج السؤال رقم(20) بالنسبة المئوية	20

التعريف بالبحث

من بين اهم الفئات العمرية للمجتمع فئة المسنين و التي قدمت الكثر من الاعمال و الجهد في بناء المجتمع الحالي ، و يلاحظ انهم فئة قليلة الاهتمام و هذا نظرا لنقص قدراتهم و مدى عطائهم كالسابق و هذا ما لا يجب ان يكون فهم فئة تتمتع بالخبرة الكبيرة و النصيح و الارشاد الصحيح . و لذا اهتم المختصون و العلماء في الاعتناء بهذه الفئة عن طريقة عدة طرق و اساليب و من اهمها ممارسة و النشاط كالنشاط البدني الرياضي الترويحي و هذا نظرا للميزات التي يتمتع بها هذا النشاط و ممارسته بانتظام ، و يحق لكبار السن ممارسة هذا النشاط و الاستفادة منه و هذا ما ورد في المادة الرابعة من ميثاق الترويح ووقت الفراغ و الذي وضع من قبل الرابطة العالمية للترويح ووقت الفراغ و الذي أشار الى ان لكل انسان الحق في المشاركة في كل أنواع الترويح و الاندماج فيها اثناء وقت الفراغ كالرياضة و الألعاب و الاستمتاع بالهواء الطلق (العزیز، 1998 ، ص 04)

و تعتبر الدوافع المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد، فهناك أكثر من سبب واحد وراء كل سلوك، هذه الأسباب ترتبط بحالة الفرد الداخلية وقت حدوث السلوك من جهة و بمتغيرات البيئة من جهة أخرى، بمعنى أننا لا نستطيع أن نتنبأ بما يمكن أن يقوم به الفرد في كل موقف من المواقف إذ عرفنا منبهات البيئة وحدها و أثرها على الجهاز العصبي، بل لا بد أن نعرف شيئا عن حالته الداخلية، كأن نعرف حاجاته و ميوله و اتجاهاته، و ما يسعى إلى تحقيقه من أهداف و هذا ما سنسلط دراستنا عليه و خاصة لدى فئة المسنين بحيث تعرف الدوافع على انها : مثير فعال داخلي يسبب التوتر ويدفع الفرد إلى السلوك بطريقة تخفيض ذلك التوتر . (جبل، 2000 ، ص 363)

و في الدراسة الحالية سنعمل على الإحاطة بكل الدوافع الخاصة بكبار السن ما بين 55 و 60 سنة و هذا لممارسة النشاط الرياضي الترويحي بحيث ان كبار السن بحاجة ال التحرك و المحافظة على نشاطهم الجسدي و أيضا النفسي و هذا ما يوفره النشاط الترويحي الرياضي لما له من أهمية بالغة لصحة مختلف الأعضاء و الأجهزة الوظيفية لديهم و بالتالي المحافظة على صحتهم و عدم تدهورها نظرا للسن الذين يمرون به .

التعريف بالبحث

- ببحث قسمنا الدراسة الى عدة اقسام بغية تنظيمها و الوصول الى نتائج علمية دقيقة و هي كالآتي :
- جانب التعريف بالبحث : و الذي احتوى على مقدمة و إشكالية البحث و أيضا على تساؤلاته و فرضياته و أيضا تطرقنا فيه الى مختلف الدراسات السابقة و البحوث المشابهة التي درست متغيرات بحثنا .
 - جانب الدراسة النظرية : و تضمنت ثلاثة فصول انطلاقا من فصل الدوافع و ما يتعلق بها من مفاهيم و نظريات و اقسام ، و انتقلنا الى الفصل الثاني النشاط البدني الترويحي و ما يخصه من تعاريف و اهداف ، و الفصل الثالث و الأخير كان حول كبار السن (55-60 سنة) بحيث ركزنا على خصائصهم و المشكلات التي تواجههم .
 - جانب الدراسة التطبيقية : و تكون من فصلين مهمين للغاية بالنسبة للدراسة بداية بفصل منهجية البحث و اجراءاته الميدانية بحيث حددنا المنهج المستخدم في الدراسة و عينتها و مختلف المجالات التي تحدها ، و من ثم الدراسة الاستطلاعية و التي وضحت الاستبيان المستخدم بشكل افضل ، و أيضا الوسائل الإحصائية و المعادلات المعتمدة ، و بهذا انتقلنا الى فصل عرض النتائج و تحليلها و تفسيرها بطرق علمية و تناسبها مع فرضيات الدراسة المطروحة و التوصل الى نتائج علمية فيما يخص الدوافع الحقيقية لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (55-60 سنة)

إشكالية البحث :

لقد جعل التطور التكنولوجي العالم في حلة افضل بكثير و هذا من خلال العديد من الاختراعات التي ساهمت في الارتقاء بالمستوى البدني و النفسي للفرد و المجتمع على حد سواء ، و لكن مع كل هذه الفوائد فقد كان لهذا التطور حصته السلبية ، فقد حد من النشاط المستمر للإنسان فاصبح يركب بدلا من ان يمشي و يجلس بدلا من ان يقف و هذا ما نقص بشكل كبير حركته الكثيرة و لذا يجب تعويض ذلك بممارسة مختلف الأنشطة البدنية و من ابرزها فقي وقتنا الحالي النشاط البدني الرياضي الترويحي و ما اثبتته من فوائد بالنسبة الى صحة الفرد و هذا ما شهدته مختلف طبقات المجتمع من خلال ممارستها لهذا الاخير و هذا على وجه الخصوص لدى كبار السن و ما له من تاثير إيجابي عليهم كحفاظهم على قدرتهم البدنية الجيدة و مستوى السكر و ضغط الدم لديهم و أيضا التفكير السليم و الحد من فقدان الذاكرة و بما ان الدوافع تعد قوة تثير الحماس الفرد و تزيد من نسبة نشاطه باتجاه هدف محدد لاشباع مختلف حاجاته النفسية و البدنية فتعد هذه الأخيرة من اهم الاحاسيس التي تؤدي بالفرد الى الوصول بسرعة للهدف المراد اليه عن طريق القوة المحركة لسلوكه و الدافعة له و بالتالي تحقيقي الاستمرارية في الممارسة و العمل .

و تختلف الدوافع من فئة عمرية لآخرى و هذا حسب الخصائص النفسية و البدنية لكل فئة بحيث اننا في دراستنا سنتجسد في كبار السن و الذين يتراوحون ما بين 55 و 60 سنة اذ ان كبار السن لهم رغبة و دافعية في ممارسة الأنشطة و التمارين البدنية في حياتهم اليومية لكن في نقص ادنى شروط الممارسة الرياضية (نقص في الميادين الرياضية المخصصة لكبار السن ، عدم توفر جمعيات خاصة بهم ، نقص المراقبة الطبية و التاطير التقني) فهم يمارسون النشاط البدني بطريقة غير منهجية للوقاية الصحية و بدون أسس علمية في ممارسة برامج و تمارين اللياقة البدنية التي تتماشى مع خصوصيات و ميزات البدنية و الفيسيولوجية لدى مرحلة كبار السن (مصطفى، 2017 ص 05)

و من خلال طرح مختلف المعلومات التي تخص جميع متغيرات الدراسة يمكننا طرح التساؤل التالي :

التساؤل العام :

- ما هي طبيعة دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (55-60 سنة) ؟

التعريف بالبحث

التساؤلات الفرعية :

- هل يمارس الافراد المسنين (55-60 سنة) النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل

الحفاظ على صحة الجانب البدني ؟

- هل يمارس الافراد المسنين (55-60 سنة) النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ

على صحة الجانب النفسي ؟

-الفرضيات:

* العامة :

- دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ايجابية لدى كبار السن (55-60 سنة).

* الفرعية:

- يمارس الافراد المسنين (55-60 سنة) النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ

على صحة الجانب البدني .

- يمارس الافراد المسنين (55-60 سنة) النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ

على صحة الجانب النفسي

-أهداف البحث:

● الهدف العام :

- التعرف على طبيعة دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (55-

60 سنة) .

● الأهداف الفرعية :

- التعرف على دوافع ممارسة الافراد المسنين (55-60 سنة) للنشاط البدني الرياضي الترويحي

الخاصة بالجانب البدني .

-التعرف على دوافع ممارسة الافراد المسنين (55-60 سنة) للنشاط البدني الرياضي الترويحي

الخاصة بالجانب النفسي .

-أهمية البحث:

إن أهمية هذه الدراسة تكمن في معرفة دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (55-60 سنة). وإعطاء نظرة خاصة ولفت الانتباه إلى القيود التي تحاصر توسيع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و خاصة لدى الفئة المسنة ، حيث تحث الهيئات والمؤسسات والوصايا على الاهتمام وتوفير الإمكانيات والظروف والوسائل لدعم و الاعتناء بهذه المرحلة العمرية . كما تتضح أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- تفيد الدراسة من خلال نتائجها في تقديم الاسباب التي من اجلها يمارس كبار السن النشاط البدني الرياضي الترويحي .
- تفسح هذه الدراسة المجال أمام المهتمين بمجال دراسة الدوافع و الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي الترويحي لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية .

-التعريف بمصطلحات البحث:

1-الدوافع :

التعريف الاصطلاحي : هي حالة داخلية تنتج عن حاجة ما، و تعمل هذه الحاجة على تنشيط أو استشارة السلوك الموجه عادة نحو تحقيق الحاجة المنشطة (دافيدوف، 1983 ، ص 50)

التعريف الاجرائي : هو شعور كبير السن بالرغبة في الممارسة الرياضية و بالأخص الأنشطة الترويحية و الاستفادة من مختلف مميزات

2- النشاط البدني الترويحي:

التعريف الاصطلاحي مزاوله أنشطة وتمارين بدنية يتم فيها التنافس (ترويحي) بغرض التسلية الجماعية عن طريق تحقيق شدة الأداء والتنافس ثم الركون بعدها للهدوء و الراحة (محمد هـ،، 2011 ، ص 110)

التعريف الاجرائي : هي مختلف الألعاب الرياضية التي تتميز بطابع ترفيهي و مناسبة للخصائص البدنية و النفسية لكبار السن

3- كبار السن :

***التعريف الاصطلاحي**: عرف شيمبرز كبير السن بأنه ذلك الشخص الذي عاش عمر طويل استطاع من خلاله ان يكسب خبرات كثيرة و متنوعة لا تكون عند الشباب و متوسطي العمر (Chambers, 1985 p 20)

التعريف الاجرائي : هم الافراد الذين يتراوح سنهم ما بين 55 ال 60 سنة و الذين يدعون باسم كبار السن بحيث يتميزون بخصائص و قدرات معينة
الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :
1-دراسة محمد حسن علاوي 1970 :

من اعداد : الباحث محمد حسن علاوي

بعنوان : " دوافع ممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية في محافظة القاهرة
هدف البحث : التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي .

منهج البحث : الوصفي

عينة البحث : اشتملت الدراسة على 4387 تلميذا وتلميذة

اهم النتائج : بينت النتائج أن اكتساب اللياقة البدنية ودوافع الميول الرياضية احتلت المرتبة الأولى والثانية على الترتيب للتلاميذ والتلميذات، أما دوافع التشجيع الخارجي، الدوافع الاجتماعية والخلقية، الدوافع النفسية والعقلية، دوافع التفوق الرياضي ودوافع وقت الفراغ، فقد اختلفت من مرحلة غلى أخرى، ومن حين إلى آخر

2-دراسة سلوى عبد الهادي 1993 :

بعنوان : " برنامج تمارين مقترح و اثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن "

التعريف بالبحث

هدف البحث : هدفت الدراسة الى وضع برنامج تمارين مقترح للسيدات كبار السن ، و الى التعرف على تأثير ممارسة برنامج التمارين المقترح على بعض القياسات الفسيولوجية لكبار السن (النبض ، ضغط الدم ، سرعة التنفس ، السعة الحيوية ، و المعامل الحيوي للسعة الحيوية)

منهج البحث : المنهج التجريبي

عينة البحث : بلغ حجم العينة 20 سيدة مسنة و بلغ متوسط أعمارهم 61 سنة

اهم النتائج : خلص البحث الى وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية النفسية ، الأنشطة الحركية اليومية قيد الدراسة ، كما اوصت الدراسة بتطبيق برنامج التمارين المقترح على نزيلات مؤسسات إيواء كبار السن ، و الى تثقيف كبار السن بصفة خاصة بأهمية ممارسة التمارين البدنية و المساهمة في تحسين الحالة الوظيفية لأجهزة كبار السن عن طريق وسائل الاعلام و الدعوة الى ممارسة الرياضة للجميع .

3-دراسة فريد عبد الفتاح خشبة ، وليد مصطفى 1993:

بعنوان : "تأثير برنامج تدريبي مقترح على كفاءة بعض المتغيرات المورفولوجية و الفسيولوجية لدى كبار السن"

هدف البحث : هدفت الدراسة الى معرفة تأثير البرنامج التدريبي على تحسين معدلات نبض القلب و ضغط الدم و انخفاض معدلات الوزن و مستوى كتلة الجسم و ثخانة الدهن لدى الافراد المشتركين

منهج البحث : استخدم المنهج التجريبي

عينة البحث : لغت 40 فردا .

اهم النتائج : تم التوصل الى ان البرنامج الرياضي المقترح يؤثر على زيادة كفاءة القلب و الجهاز الدوري ، و بالتالي يوصى بالاهتمام بمزيد من الدراسات المتنوعة في مجال اعداد البرامج الرياضية لكبار السن

4-دراسة وداد الخامي 1999 :

بعنوان : " دوافع ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ "

هدف البحث : التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ

منهج البحث : المنهج الوصفي

عينة البحث : اشتملت العينة على الأعضاء المشتركين في الأندية الرياضية بمحافظة القاهرة والجيزة في المرحلة السنية من 25 إلى 50 سنة

اداة البحث : الاستبيان

اهم النتائج : بينت النتائج أن دوافع اكتساب اللياقة البدنية والحيوية والصحة، الميول الرياضية، المتعة والراحة، اكتساب المعارف، اكتساب نواحي اجتماعية، وخلقية، المحافظة على المستوى الرياضي والوصول للبطولة .

5-دراسة زين العابدين عبد الرحمن 2003 :

بعنوان : تأثير برنامج تروبيجي على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين .

هدف البحث : هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تروبيجي على التوافق النفسي لدى المسنين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة من المسنين مستخدمة القياس القبلي والبعدي

منهج البحث : التجريبي

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية؛ حيث بلغ قوامها 30 مسنًا من دور المسنين بمدينة طنطا بمحافظة الغربية.

اداة البحث : تمارين رياضية تروبيجية

اهم النتائج : اهم النتائج يؤثر البرنامج التروبيجي إيجابيًا على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين - التحسن بنسبة %42.86 في مستوى التوافق النفسي لدى المسنين - تراوحت نسبة التحسن في القياسات الثلاثة ما بين %18.57 و %42.86 للقياس البعدي .

6-دراسة كنيوة مولود 2007 :

بعنوان : " دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي"

التعريف بالبحث

هدف البحث : هدفت إلى التعرف على بعض دوافع تلاميذ العلمي و الادبي و مقارنتها ببعضهما البعض ، الفروق في دوافع ممارسة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ تبعاً لمتغير التخصص ، الفروق في دوافع ممارسة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ تبعاً لمتغير الجنس

منهج البحث : المنهج الوصفي التحليلي

عينة البحث : تم تحديد مجتمع البحث من تلاميذ الأقسام النهائية من كلا الجنسين، ومن شعبتين مختلفتين شعبة العلمي وشعبة الأدبي. موزعين على ستة ثانويات يبلغ عددهم 2579 تلميذاً وتلميذة وهذا حسب الإحصاء التربوي للسنة الدراسية 2006/2007 لمديرية التربية لولاية جيجل

اهم النتائج : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ العلمي والأدبي في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لصالح التخصص العلمي ، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الاناث علمي وأدبي في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي .

التعليق على الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

تنصب مختلف الدراسات التي تطرقنا إليها الدوافع الخاصة بممارسة النشاط الرياضي و بالخاص الترويحي منه ، بحيث اعتمدت اغلب هذه الدراسات على المنهج الوصفي و ايضا التجريبي ، اما فيما يخص عينة البحث فكانت معظمها كبار السن و كذا تلاميذ المرحلة الثانوية ، و من الادوات المستخدمة الاستبيان الذي كان ظاهرا بشكل كبير ، و من اهم النتائج ان للدوافع اهمية كبيرة في حصد فوائد و مميزات ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و بالخاص لدى كبار السن الذين يحتاجونه اكثر من الفئات العمرية الاخرى ، ولقد استفادت الدراسات الحالية من الدراسات السابقة بما احتوته من الأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة في تصميم و تنظيم الدراسة الحالية و تحديد متغيراتها التابعة و المستقلة لأنها جمعت بين عدة متغيرات تمثلت في متغير الدوافع و النشاط البدني الرياضي الترويحي و اللذان يعتبران محوران اساسيان في دراستنا .

نقد الدراسات السابقة و المشابهة :

تطرق هذه الدراسات العديد من العناصر و المتغيرات مما حملته من معلومات و تطبيقات ميدانية الا انها لم تتطرق الى الدوافع بشكل مباشر لكبار السن و هو ما يتمثل في المعلومات الجديدة التي سنتوصل إليها من خلال دراستنا هذه فهي تهدف الى الدراسة الشاملة للدوافع الخاصة بكبار السن ما بين 55 و

التعريف بالبحث

60 سنة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و الاستفادة من خصائصه و مميزاته من الناحية البدنية و النفسية .

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

يتميز الباب الأول من الدراسة النظرية بأهمية بالغة حيث يسلط الضوء على متغيرات الدراسة المختلفة من جميع الجوانب ، بحيث تكون في هذا البحث من ثلاثة فصول ، بداية بالفصل الأول الذي تطرقنا فيه الى الدوافع و كل ما يتعلق بهذا المتغير من معلومات و مدى مساهمته في تحقيق الأهداف المرغوب فيها ، ثم الفصل الثاني الذي تناولنا فيه النشاط البدني الرياضي الترويحي و ما يتمحور حوله من مفاهيم و مميزات إيجابية للجسم و العقل و التنمية للخصائص النفسية للفرد ، و أخيرا الفصل الثالث الذي سنتحدث فيه عن كبار السن و كل ما يتعلق بهذه الفئة العمرية و مدى الاهتمام بها نظرا للعطاء الكبير الذي قدمته خلال سنين طويلة .

الفصل الاول :

الدوافع

تمهيد :

ان الدافع من بين اهم الاعمدة التي يرتكز عليها لبلوغ الأهداف المرجوة من القيام باي امر ما و ينطبق هذا على عينة دراستنا و المتمثلة في كبار السن و دوافعهم نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ، بحيث سنتطرق في هذا الفصل الى كل ما يخص دوافع ممارسة النشاط البدني من مفاهيم و خصائص و توضيح علمي لهذا المصطلح من كل الجوانب المعرفية .

1-1-تعريف الدوافع :

لمصطلح الدوافع عدة تعارف و مفاهيم و سنعرض بعضها فيما يلي :

- تعريف محمد حسن علاوي : أنها مصطلح عام يشير الى العلاقة الدينامية بين الفرد و بيئته و تشمل العوامل و الحالات المختلفة (الفطرية , المكتسبة ' الداخلية و الخارجية , المتعلمة و الغير متعلمة , الشعورية و اللاشعورية و غيرها). و التي تعمل على بدء و توجيه و استمرار السلوك و بصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 2004 ، ص 212)

- و نجد الدافع عند مصطفى عشوي انه : حالة من التوتر النفسي و الفزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال و نشاطات و سلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر و إعادة التوازن للسلوك و النفس عامة (عشوي، 2004 ، ص 127)
- اما تعريف سيد خير الله فيعرفها بانها : طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استشارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي ، و يتم عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكيفية مع بيئته الخارجية ، و وضع هذه الاستجابة في مكان الاسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة، لما ينتج إشباع حاجة معينة، أو الحصول على هدف معين " (جابر، 1992 ، ص 102)

1-2- النظريات الخاصة بالدوافع :

1-2-1- نظرية ماكيلاند 1953 meclland :

احتار " ماكيلاند" وزملاءه حاجة الإنجاز من قائمة (موراي) للحاجات النفسية وأطلقوا عليها الدافع للإنجاز ويعني التطور المرتبط بالأداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز أثناء سعي الفرد لبذل أقصى جهده وكفاحه من أجل النجاح وحاول " ماكيلاند " إضافة تعريف وظيفي آخر بأنه حاجة الفرد للقيام بمهامه على وجه أفضل مما أنجز قبل ذلك بكفاءة وسرعة بأقل جهد وأفضل نتيجة (راتب ك.، 2005 ، ص 18)

وقد قام " ماكيلاند " تقنين منهج تحليل المضمون الذي يمكن أن تحتويه قصص الذات وذلك بالجمع بين الطرق التجريبية وطرق الملاحظة الميدانية وفي كفاية المجتمع الإنجازي .
وقدم أيضا العديد من الدراسات التي أظهرت أن الفروق الفردية في قوة دافعية الإنجاز تتوقف على البيئة ، كما أطلق على تصور الدافعية نموذج الاستشارة الانفعالية ، ويتضمن الخاصية الوجدانية للسلوك وتعكس هذه الخاصية مكونين هما الرغبة في النجاح والخوف من الفشل .
وقد أوضح كوزمان " kuzman 1974 " أن تصور ماكيلاند في الدافعية للإنجاز له أهمية كبيرة لسببين:

■ السبب الأول :

أنه قدم لنا أساسا نظريا يمكن من خلاله مناقشة وتفسير نمو الدافعية للإنجاز لدى بعض الأفراد وانخفاضها لدى البعض الآخر حيث تمثل مخرجات أو نتائج الإنجاز أهمية كبيرة من حيث تأثيرها الإيجابي أو السلبي على الأفراد ، فإذا كان القائد إيجابيا ارتفعت الدافعية ، أما إذا كان سلبيا انخفضت الدافعية .
ومن خلال هذا التصور يمكن قياس دافعية الأفراد للإنجاز والتنبؤ بالأفراد الذين يؤدون أعمالهم بشكل جيد في مواقف الانجاز بالمقارنة بغيرهم .

■ السبب الثاني :

ويتمثل في استخدام " ماكيلاند " لفروض تجربة الفهم وتغيير ازدهار وهبوط النمو الإقتصادي في علاقته بالحاجة للإنجاز في بعض المجتمعات .
والمنطق الأساسي خلف هذا الجانب يمكن تحديده كالآتي :

الفصل الأول : الدوافع

هناك اختلاف بين الأفراد ذوي الحاجة المرتفعة للإنجاز إلى العمل بدرجة كبيرة في المواقف التالية بالمقارنة بالأفراد المنخفضين في هذه الحاجة ، وخالصة في كل من :

■ مواقف المخاطرة المتوسطة :

حيث تنقل مشاعر الإنجاز في حالات المخاطرة المحدودة أو الضعيفة ، كما يحتمل إلا يحدث الإنجاز في حالات المخاطرة الكبيرة .

■ المواقف التي تتوفر فيها المعرفة بالنتائج:

أو القائد من الأداء حيث أنه مع ارتفاع الدافع للإنجاز يرغب الشخص في معرفة إمكانياته وقدرته على الإنجاز.

■ المواقف التي يكون فيها الفرد مسؤولاً عن ذاته :

ومنطق ذلك أن الشخص الموجه نحو الإنجاز يرغب في تأكيد مسؤوليته عن العمل.

■ نظراً لأن الدور الملزم لعمل ما يتسم بعدد من الخصائص كما في العنصر السابق ، فإن الأفراد دون

الحاجة المرتفعة للإنجاز سوف ينجذبون إلى هذا الدور أكثر من غيرهم . (خليفة، 2000،

الصفحات 109-110)

1-2-2- نظرية أتكنسون 1957 atkinson :

استخلص "أتكنسون" atkinson من زملائه الذين سبقوه في هذا المجال ماهية محددات لسلوك محاولات إيجاد نوع من العلاقة الرياضية بين مكونات النظرية ويفترض "أتكنسون" أن الدافع لإنجاز هو استعداد ثابت نسبياً عند الفرد وينقسم لشقين هما :

احتمالات النجاح أو الفشل ، الجاذبية للحافز الخارجي للنجاح ، وقيمة الحافز السلبي للفشل ، واتسمت

نظرية "أتكنسون" في مسايرة الدافعية للإنجاز بعدد من الملامح أن "أتكنسون" أكثر توجهاً معملياً وتركيزاً

على المعالجة التجريدية للمتغيرات التي تختلف عن المتغيرات الاجتماعية المركبة لمواقف الحياة التي يتناولها

ماكيلاند ، كما تميز أتكنسون بأنه أسس نظريته في ضوء كل من نظرية الشخصية وعلم النفس التجريبي

وضع أتكنسون نظرية الدافعية للإنجاز في إطار منحى التوقع القيمة متبعاً في توجهات كل من تومان

وكورت لسببين وافترض دور الصراع بين الحاجة للإنجاز والخوف من الفشل ، كما قام بإلقاء الضوء على

العوامل المحددة للإنجاز القائم على المخاطرة ، حيث أشار إلى أن المخاطرة في عمل ما تحددها أربعة عوامل

منها : عاملان يتعلقان بخصال الفرد ، وعاملان يتعلقان بخصائص المهمة أو العمل المراد إنجازه .

1-3-1- تقسيم الدوافع :

بحيث تقسم الدوافع إلى قسمين هما: الدوافع الأولية , الدوافع الثانوية.

1-3-1- الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية والجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تعرفها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها: الحاجة إلى الطعام ، الحاجة إلى الشراب ، الحاجة إلى الراحة، الحاجة الجنسية، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط... إلخ وقدما كانت تسمى هذه الدوافع ب "الغرائز" ، إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

1-3-2- الدوافع الثانوية:

تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها ، الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية ، وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة ، وأمثلة الدوافع الثانوية : الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة والسيطرة والقوة والأمن والتقدير، والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات ... إلخ . (علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، 1987 ، ص 205)

1-3-3- الدوافع الشعورية:

وهي تلك الدوافع المرتبطة بالادراك و الفطنة اذ ان الانسان يستطيع تحديدها و يتفطن لوجودها فهي كل الاعمال التي نقوم بها عمدا و بمحظ ارادتنا كالذهاب الى الملعب للتدريب أو المشاهدة (منصور) كما ان الفرد يشعر بها و يكرن على وعي بها ، و هي ناتج نشاط عقلي لان الفرد يقوم باختيار الدافع الذي يسعى لتحقيقه و المعروف ان الدوافع الاولية هي التي تشبع أولا (TOURNIER، 1995 p 25)

1-3-4- الدوافع اللاشعورية :

الدوافع اللاشعورية لا يشعر بها الفرد اثناء قيامه بالسلوك ايا كان السبب و قسم مدرسة التحليل النفسي هذه الدوافع الى مؤقتة يمكن ان يدركها الفرد لتمحيص او مراقبة سلوكه و اخرى دائمة يصعب على الفرد معرفتها الا بطرق علاجية خاصة نادت بها نظريات علم النفس خاصة مدرسة التحليل النفسي (توفيق، 1986 ص 108)

الفصل الأول : الدوافع

كما ان الدوافع اللاشعورية لا يستطيع الانسان ادراك حدودها و طبيعتها ووجودها ، و للدوافع اللاشعورية تأثير في السلوك ، فنجد أن بعض الأمراض قد تنشأ عن ذكريات مكبوتة في اللاشعور من خبرات قديمة حدثت في مرحلة الطفولة .

ان الدوافع اللاشعورية يبدأ تكوينها لدى الانسان من الطفولة الى غاية الرشد و هذا يعني انه عند حدوث ضغط على الفرد سواء كان من طرف والديه و هو صغير او المجتمع و هو كبير و حال ذلك دون تلبية حاجات هذا الفرد ، وكلما حدث ذلك الصراع يؤدي الى الكبت اي ان الرغبات التي لا تحقق لسبب او لآخر قد تتعرض للكبت و هو ما يجعلها ترتسم في اللاشعور محاولة في كل حين البروز في اللاشعور .

1-3-5- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

تتلخص اهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي :

- الإحساس بالرضا كنتيجة للنشاط الرياضي .
- تسجيل الأرقام و البطولات و اثبات التفوق و احراز الفوز .
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال مهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتدريبات الصعبة ، و التي تتطلب شجاعة و جراءة و قوة إرادة .
- الاشتراك في المنافسات الرياضية و التي تعتبر ركنا هاما من ارركان النشاط الرياضي و ما يرتبط به من خبرات انفعالية متعددة . رمضان ياسين

1-3-6- الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي :

تتلخص اهم الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي :

- ** رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج .
- ** اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
- ** الاشتراك الاجباري للفرد في ممارسة النشاط الرياضي ، و الذي يتمثل في حضور

حصص التربية الرياضية اثناء مراحل التعليم المختلفة

1-4-4- خصائص الدافعية :

من بين الخصائص المتباينة للدافعية ما يلي :

1-4-1- الغرضية: (Purpocive) :

إن الدافع في أساسه يوجه السلوك نحو غرض معين , ينهي حالة التوتر الناشئة من عدم اشباعه .

1-4-2- النشاط: (action) :

اذ يبذل الانسان نشاطا ذاتيا تلقائيا لاشباع الدافع و يزداد هذا النشاط كلما زادت قوة الدافع .

1-4-3- الاستمرار: (Continaity) :

يستمر نشاط الإنسان بوجه عام ,حتى ينهي حالة التوتر التي اوجدها الدافع ,ويعود الى حالة الاتزان .

1-4-4- التنوع: (variation) :

ياخذ الانسان فيتنوع سلوكه و تغيير اساليب نشاطه عندما لا يستطيع اشباع الدافع بطريق مباشر

1-4-5- التحسن: (improvement) :

يتحسن سلوك الانسان اثناءالمحاولات لاشباع الدافع مما ينتج عنه سهولة في تحقيق اغراضه عند تكرار المحاولات التالية .

1-4-6- التكيف الكلي: (whole adgustment) :

يتطلب إشباع الدافع من الانسان تكيفا كليا عاما ,و ليس في صورة تحريك جزء صغير من جسم , و يختلف مقدار التكيف الكلي باختلاف اهمية الدافع و حيويته فكلما زادت قوة الدافع ,كلما زادت الحاجة للتكيف الكلي .

1-4-7- تحقيق الغرض: (purpo verfication) :

و يتم ذلك عندما يتوقف السلوك و عندما يتم تقيق الغرض اي الهدف الذي كان الانسان يرمي الى تحقيقه , و حيث يتم اشباع الدافع و عندئذ يتوقف السلوك (عثمان، 2001 ص 167)

1-5- أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا. في سنة 1908م، اقترح وود وورث (Wood worth) في كتابة: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي "Molivation al psychology" أو علم الدافعية "Molivology" وفي سنة 1960م ، تنبأ "فاينكي" (Foyniki) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة 1982م ، أشار كل من " ليولن وبلوكر" (Liewelln and Blucker) في كتابيهما: سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين.

الفصل الأول : الدوافع

وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن" (William) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استشارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها ، وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم و تطبيقات سيكولوجية .

خلاصة :

من اجل تحقيق أي هدف في الحياة يجب على الشخص ان يكون له حافز او دافع نحو تلك العملية او الممارسة و من خلال الفصل السابق فقد احطنا بالدافع و اوضحنا اهميته بالنسبة للفرد و المجتمع فكلما كان الدافع مرتفع و كان الشخص اكثر حماسا نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و خاصة الترويحي نال فوائده و استغله حسن الاستغلال من كلا الجانبين البدني و النفسي .

الفصل الثاني : النشاط البدني

الرياضي الترويحي

تمهيد :

تتعد الأنشطة و تتنوع و بالتالي تتنوع أهدافها و اغراضها و من بين ابرز هذه الأنشطة النشاط البدني الرياضي الترويحي الذي يتميز بالاستغلال الأمثل لوقت الفراغ و يسعى لراحة نفسية الممارس و التقليل من التوتر و الضغوط التي يشعر بها ، و في الفصل التالي سنحاول التعرف أكثر على هذا النشاط و مختلف خصائصه و أهدافه .

2-1- تعريف النشاط البدني :

-لقد تطرق العديد من العلماء الى التعاريف المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي لاهميته التي لا يختلف عنها احد ، و من بين هذه التعاريف ما يلي :

❖ وتوضح تهاني عبد السلام محمد "أن النشاط الترويحي أوسع بكثير وأعمق من مجرد نشاط رياضي، فالبرنامج الترويحي يحاول أن يشبع إحتياجات التلاميذ سواء أكانت اجتماعية أم جمالية أم ابتكارية أم إبداعية، وهوايات يصعب حصرها، هذا إلى جانب أن نشاط الترويح الرياضي أحد هذه الرغبات. (محمد ت.، الترويح والتربية الترويحية، 1998 ص 40)

❖ و هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان و من هؤلاء يبرز (لارسن) الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى (الخواني، 2001 ص 120)

❖ ويتفق هذا التعريف مع ما ذهب إليه فينكس phinix إذ يرى أن الترويح "عملية خلق الأفراد من جديد، أي أن الترويح يستهدف الإنعاش والتجديد ويكثرون على أن الفرد يخرج من عملية الترويح متحررا من الأعباء ومتطلعا إلى المستقبل بملؤه الأمل والرجاء"

2-2- تعريف مصطلح الترويح :

- يعرفه فينكس phinix إذ يرى أن الترويح "عملية خلق الأفراد من جديد، أي أن الترويح يستهدف الإنعاش والتجديد ويكزون على أن الفرد يخرج من عملية الترويح متحررا من الأعباء ومتطلعا إلى المستقبل بملؤه الأمل والرجاء" (فينكس، ترجمة محمد لبيب النجيجي: فلسفة التربية، (2000)

2-3- تعريف النشاط البدني الرياضي الترويحي:

-توضح تماني عبد السلام محمد "أن النشاط الرياضي الترويحي أوسع بكثير وأعمق من مجرد نشاط رياضي، فالبرنامج الترويحي يحاول أن يشبع إحتياجات التلاميذ سواء أكانت اجتماعية أم جمالية أم ابتكارية أم إبداعية، وهوايات يصعب حصرها، هذا إلى جانب أن نشاط الترويح الرياضي أحد هذه الرغبات. (محمد ت.، الترويح والتربية الترويحية، 1998 ، ص 40)

-و يرى احمد محمد فاضل أن الترويح، بشكل عام، هو عبارة عن مساعدة الأفراد للحصول على خبرات إيجابية تساعدهم على تجديد الروح واستعادة (Leisure Experiences) أثناء وقت الفراغ الطاقة البشرية ولذا من الممكن أن نعرف الترويح على انه " يشمل جميع أوجه الأنشطة البناءة والمقبولة اجتماعيًا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك بها لدوافع ما وفقًا لإرادة الفرد وذلك بغرض اكتساب العديد من (Intrinsic Motivation) داخلية القيم الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والمتعة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع كالكسب المادي أو المعنوي (Extrinsic Motivation) ". (خارجية . (عبدالعزیز، 2013 ص12-13)

2-4- أهداف الترويح الرياضي:

يرى محمد الحماحي أن للترويح الرياضي إسهامات في التأثير الإيجابي في العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه نشاطه كما يهدف الترويح إلى الوقاية من متغيرات المدينة الحديثة و إلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برنامجه، ولذا قام الحماحي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف، وذلك على النحو التالي:

الفصل الثاني : النشاط البدني الرياضي الترويحي

2-4-1- أهداف صحية:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها ،وتتضمن الأهداف التالية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية .
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق والتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

2-4-2-الأهداف البدنية:

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها :

- تنمية اللياقة البدنية
- تجديد نشاط وحيوية الجسم .
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة .
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق .
- الوقاية من بعض انحرافات القوام .
- تصحيح بعض انحرافات القوام .
- الاسترخاء العصبي والعضلي .
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة .

2-4-3-الأهداف المهارية :

و هي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام:

- تنمية الحس الحركي .
- تعليم المهارات الحركية للألعاب والرياضات المختلفة .

الفصل الثاني : النشاط البدني الرياضي الترويحي

- تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية مدى الحياة كتنس الطاولة ،السباحة ،الجري

- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية Aérobic والتمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد لتناسب مع حالة الممارس من المرضى أو المعاقين أو كبار السن .

2-4-4- الأهداف التربوية :

- استثمار أوقات الفراغ .
 - تنمية الإحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء .
 - التفاؤل والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة إلى المستقبل .
 - الارتقاء بسلوك الفرد .
 - تنمية قوة الإرادة .
 - التفوق على الذات .
 - تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني .
- التعود على احترام مواعيد ممارسة النشاط بين الأفراد وبعضهم ،أو بين الجماعات وبعضها

2-4-5- الأهداف النفسية :

- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .
- تحقيق السعادة في حياة الفرد والترويح عن ذاته .
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة .
- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة .
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة .
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد .
- تنمية مفهوم الذات .
- إشباع الدافع للمغامرة .
- إشباع الدافع للمنافسة .

2-4-6- الأهداف الاجتماعية :

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات .
- إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة .
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع .
- تشكيل السلوك الاجتماعي السوي .
- المشاركة في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات في تنظيمها .
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات لدعم العمل الجماعي .
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب على اتخاذ القرارات الجماعية وكيفية التوفيق في حل المشكلات التي تواجه ممارس الرياضة للجميع .

ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة (محمد، 2018 صفحة 72/71)

2-5- خصائص النشاط الرياضي الترويحي :

للنشاط الترويحي خصائص يتميز بها و أهمها :

- أن يكون نشاطا :فقد يكون في النوم أثناء النهار أو في الاسترخاء راحة للفرد يسعى إليها من حين لآخر ولكن لا يعتبر ذلك ترويحاً غداً لا يمكن مقارنته بالأنشطة الترويحية سواء رياضية أو اجتماعية أو ثقافية.
- أن يتم في أوقات الفراغ وليس في أوقات العمل أو الدراسة.
- أن يقبل عليه الفرد بدافع من نفسه ولا يكون مجبرا عليه أو يمارسه تحت ضغوط خارجية
- أن يختار الفرد أنواع الأنشطة التي يمارسها والتي يفضلها عن غيرها من الأنشطة الأخرى.
- أن يعود على الفرد بالسعادة والرضا عن النفس والحياة (كهدف أسمى وأساسي للترويح)
- أن يكون بناءا يقره المجتمع ويساير عاداته وتقاليده ،ولا يكون هداما يؤذي النفس أو الغير أو المجتمع.

الفصل الثاني : النشاط البدني الرياضي الترويحي

■ أن يسهم في تنمية جانب أو أكثر من جوانب حياة الفرد بدنيا أو عقليا أو نفسيا أو معرفيا
(و التي تكون نتائج تلقائية غير محسوبة)

وهناك بعض الخصائص التي تختلف عليها العديد من العاملين مجال الترويح و نعرض منها ما يلي:

** يرى البعض انه يجب أن يختلف النشاط الترويحي عن النشاط المعتاد للفرد كنوع العمل أو التخصص الدراسي، فمثلا ممارسة كرة القدم لا يعد نشاطا ترويحيا بالنسبة للاعب كرة القدم المحترف .

** كما يرى البعض أن النشاط الترويحي يجب أن لا يعود على الفرد الممارس بالريح المادي . ويعترض آخرون على ذلك بأن العبرة في أن تسبق متعة الممارس وسعادته طلبه للريح المادي عند ممارسته للنشاط الترويحي . (طلبة، 2010، صفحة 42)

2-6-أنواع الترويح الرياضي:

2-6-1-الألعاب و المسابقات ذات التنظيم البسيط :

تعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها ، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى إلى مستوى عالي من المهارة أو الأداء ،ويمكن لمختلف الأعمار الاشتراك في تلك المناشط بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتمامهم وميولهم.ومن تلك الأنشطة:ألعاب الكرة ،التتابعات ،ألعاب الماء ،ألعاب الرشاقة....

2-6-2-الألعاب أو الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ،وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي ،أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو وقت معين ،ومن أمثلة تلك الألعاب الفردية :التزلج على الجليد،المشي ،الجري ،الفروسية ،الغولف السباحة ، ركوب الدراجات.....

2-6-3-الألعاب الزوجية:

هذه الألعاب تشترط لممارستها فردين على الأقل ،ويطلق عليها اسم الألعاب أو الرياضات الزوجية،ومن هذه الألعاب:التنس الأرضي ،تنس الطاولة ،الريشة الطائرة ،المبارزة ،الإسكواش

2-6-4- ألعاب الفرق:

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للمسنين ،ولهذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم . كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم مقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى ، لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق . ومن أمثلة تلك الرياضات : كرة القدم ، كرة الطائرة ، كرة السلة ، الهوكي....(إبراهيم، 2001، صفحة 23)

2-7- أهمية النشاط الرياضي الترويحي:

يميل الأطفال والشباب الى هذا النشاط حكم طبيعة سلوكهم ويقبلون على ممارسته بدافع من أنفسهم ولهذا يعتبر وسيلة ناجحة لزيادة عدد الأفراد المشاركين إذا روعيت ملاءمة هذا النشاط بمستوى نمو الأعضاء وميولهم، وعن طريق الملاحظة يمكن للرائد أو المدرب فهم الأعضاء كمجموعة وكأفراد ما يمكنه من استخدام النشاط الرياضي الترويحي لتعديل الاتجاهات المنحرفة مع أعضاء الجماعة و أهداف المؤسسة وتقاليدها المجتمعية و قيمه، كما يساعد النشاط الرياضي على اكتساب العادات الصحية و يعدل العادات الخاطئة فيساعد على تعويدهم النظافة و ابتعاد عن العادات الضارة، ويعتبر الوسيلة الأساسية لتنمية القدرات الجسمية و اتباع الحاجات البدنية كما يعتبر أيضا وسيلة لتدريب الحواس المختلفة، و يتيح النشاط الترويحي الرياضي الفرصة للممارسين لكي يعبروا عن أنفسهم بحرية وطلاقة أثناء ممارسة الفعاليات الرياضية المتنوعة. (القزويني، ص115 ، 2001)

خلاصة :

لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي فوائد جمة و خاصة بالنسبة لكبار السن فهو يحثهم على الحركة و استمرار النشاط و التحفيز لديهم و بالتالي التقليل بشكل كبير من الاكتئاب الذي هم معرضون له ناهيك عن الفوائد البدنية التي يمسه كذلك ، و لذا يجب الحرص على ممارسته و الاستمرار عليه بشكل منظم .

الفصل الثالث : كبار السن

تمهيد :

نلاحظ في وقتنا الحالي زيادة كبيرة في متوسط العمر و خاصة فئة كبار السن ، و الذين مسهم العديد من التغيرات الفيسيولوجية و النفسية كالضعف البدني و نقص التركيز و الادراك ، و لذذا وجب الاهتمام أكثر بهم و توفير لهم مختلف الوسائل التي تبقيهم بصحة جيدة و لو بنسبة ضئيلة ، و من هنا سنتناول في فصلنا التالي هذه الفئة العمرية من جميع التعاريف و الخصائص المحيطة بها من كل النواحي .

3-1- تعريف كبير السن :

عرف بانه الفرد البالغ من العمر 60 او 65 فأكثر و الذي وصل الى مرحلة من العمر تجعله غير قادر على الانجاز و الابتكار لظروف صحية و بيئية و نفسية تحول دون تحقيق ذلك ، يعرفه حسانين بانه الشخص الذي تتجه قوته للانخفاض مع تعرضه للاصابة بكثرة من الامراض و الشعور بالتعب و نقص القدرة على الانتاج . (محمد ب.، 2009 ، ص 60)

3-2- كبار السن في المجتمعات المتقدمة :

لقد أدى التقدم الاقتصادي و التحسن الصحي الى زيادة اعداد و نسب شريحة المسنين في المجتمعات المعاصرة ففي حين كانت نسبة المسنين (60 سنة فما فوق) في دول أوروبا لا تتعدى 2% قبل الثورة الصناعية ، نجدتها تخطت هذا الرقم المقدر الى نحو 9% في منتصف القرن التاسع عشر أي بعد الثورة الصناعية ، ففي فرنسا على سبيل المثال سجلت نسبة المسنين 10.2% عام 1850 و 23.6% .

و أوضحت دراسات الأمم المتحدة على ان عدد المسنين في العالم عام 1950 بلغ 250 مليون مسن و تصاعد الى 350 مليون عام 1975 ووصل عددهم الى 590 مليون سنة 1995 و توصلت دراسة أجريت في أوروبا يانه يوجد في العالم أكثر من 600 مليون شخص مسن أكثر من 60 سنة هذا الرقم سيتضاعف في 2025 الى 2 مليار شخص سنة 2050 ، و اغلبية الأشخاص المسنين يعيشون في دول سائرة في طريق النمو ، و شيخوخة المجتمع تتميز بارتفاع الامراض الغير متنقلة : كأمراض القلب ، السكري ، الزهايمر و امراض عقلية مرتبطة بالشيخوخة (سليم، 2008)

الفصل الثالث : كبار السن

3-3- كبار السن في المجتمع الجزائري :

ان كبر السن هو موضوع الساعة و هو مشكل اجتماعي كبير و الذي يجب على الجزائر ان تركز عليه لانها سوف تعرف الشيخوخة في المستقبل ،فالظاهرة لا تمس أوروبا العجوز او الغرب فقط و انما الجزائر أيضا و حسب التحقيقات الأخيرة التي أجريت من قبل منظمات اجنبية (فرنسية خالصة) ان المسنين في الجزائر عام 2050 سيصل عددهم الى 12 مليون ما يمثل نسبة 25% من السكان (سيد، 2005 ، ص 32)

و في هذا الصدد أشار "الديوان الوطني للإحصائيات " بالجزائر الى ان عدد الأشخاص المسنين تضاعف الى الثلث حيث كان يقدر سنة 1977 ب 932.000 شخص مسن أي 5.8% من العدد الإجمالي للسكان مضيفا ان هذا الارتفاع في العدد يعكس التغيرات الهيكلية العملية التي يشهدها ديناميكية النمو الديمغرافي في الجزائر و ارتفاع معدل الحياة التي تقل من 53.4% الى 76.70% بين 1970 و 2012 .

و شهد المجتمع الجزائري العديد من التغيرات على هيكل الاعمار حيث ان اعداد كبار السن في الجزائر في تزايد مستمر ، و بدأت تدخل المراحل الأولى من الشيخوخة فاصبح الهرم السكاني في الجزائر يتميز باتساع قمته تدريجيا و التي تشكل كبار السن و لكنها نسبة ضئيلة مقارنة بدول العالم المتقدم و قد توصلت دراسة الى ان اعداد كبار السن في الجزائر وصلت نسبتهم الى 7.7% عام 2010 من اجمالي عدد سكان الجزائر .

و حسب بيان الديوان الوطني للإحصاء فان الجزائر تحصي اكثر من 3 ملايين مسن أي ما يعادل 8.1% من العدد الإجمالي للسكان و المقدر ب 37.9% في سنة 2012 ، و أيضا أوضح البيان الصادر بمناسبة "اليوم العالمي للأشخاص المسنين " ان عدد المسنين في الجزائر بلغ 3.048.00 شخصا في الفاتح جويلية 2012 و هو ما يمثل 8.1% من العدد الإجمالي للسكان .

و في سنة 2014 سجلت الجزائر نسبة كبار السن (60 سنة فما فوق) ب 8.5% . و حسب ارقام "الديوان الوطني للإحصائيات" فان نسبة الأشخاص المسنين تشهد ارتفاعا طفيفا منتقلة الى 8.7% في سنة 2015 و تواصل نسبة كبار السن (60 سنة فما فوق) ارتفاعها بما يعادل

الفصل الثالث : كبار السن

3.484.000 شخص مسن من بينهم 511.000 شخص يبلغون 80 سنة من العمر فما فوق . و من المنتظر ان تبلغ نسبة الأشخاص المسنين مع افاق 2030 اكثر من 14% من العدد الإجمالي للسكان أي ما يعادل 7 مليون شخص مسن في الجزائر كما تتوقعة "الأمم المتحدة" ان عدد كبار السن في الجزائر سيصل الى 7.5 مليون مع افاق 2050 شخص مسن

3-4-3-خصائص كبار السن :

3-4-3-1-الخصائص الفيسيولوجية :

ان الجسم البشري يتغير و تتغير اجهزته تبعا لعمر الفرد و تطوره من الطفولة الى المراهقة الى الرشد ثم الكبر ، و بما ان الوظائف العضوية تعتمد على تكوين الجسم فانها تختلف من عمر لآخر و من مرحلة لآخرى و تتجلى اهم المتغيرات الفيسيولوجية التي تحدث لكبار السن في الخصائص التالية :

3-4-3-1-1-التغير الخلوي :

ان خلايا الجسم البشري تنشأ في حالة معادلة فيسيولوجية او ثبات فيسيولوجي دقيق و هذا ما يجعل الجسم لا يسمح باي تعديل و لو بقدر بسيط فيه بحيث يقوم باصلاحه مباشرة و هذا في مراحل الانسان المختلفة و لكن بتقدم السن يقل هذا الثبات و هذا لعدم قدرة الجسم على الاحتفاظ بحياة الخلية لعمرها الافتراضي بحيث يترتب على ذلك شيخوخة الخلية و موتها و من امثلة ذلك ضعف عضلة القلب و بالتالي انخفاض كمية الدم التي تغذي الجسم و عدم الاحتفاظ بالمستوى الطبيعي للسكر و الاملاح في الدم . (القناوي، 1987 ، ص 21-22)

3-4-3-2-التغير في التحمل الدوري التنفسي :

تحدث الكثير من التغيرات نتيجة التقدم في العمر و يعتبر التغير في التحمل الدوري التنفسي من ابرزها بحيث يصاحب التقدم في العمر هبوط نسبي في كفاءة القلب و الرئتين و المعدل الدفع القلبي و معدل الاستهلاك الاكسجيني و يعتبر سيد روبسن 1970 اول من قام

الفصل الثالث : كبار السن

بدراسة عن التقدم في العمر و عناصر اللياقة الفيسيولوجية و البدنية حيث أوضح ان معدل استهلاك الاكسجين ينخفض بدئا من سن 35 الى 75 عاما و تشير نتائج دراسات أجريت على كبار السن لمعرفة معدلات انخفاض استهلاك الاكسجين مع التقدم في العمر و لقد بينت ان متوسط الانخفاض بلغ حوالي 0.8 بالمئة حتى 1.1 بالمئة (ابراهيم، 2002 ، ص 46 – 47)

من خلال ما تم ذكره يتبين ان تقدم العمر يؤثر بشكل كبير على النواحي الفيسيولوجية و خاصة التحمل الدوري التنفسي و معدل الاستهلاك الاكسجيني و ما يزيد من ذلك هو عدم ممارسة الأنشطة البدنية اذ تعتبر هذه الأخيرة حاجزا بقي من الانحدار المتوقع في الكفاءة البدنية حيث أكد على ذلك ديفريس في كتابه " اللياقة البدنية بعد الخمسين " بان الرجال في سن الستين و السبعين يضاھون لياقة و نشاط الذين يصغرون عليهم بعشرين عام او ثلاثين

3-1-4-3-التغير في القوة العضلية :

ان العضلات في هذه الفترة تضر و تقل مرونتها نتيجة التغير الفيسيولوجي و بالتالي تتأثر النواحي الحركية تبعا لهذا الضمور و تتأثر قوة العضلات في سرعة التقلص و التمدد و عليه تضعف قوة الفرد ، و لقد أوضحت دراسات عديدة ان المسنين يتميزون بضعف القوة العضلية و تناقص سرعة الاستجابة كما ان القوة البدنية تتأثر بضعف القوة العضلية فقوة اليد تتلاشى بتقدم السن بحيث أظهرت النتائج بان متوسط القبضة عند سن الستين ينقص بمقدار (17 بالمئة) عن حده الأقصى في فترة الشباب ، كما ان الأداء الحركي للمسنين يكون محمدا و مقيدا من خلال الدراسات التي أجريت حول الأداء الحركي للمسنين فحركات اليد في الانقباض و الانبساط و الدوران تتراد في مدى العمر من 8-18 سنة حتى تصل الى حدها الأقصى عند سن 18 سنة و تتلاشى بعد ذلك بصورة واضحة

3-2-4-3-الخصائص العقلية :

تتجلى من خلال ضعف الذاكرة و النسيان كما تتضائل القدرة على عمليات الادراك و تتأثر عملياته كما ان خلايا المخ تطرا عليها تغيرات تؤثر على نشاطها و فعاليتها نتيجة الكبر و

الفصل الثالث : كبار السن

سوء التغذية ، و من هنا يبرز دور النشاط البدني و الرياضي الذي يرمي الى الاسترخاء و التحرر من التوتر العصبي و الابتعاد عن العزلة و الانطواء لدى كبار السن

3-4-3- الخصائص الانفعالية :

ان لمظاهر الضعف و ما يعانیه المسن في هذه الفترة من التدهور في الوظائف العقلية يجعله يحس بالنقص لما هو عليه حاضره فيعمد الى تعويض هذا النقص باضافة الماضي الى الحاضر للخروج بمحصلة لاقتناع الاخرين بقيمته ، فابتعاد المسن عن العمل كالا حالة الى التقاعد يشعر المسن بالنوع من العزلة و الحاجة الى السند او المعين و تزداد الحساسية الزائدة بالذات فاحسب المسن الكثير من وجدانه و اهتماماته الخارجية و يوجهها نحو ذاته كان يتخذ موقف اللامبالاة و التهكم من نفسه او الموقف المتشدد او الناقد .

3-4-4- الخصائص الاجتماعية :

العلاقات الاجتماعية لدى المسنين تتناقص إلى حد كبير حيث تقتصر على الأصدقاء القدامى الذين يعيشون قريبا منهم مما يبعث في نفسية المسن ملل ، أو في مجال العمل حيث ارتبط الفرد بالعمل مادام قادر عليه أما اليوم فهناك سن محدد يحال اليه الفرد إلى التقاعد بالرغم من وجود فروق الفردية بين الناي فهناك من يعجز عن العمل في سن الخمسين و هناك من يكون قادرا على العمل حتى وهو في سن السبعين و يؤدي الانقطاع عن العمل إلى قطع صلة الفرد بزملائه و معاناته من الفراغ مما يؤدي إلى فقدان المسن إلى قيمته في تقدير ذاته كما يتعصب المسن لأرائه كما تجدر الإشارة إلى أن الأنشطة البدنية و الترويحية المقدمة للمسنين قضاء وقت الفراغ بل هي وسيلة يمكن من خلالها تحسين صحة المسنين الاجتماعية مما يؤثر ايجابا على نظرة المسنين لنفسه و لمجتمعهم من حوله . (بريقع، 2005 ، ص 59)

3-5-3- المشكلات التي يعاني منها كبار السن :

3-5-3-1- المشكلات السيكولوجية :

ترتبط المشكلات النفسية في الغالب بعدم التكيف مع التغيرات العمرية ، فالمسنون تتناهم مشاعر الوحدة و الفراغ ، و الخوف من المستقبل ، و فقدان حب الاخرين ، و فقدان الابداء و الاهل ،

الفصل الثالث : كبار السن

و ان هذه المشكلات النفسية قائمة في الشيخوخة ، لا محالة ، لكنها تتراوح بين مشاعر الملل و العزلة و الفراغ و الاضطرابات النفسية و العقلية الشديدة و الاكتئاب النفسي الذي يدفع الى الانتحار في بعض الاحيان .

3-5-2- المشكلات الصحية :

و هي مرتبطة بالضعف الصحي العام ، و الضعف الجسمي ، و ضعف الحواس كالسمع و البصر ، و ضعف القوة العضلية و انحناء الظهر ، و جفاف الجلد و ترهله و المساك و تصلب الشرايين و التعرض بدرجة اكبر من ذي قبل للاصابة بالمرض و عدم مقاومة الجسم ، و قد يظهر لدى كبار السن توهم المرض و تركيز الاهتمام على الصحة و عسر الهضم او الصداع و قد ينظر اليه على انه مرض خطير (محمد س.، 2005)

3-5-3- المشكلات العاطفية :

المتعلقة بضعف الطاقة الجنسية او التثبيت بها و التصابي .

3-5-4- المشكلات الاقتصادية :

يعاني منها المسنون لنقص مواردهم المالية ، و لضعف الاداء لديهم ، او للتقاعد و هذا في حد ذاته مشكلة نفسية و اجتماعية و اقتصادية باعابها المؤثرة و المتأثرة ، فالمشكلات الاقتصادية تعتبر على راس المشاكل التي يعاني منها كبار السن و التي يجب قوضعها في الحسبان ، فعندما يحل وقت التقاعد و ما يصاحبه من زيادة الفراغ و نقص الدخل يشعر الفرد في اعماق نفسه بالقلق على حاضره و الخوف مما قد يؤدي به الى الانهيار العصبي .

3-5-5- المشكلات الاجتماعية :

ان مرحلة كبر السن تعتبر ناجحة عندما يكون التكيف ايجابي مع الحياة اثناء هذه المرحلة من حيث الرضا عن العلاقات الاجتماعية و تلبية الحاجات المادية و تحقيق الكفاءة الجسمية و العقلية و الاجتماعية ، فالشيخوخة ليست مجرد عملية بيولوجية بحيث تظهر اثارها في التغيرات الفسيولوجية التي تطرا على الفرد حتى يصل الى تلك المحلة المتقدمة بل هي ظاهرة اجتماعية تمثل موقف المجتمع من الفرد حتى يصل الى سن الاربعين ، يحددها المجتمع بطريقة تعسفية لا ياخذ في

الفصل الثالث : كبار السن

الاعتبار الحالة فيزيقية او العقلية للافراد كما يفرض المجتمع على هؤلاء الافراد قيودا معينة تتمثل
بابسط صورها الحكم عليه بالتقاعد عن وظائفهم و اعمالهم . (عيسى، 2010)

خلاصة :

يمكننا استخلاص من الفصل السابق ان مرحلة كبر السن مرحلة حساسة للإنسان و هذا لما يصاحبها من
تغيرات جذرية في الجسم و النفس ،من ضعف للقدرات البدنية ،لذا يجب على المختصين الاهتمام بهذه
الفئة و خاصة الذين ينتمون لمجال التربية البدنية و الرياضية و أيضا مجال الطب لاعطائهم برامج مناسبة
للعمل بها و توفير لهم تمارين مناسبة لقدراتهم و بالاخص في النشاط البدني الرياضي الترويحي .

خاتمة الباب الأول :

أحاط الباب الأول بالجوانب المختلفة للدراسة النظرية من حيث مشكلة الدراسة و الرصيد المعرفي لكل عنصر منها و التي تمثلت في دراسة دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (55-60) سنة ، حيث يمكننا القول أن الدوافع هي شعور شخصي يمنح الفرد التحفيز و القدرة أكثر على ممارسة النشاط الرياضي او ممارسة عمل ما بكل جهد و تركيز مما يثمر بنتائج جيدة جدا ، و خصوصا لدى كبار السن الذين يحتاجون الى ممارسة النشاط و الحركة بغية الحفاظ على صحتهم النفسية و البدنية و التعامل مع ضغوط الحياة المختلفة .

الدراسة التطبيقية

مدخل الباب الثاني :

ينبغي في كل بحث علمي تحديد إطار منهجي يسير الباحث وفقه، حتى يضمن الدقة و المصداقية للنتائج التي يحصل عليها و منه تتحدد قيمة البحث، و عليه فعلى الباحث أن يتبع مجموعة من الخطوات العلمية حتى يتمكن من الوصول إلى نتائج دقيقة و صادقة و قابلة للتعميم.

و في بحثنا سنتطرق إلى هذا الجانب في فصلين مختلفين و هما فصل منهجية البحث و اجراءاته الميدانية و ثانيا فصل عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الفصل الاول : منهجية البحث و

اجراءاته الميدانية

تمهيد :

سنتطرق في هذا الفصل الى توضيح منهجية البحث و اجراءاته الميدانية المتبعة من اجل للوصول الى الأهداف المنشودة، و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المناسب، عينة البحث، مجالات البحث، كذلك توضيح متغيرات البحث الرئيسية، كما سيتم التطرق الى عرض دقيق لأدوات البحث، مع اختتام هذا الفصل بعرض مفصل للوسائل الإحصائية المعتمد عليها في تحليل النتائج اللاحقة، و التي يمكن من خلالها التحقق من صحة الفرضيات المقترحة .

1-منهج البحث :

ان أغراض البحث العلمي في المجال الرياضي مرتبطة ارتباطا وثيقا بما يرغب العاملين في حقل التربية البدنية و الرياضية من تحقيقه للنهوض بها بشكل علمي سليم حتى تتماشى و التطور العلمي و تساير التغيرات الحديثة في المجال العلمي . و لكي يتحقق هدف البحث العلمي يجب على الباحث ان يختار المنهج المناسب لطبيعة الدراسة (اليمين، 2009) .

و لهذا اعتمدنا خلال هذه الدراسة على المنهج الوصفي، بحيث يقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديد لها , ووضع الفروض, واختيار الفئة المناسبة, واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها, ووضع قواعد لتصنيف البيانات , ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة, ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة (نوفل، 1984 ، الصفحة 313)

2-مجتمع و عينة البحث :

*مجتمع البحث :

ان تحديد المجتمع الأصلي يعتبر من النقاط الأساسية التي ينبغي ان يراعيها الباحث و يوليها اهتماما كبيرة، فبدون تحديد المجتمع الأصل و معرفة العناصر الداخلية فيه لا يستطيع الباحث التحكم في كافة

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

المتغيرات المرتبطة بالبحث ، بحيث بلغ 56 من كبار السن و قد مثلوا المجتمع تمثيلا صحيحا بنسبة قدرها 39.28 % .

*عينة البحث :

تعريف العينة: "ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة". (راتب م.، 1999) حيث اختيرت بالطريقة القصدية و تمثلت في 22 فرد من المجتمع الاصيلي .

3-مجالات البحث :

3-1-المجال البشري :

تجسد مجالنا البشري في كبار السن حيث بلغ عددهم 22 .

3-2-المجال الزمني :

تم تقديم لنا موضوع البحث من طرف الأستاذ المشرف بداية من شهر نوفمبر 2021 ومن هذا التاريخ انطلقنا في الدراسة بداية بتصميم خطة للدراسة النظرية ثم تحضير الاستبيان الخاص بالدراسة - أجريت الدراسة الاستطلاعية في شهر جانفي 2022 - الدراسة الأساسية خلال الفصل الثاني من العام الدراسي 2021-2022 التي أجريت فيه كما تم توزيع الاستمارات وجمعها .

3-3-المجال المكاني :

تم إجراء هذا البحث على مستوى مقر النادي بالمركب الرياضي الجوارى برمادية غليزان وهي كالاتي :

4-متغيرات البحث :

بالاعتماد على عنوان الدراسة الذي جاء كالاتي : "دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن (55-60 سنة)" ، يمكننا تحديد متغيرات البحث كالاتي :

● المتغير المستقل :

الفصل الأول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

هو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي مايقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين ،وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها ،والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.و الذي كان في بحثنا :دوافع ممارسة النشاط البدني الترويحي

• المتغير التابع:

هو المتغير الناتج من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك ،وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة و الذي كان كبار السن (55-60 سنة) في دراستنا الحالية . (إبراهيم، 2000)

5-أدوات البحث :

تعتبر الادوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من اهم الخطوات وتعتبر المحور الاساسي والضروري في أي دراسة ، بحيث اعتمدنا في دراستنا على استبيان خاص بدوافع ممارسة النشاط البدني الترويحي لدى كبار السن حيث انقسم الى قسمين :

المحور الأول : الخاص بصحة الجانب البدني و الذي تكون من 11 عبارة

المحور الثاني : الخاص بالجانب النفسي و الذي تضمن 9 عبارات

• اما فيما يخص الإجابات فكانت كالآتي :

- عند الإجابة بموافق بدرجة كبيرة = خمس درجات (5)

- عند الإجابة بموافق = اربع درجة (4)

- عند الإجابة بدرجة متوسطة = ثلاثة درجة (3)

- عند الإجابة غير موافق = درجتين (2)

- عند الإجابة ب غير موافق بدرجة كبيرة = درجة واحدة (1)

و الجدول التالي يوضح ذلك :

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

الاستبيان					
الدرجة	موافق	موافق	موافق	غير موافق	غير موافق
تقديرها	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة
5	4	3	2	1	

الجدول رقم (01) يمثل درجات الإجابات لاستبيان الدراسة .

و هذا إضافة الى أدوات بحثية أخرى تمثلت في :

- المعادلات و الوسائل الإحصائية .
- مختلف أنواع المصادر و المراجع .

6-الدراسة الاستطلاعية :

6-1-الاثبات:

يعد معامل الثبات أحد العوامل الأساسية من عملية بناء الاختبارات قياس ما يقيسه. و يعد الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الظروف.

استخدمنا إحدى طرق حساب ثبات الاختبار و هي طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه ، .بحيث يهدف إلى تحديد نسبة و قيمة العوامل المؤقتة في الاختبار.وعلى أساس هذه الطريقة قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره 10 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس المكان، نفس العينة، نفس التوقيت).

الاستبيان	العينة	درجة الحرية	معامل الثبات	مستوى الدلالة	"ر" الجدولية
محور الصحة البدنية	22	21	0.75	0.05	0.60

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

		0.72			محور الصحة النفسية
--	--	------	--	--	--------------------

الجدول رقم (02) يبين معامل الثبات لاستبيان الدراسة

التحليل: يتبين من خلال الجدول السابق ان معامل الثبات لمحور الصحة البدنية بلغ 0.75 و بلغ لدى محور الصحة النفسية 0.72 و هذا عند درجة الحرية (ن-1) و التي بلغت 21 ومستوى الدلالة (0.05) تبين لنا أن الاستبيان يمتاز بدرجة عالية من الثبات، كون الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من الجدولية المقدره: (0.60).

6-2-الصدق:

من بين أهم شروط الاختبار الجيد الصدق و يعني ان الاختبار يقيس فعلا القدرة أو السمة التي وضع الاختبار لقياسها. يشير صدق الاختبار أو المقياس إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله، و للتأكد من صدق الاستبيان استخدمنا الصدق الذاتي و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .

الاستبيان	العينة	درجة الحرية	معامل الصدق	مستوى الدلالة	"ر" الجدولية
محور الصحة البدنية	22	21	0.86	0.05	0.60
محور الصحة النفسية			0.84		

جدول رقم (03): يبين قيمة معامل الصدق لاستبيان الدراسة .

-التحليل : يبين الجدول رقم 02 معامل صدق كل محور من محاور الاستبيان حيث بلغ عند محور الصحة البدنية 0.86 و بلغ عند محور الصحة النفسية 0.84 و هي أعلى من القيمة الجدولية لمعامل الصدق التي بلغت (0.60) و هذا دال أن الاستبيان صادق فيما وضعت لقياسه .

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

3-6-الموضوعية :

استخدمنا في هذه الدراسة استبيان مكون من 20 عبارة متناسق مع فرضيات الدراسة المطروحة بحيث كانت سهلة وواضحة ، و هذا مع تقديم الشرح و الايضاح الكافي لعينة الدراسة (كبار السن)، و من هنا نرى ان أدوات الدراسة تتميز بالموضوعية .

7-الوسائل الإحصائية :

من أجل تحليل البيانات الناتجة عن توزيع الاستبيان و تحقيق هدف الدراسة ،قمنا باستخدام العديد من الأساليب الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية IBM SPSS Statistics 22)، و قد اعتمدنا كذلك على الأساليب الإحصائية التالية:

➤ النسب المئوية : تستخدم بشكل أساسي لمعرفة تكرار فئات متغير ما و يفيد الباحث في وصف عينة الدراسة .

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات } x}{\text{المجموع الكلي للعينة}} \times 100$$

ع: عدد العينة

ت: عدد التكرارات

س: النسبة المئوية

➤ المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري.

- المتوسط الحسابي:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

حيث \bar{x} : المتوسط الحسابي .

$\sum xi$: مجموع القيم .

الفصل الأول : منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

n: عدد أفراد العينة .

- الانحراف المعياري :

$$s = \sqrt{\frac{\sum(Y - \bar{Y})^2}{n}}$$

$$\chi^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe} \quad \text{-اختبار كا2 :}$$

- Fo التكرارات المشاهدة
- Fe التكرارات المتوقعة
- Df درجة الحرية (L-1)(c-1) حيث c عدد المتغيرات مستوى الدلالة: 0.05

8- صعوبات البحث :

إن القيام بأي بحث يعتبر عملية صعبة تتطلب التحكم في جميع الظروف المحيطة به بطريقة علمية والصعوبات والعراقيل كثيرة في كل البحوث ونحن على العموم لم تواجهنا صعوبات كثيرة إلا البعض نذكر منها :

- صعوبة في انهاء توزيع و جمع الاستبيان بالدراسة لعدم تواجد افراد العينة دوما .
- لاحظنا وجود قلة من الممارسين للنشاط الترويجي من كبار السن و هذا ما اخذ وقتنا اكبر .

خلاصة :

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

يمكننا القول من خلال الفصل السابق ان هناك تكامل و تناغم بين اجزائه و هذا من خلال المتغيرات التي تضمنتها الدراسة و التي تمثلت في دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي و العينة و التي كانت مجموعة من كبار السن مرورا بعدها بالخصائص السيكومترية للاستبيان المستخدم ، و هذا كله باستخدام المنهج الوصفي و الذي يلائم تماما طبيعة الدراسة ، و أخيرا الأدوات الإحصائية المتناسقة مع البحث أيضا ، و هذا كله لتحويل النتائج الرقمية الى دلالات لفظية و بالتالي إعطاء البحث أهميته من خلال المنهجية المتبعة فيه .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و

مناقشة النتائج

تمهيد :

بعدها تطرقنا الى المنهجية الخاصة بالدراسة و إجراءاتها الميدانية ،نحن الان بصدد تناول فصل عرض النتائج في جداول و تحليلها و ايضاحها في اشكال بيانية ،بحيث أولا سنقوم بعرض نتائج الاستبيان الخاص بالدراسة ،ثم الخروج بالاستنتاجات العامة ليتم مناقشة هذه النتائج و مقابلتها بالفرضيات ،ثم نصل الى الخلاصة العامة ،لينتهي بطرح مجموعة من التوصيات و الاقتراحات و هذا لمعالجة النقائص و التوسع اكثر في هذا النوع من الدراسات .

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

أولاً : عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

▪ عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى :

و التي تنص على ان الافراد المسنين (55-60 سنة) يمارسون النشاط البدني الرياضي

الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب البدني .

- العبارة رقم(01): أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل تاخير خطر الشيخوخة

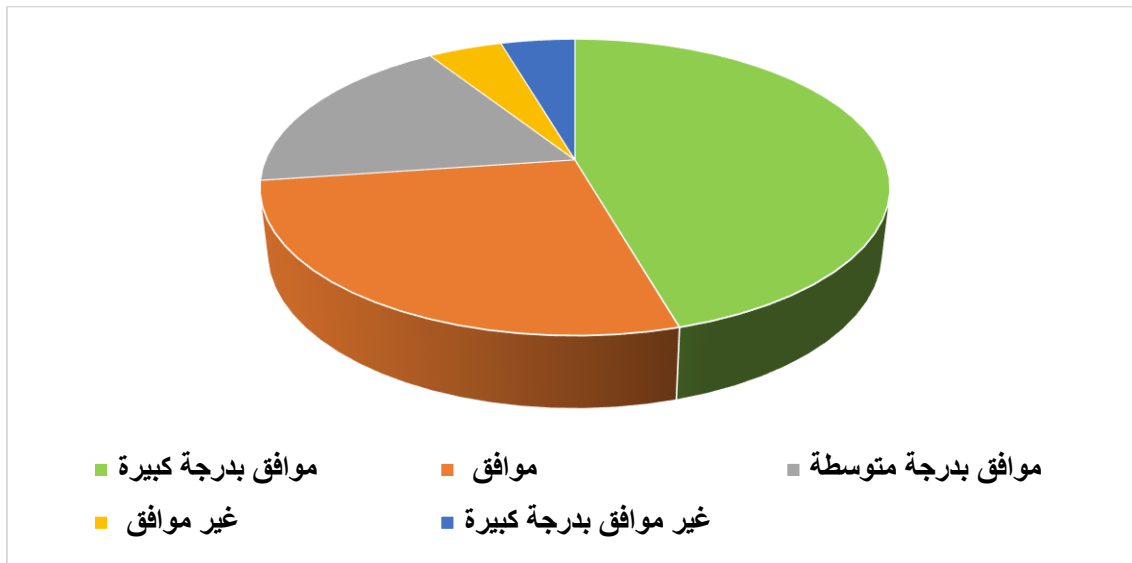
الجدول رقم (04) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(01).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	4.21	45.45%	10	موافق بدرجة كبيرة
				27.2%	6	موافق
				18.1%	4	موافق بدرجة متوسطة
				4.45%	1	غير موافق
				4.45%	1	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 45.45% والمجيبون بموافق يمثلون 27.2% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 18.1% و المجيبون بغير موافق مثلوا 4.45% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 4.45% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت 4.21 و هي اكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل تاخير خطر الشيخوخة



الدائرة النسبية رقم(01): توضح نتائج السؤال رقم(01) بالنسبة المئوية

- العبارة رقم(02): أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الوقاية من الامراض

الجدول رقم (05) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(02).

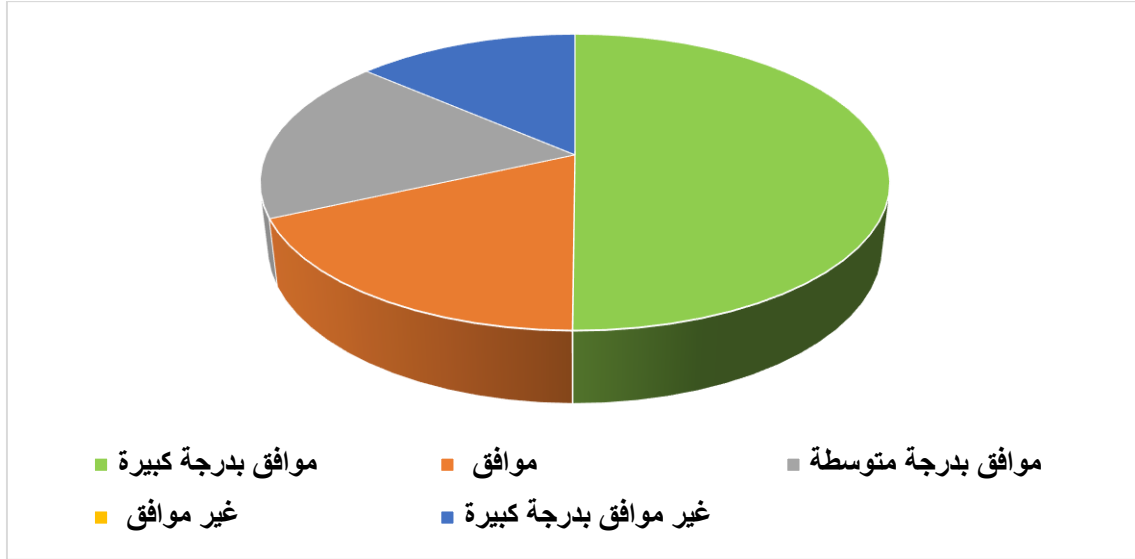
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	5.76	50%	11	موافق بدرجة كبيرة
				18.1%	4	موافق
				18.1%	4	موافق بدرجة متوسطة
				00%	0	غير موافق
				13.6%	3	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 50% والمجيبون بموافق يمثلون 18.1% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 18.1% و المجيبون بغير موافق مثلوا 00% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 13.6% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت 5.76 و هي أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الوقاية من الامراض

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الدائرة النسبية رقم(02): توضح نتائج السؤال رقم(02) بالنسبة المئوية

– العبارة رقم(03): أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل تقليل نفقات الرعاية الصحية

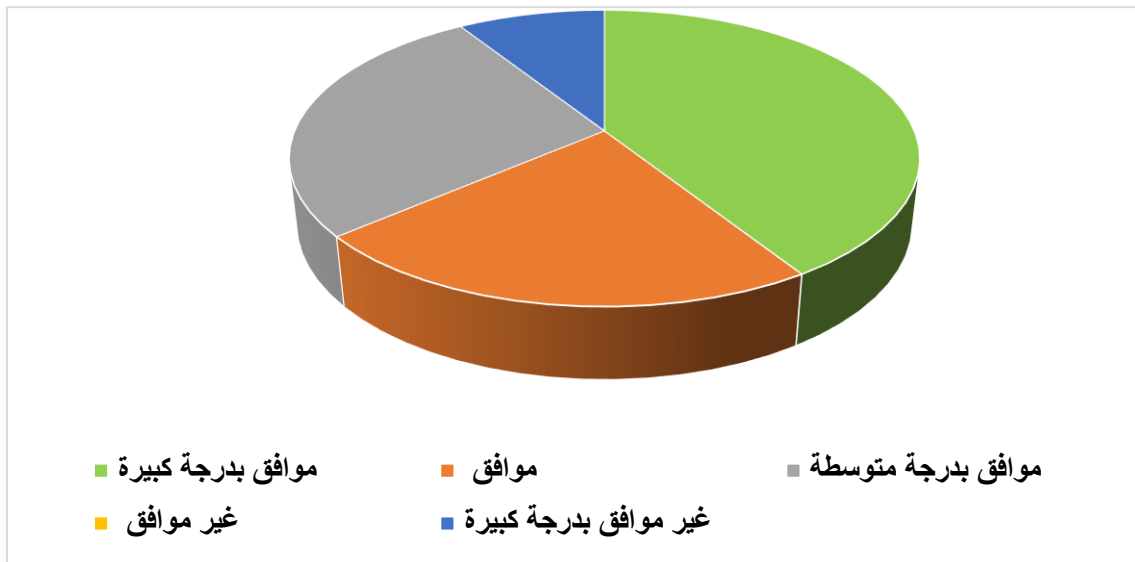
الجدول رقم (06) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(03).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	4.81	40.9%	9	موافق بدرجة كبيرة
				22.7%	5	موافق
				27.2%	6	موافق بدرجة متوسطة
				00%	00	غير موافق
				9%	2	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 40.9% والمجيبون بموافق يمثلون 22.7% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 27.2% و المجيبون بغير موافق مثلوا 00% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 9% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت 4.81 و هي أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل تقليل نفقات الرعاية الصحية



الدائرة النسبية رقم(03):توضح نتائج السؤال رقم(03) بالنسبة المئوية

- العبارة رقم(04): أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل ان تكون نشيط باستمرار

الجدول رقم (07) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(04).

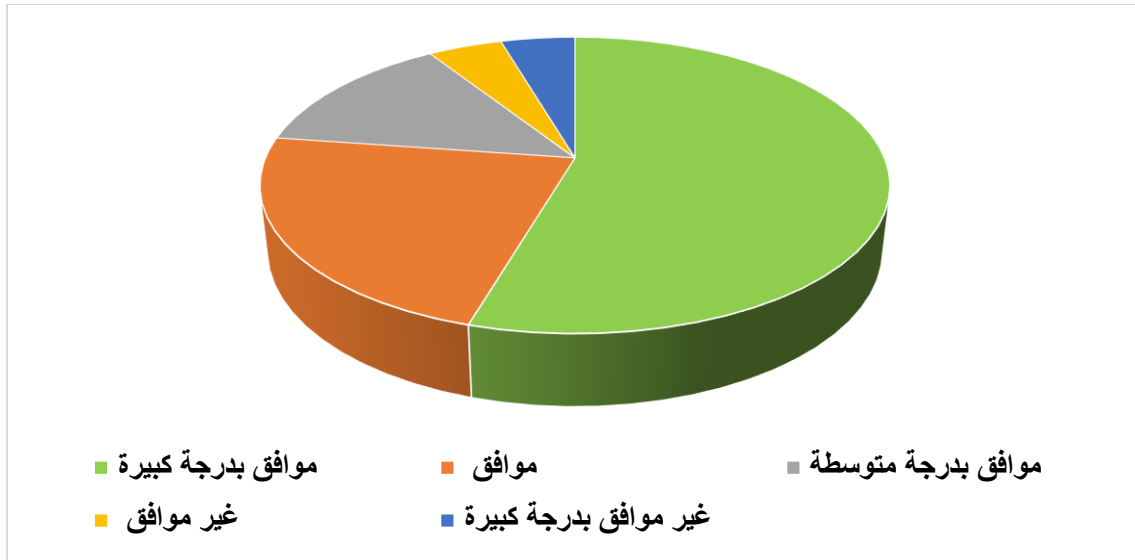
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	3.97	54.5%	12	موافق بدرجة كبيرة
				22.7%	5	موافق
				13.6%	3	موافق بدرجة متوسطة
				4.54%	1	غير موافق
				4.54%	1	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 54.5% والمجيبون بموافق يمثلون 22.7% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 13.6% و المجيبون بغير موافق مثلوا 4.54% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 4.54% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت **3.97** و هي اكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل ان تكون نشيط باستمرار

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الدائرة النسبية رقم(04):توضح نتائج السؤال رقم(04) بالنسبة المئوية

– العبارة رقم(05): أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على مظهر الجسم

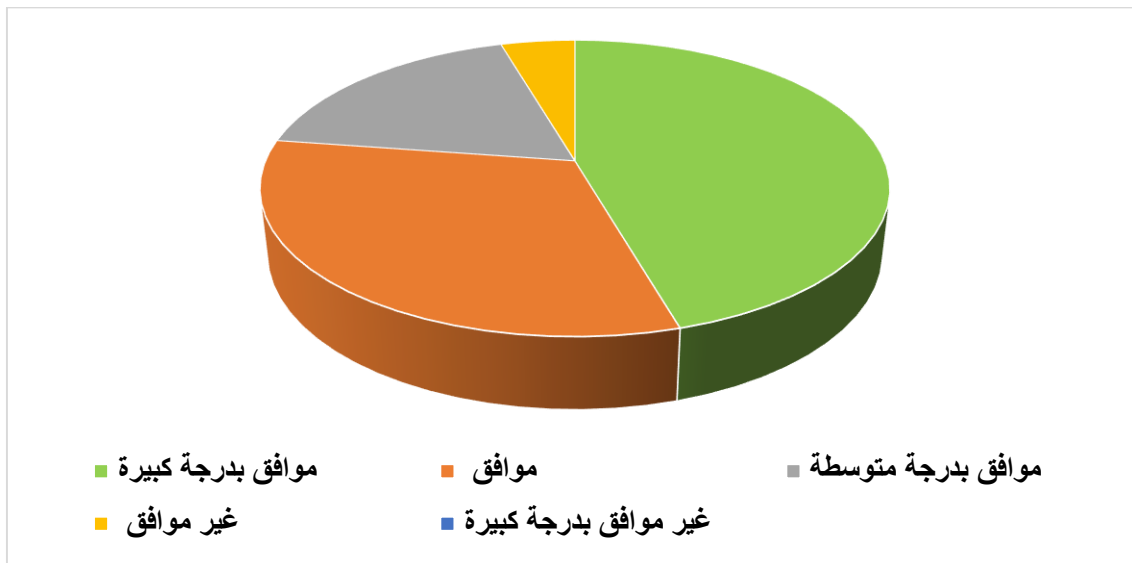
الجدول رقم (08) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(05).

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	4.91	45.45%	10	موافق بدرجة كبيرة
				31.8%	7	موافق
				18.1%	4	موافق بدرجة متوسطة
				4.54%	1	غير موافق
				00%	00	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 45.45% والمجيبون بموافق يمثلون 31.8% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 18.1% و المجيبون بغير موافق مثلوا 4.54% و المجيبون بغير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 00% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت 4.91 و هي اكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على مظهر الجسم



الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الدائرة النسبية رقم(05):توضح نتائج السؤال رقم(05) بالنسبة المئوية

– العبارة رقم(06): أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل تحسين التوازن و التقليل

من خطر السقوط

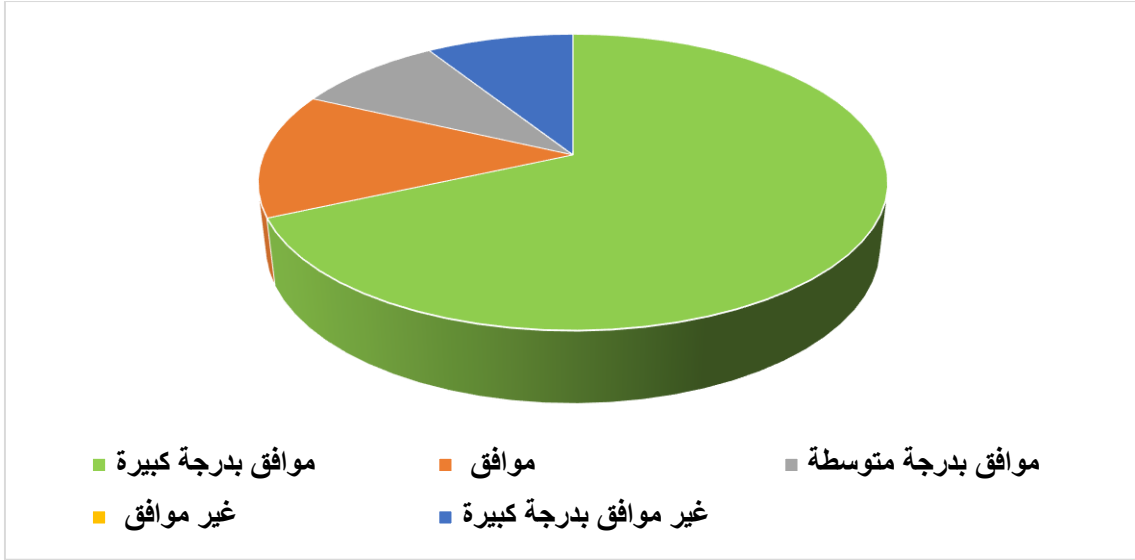
الجدول رقم (09) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(06).

الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
موافق بدرجة كبيرة	15	68.1%	5.06	3.841	0.05	21
موافق	3	13.6%				
موافق بدرجة متوسطة	2	9%				
غير موافق	0	00%				
غير موافق بدرجة كبيرة	2	9%				
المجموع	22	100%				

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 68.1% والمجيبون بموافق يمثلون 13.6% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 9 % و المجيبون بغير موافق مثلوا 00% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 9% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت 5.06 و هي اكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل تحسين التوازن و التقليل من خطر السقوط

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الدائرة النسبية رقم(06):توضح نتائج السؤال رقم(06) بالنسبة المئوية

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

– العبارة رقم(07): أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل ان تحافظ على لياقتك البدنية

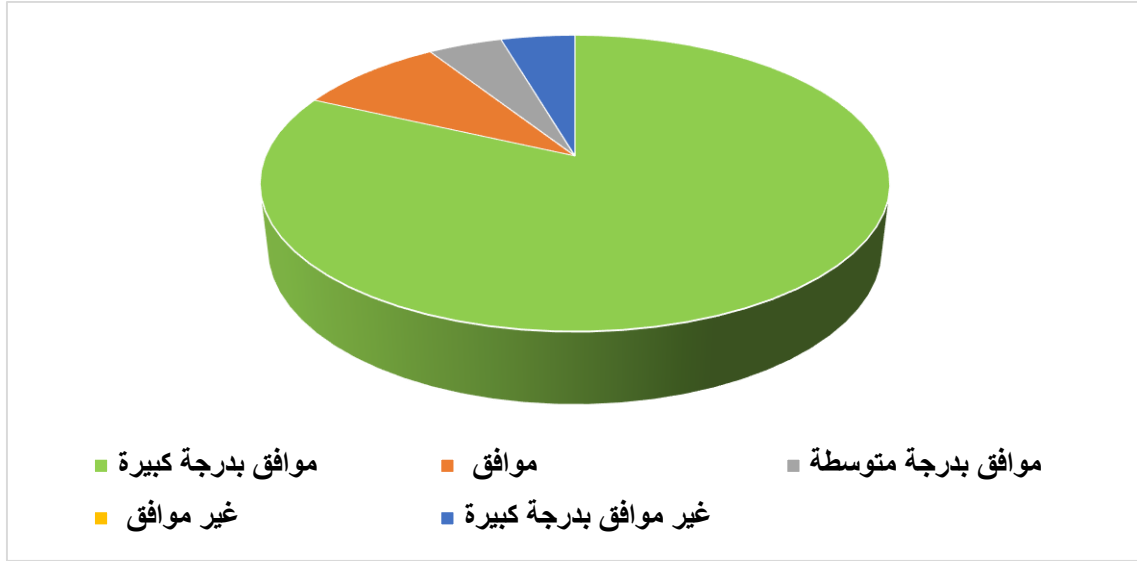
الجدول رقم (10) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(07).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	5.56	81.8%	18	موافق بدرجة كبيرة
				9%	2	موافق
				4.54%	1	موافق بدرجة متوسطة
				00%	00	غير موافق
				4.54%	1	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 81.8% والمجيبون بموافق يمثلون 9% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 4.54% و المجيبون بغير موافق مثلوا 00% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 4.54% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت **5.56** و هي اكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل ان تحافظ على لياقتك البدنية

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الدائرة النسبية رقم(07):توضح نتائج السؤال رقم(07) بالنسبة المئوية

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

– العبارة رقم(08): ممارستك للنشاط البدني الرياضي الترويحي حققت لك تقدما او تطورا في الجانب البدني

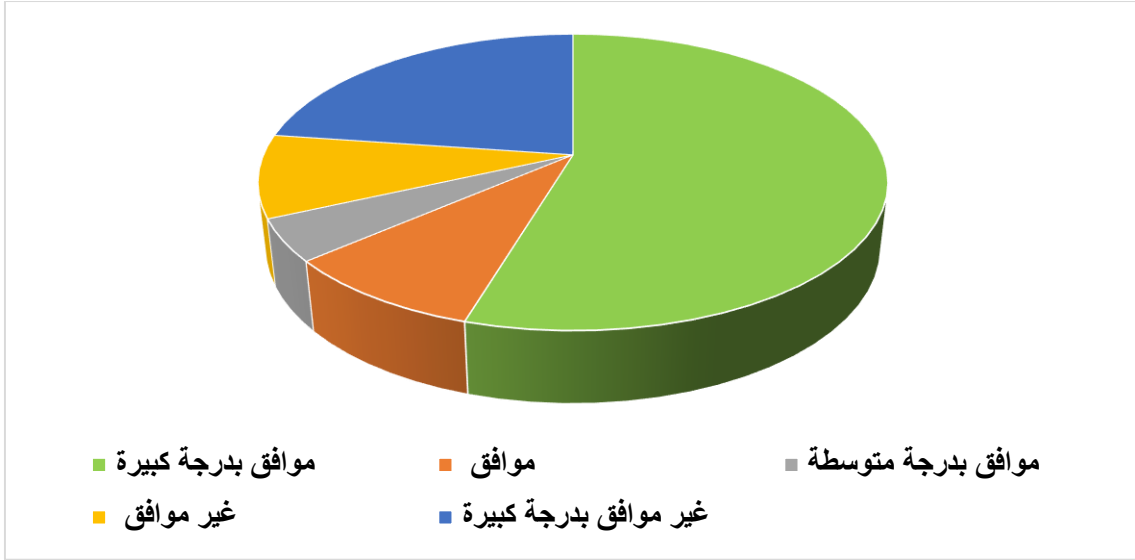
الجدول رقم (11) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(08).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	4.70	54.5%	12	موافق بدرجة كبيرة
				9%	2	موافق
				4.54%	1	موافق بدرجة متوسطة
				9%	2	غير موافق
				22.7%	5	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 54.5% والمجيبون بموافق يمثلون 9% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 4.54% و المجيبون بغير موافق مثلوا 9% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 22.7% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت 4.70 و هي اكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان ممارسة كبار السن للنشاط البدني الرياضي الترويحي حققت لهم تقدما او تطورا في الجانب البدني

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الدائرة النسبية رقم(08):توضح نتائج السؤال رقم(08) بالنسبة المئوية

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- العبارة رقم(09): اكتشاف أهمية ممارسة النشاط الترويجي تحفزي لادائه بشكل اكثر

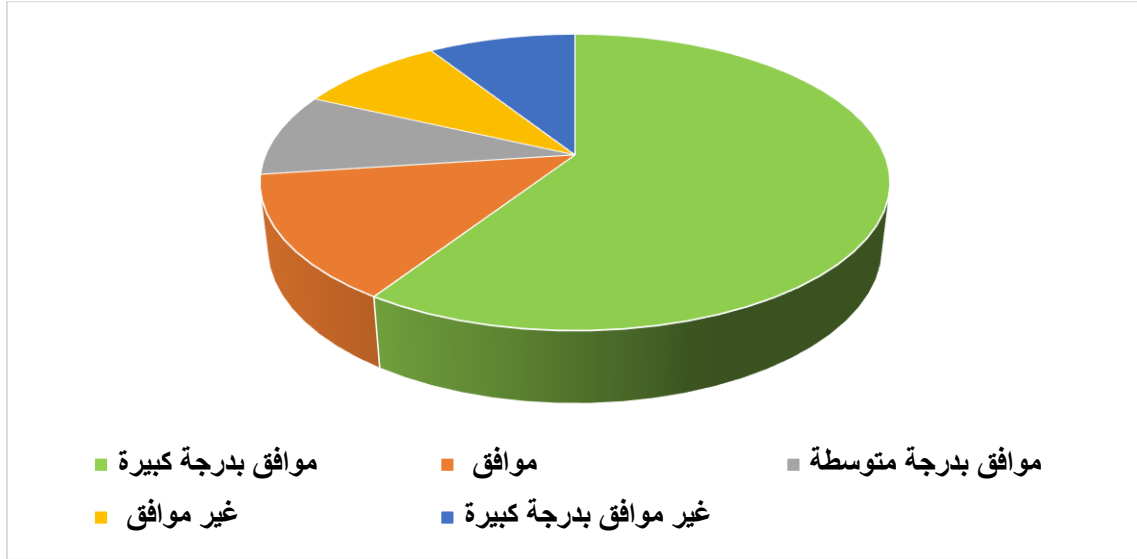
الجدول رقم (12) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(09).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	4.62	59%	13	موافق بدرجة كبيرة
				13.6%	3	موافق
				9%	2	موافق بدرجة متوسطة
				9%	2	غير موافق
				9%	2	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 59% والمجيبون بموافق يمثلون 13.6% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 9% و المجيبون بغير موافق مثلوا 9% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 9% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت 4.62 و هي اكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان اكتشاف أهمية ممارسة النشاط الترويجي تحفز كبار السن لادائه بشكل اكثر

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الدائرة النسبية رقم(09):توضح نتائج السؤال رقم(09) بالنسبة المئوية

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- العبارة رقم(10): امارس النشاط البدني الترويحي للمحافظة على مستوى صحي جيد

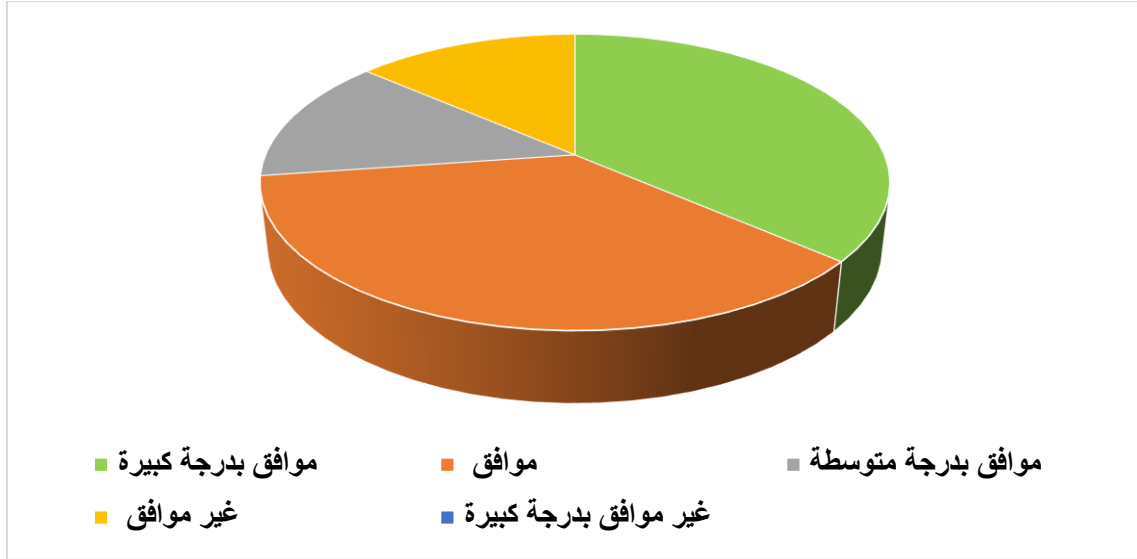
الجدول رقم (13) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(10).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	5.33	36.3%	8	موافق بدرجة كبيرة
				36.3%	8	موافق
				13.6%	3	موافق بدرجة متوسطة
				13.6%	3	غير موافق
				00%	00	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 36.3% والمجيبون بموافق يمثلون 36.3% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 13.6% و المجيبون بغير موافق مثلوا 13.6% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 00% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت **5.33** و هي اكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن يمارسون النشاط البدني الترويحي للمحافظة على مستوى صحي جيد

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الدائرة النسبية رقم(10):توضح نتائج السؤال رقم(10) بالنسبة المئوية

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

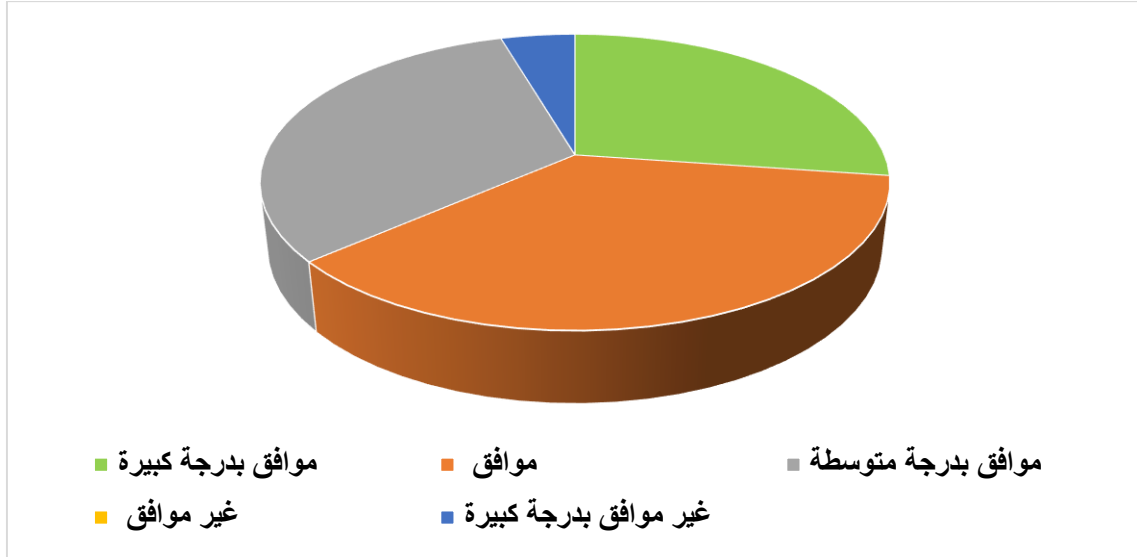
- العبارة رقم(11): اعتبر النشاط الرياضي الترويحي الطريق الوحيد لتحقيق الصحة البدنية
الجدول رقم (14) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(11).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	3.98	27.2%	6	موافق بدرجة كبيرة
				36.3%	8	موافق
				31.8%	7	موافق بدرجة متوسطة
				00%	0	غير موافق
				4.54%	1	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 27.2% والمجيبون بموافق يمثلون 36.3% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 31.8% و المجيبون بغير موافق مثلوا 00% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 4.54% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت **3.98** و هي أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن يعتبرون النشاط الرياضي الترويحي الطريق الوحيد لتحقيق الصحة البدنية

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الدائرة النسبية رقم(11):توضح نتائج السؤال رقم(11) بالنسبة المئوية

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

▪ عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية :

و التي تنص على ان الافراد المسنين (55-60 سنة) يمارسون النشاط البدني الرياضي

الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب النفسي

- العبارة رقم(12): أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل تخفيف الضغط و التوتر

الجدول رقم (15) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(12).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	4.23	63.6%	14	موافق بدرجة كبيرة
				18.1%	4	موافق
				00%	00	موافق بدرجة متوسطة
				00%	00	غير موافق
				18.1%	4	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 63.6% والمجيبون بموافق يمثلون 18.1% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 00% و المجيبون بغير

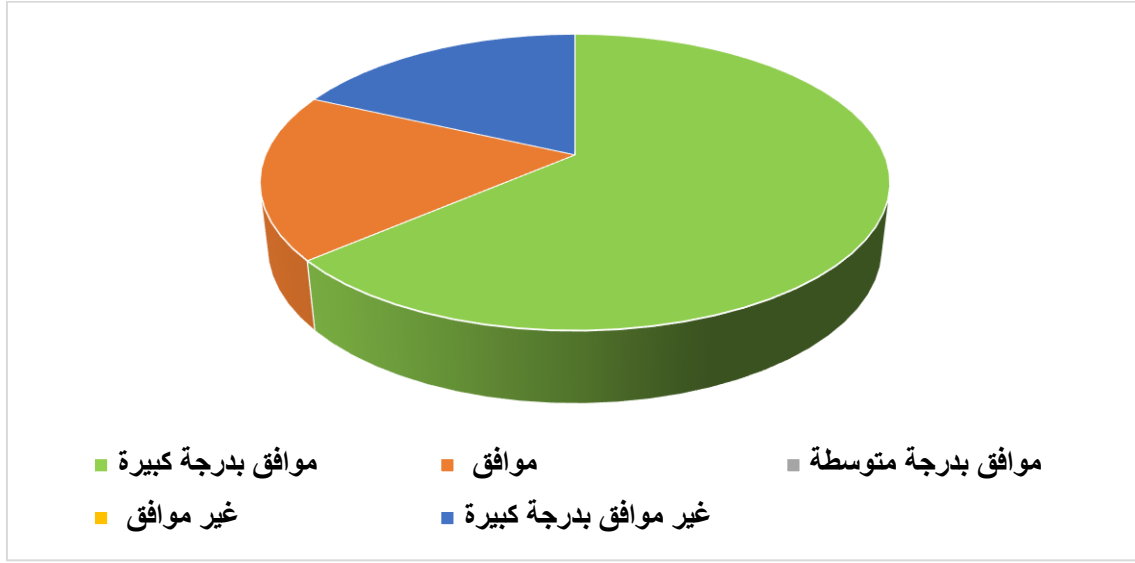
موافق مثلوا 00% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 18.1% و حسب نتائج التحليل

الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت 4.23 و هي أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة

0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن يمارسون النشاط البدني

الرياضي الترويحي من اجل تخفيف الضغط و التوتر

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الدائرة النسبية رقم(12):توضح نتائج السؤال رقم(12) بالنسبة المئوية

– العبارة رقم(13): أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل التخلص من روتين الحياة اليومية

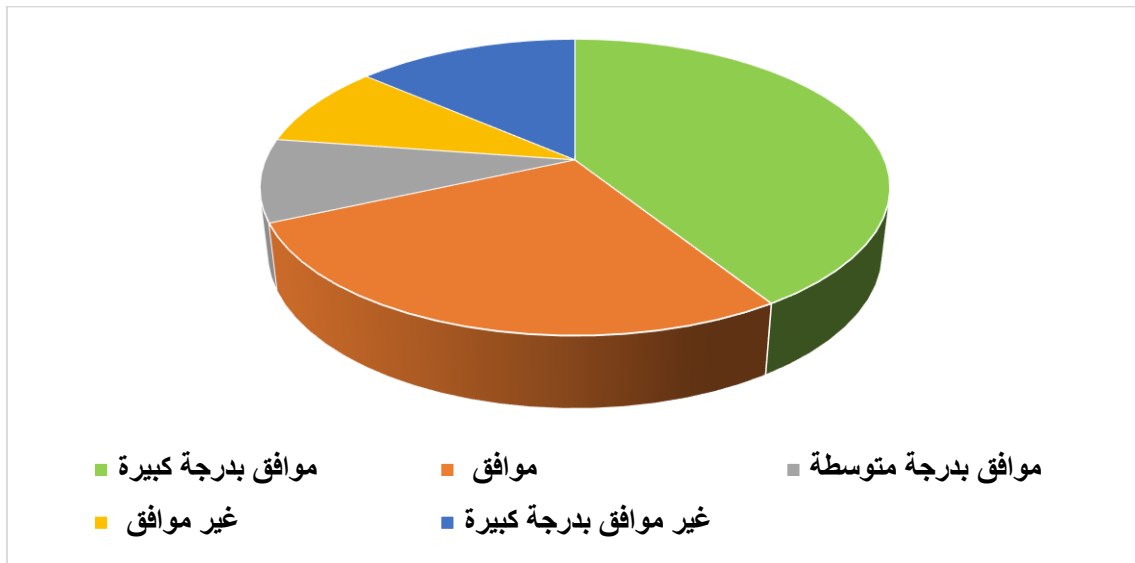
الجدول رقم (16) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(13).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 الجدولية	ك2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	5.59	40.9%	9	موافق بدرجة كبيرة
				27.2%	6	موافق
				9%	2	موافق بدرجة متوسطة
				9%	2	غير موافق
				13.6%	3	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 40.9% والمجيبون بموافق يمثلون 27.2% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 9% و المجيبون بغير موافق مثلوا 9% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 13.6% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت 5.59 و هي اكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل التخلص من روتين الحياة اليومية



الدائرة النسبية رقم(13):توضح نتائج السؤال رقم(13) بالنسبة المئوية

- العبارة رقم(14): أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل للشعور براحة البال و

اكتساب الثقة بالنفس

الجدول رقم (17) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(14).

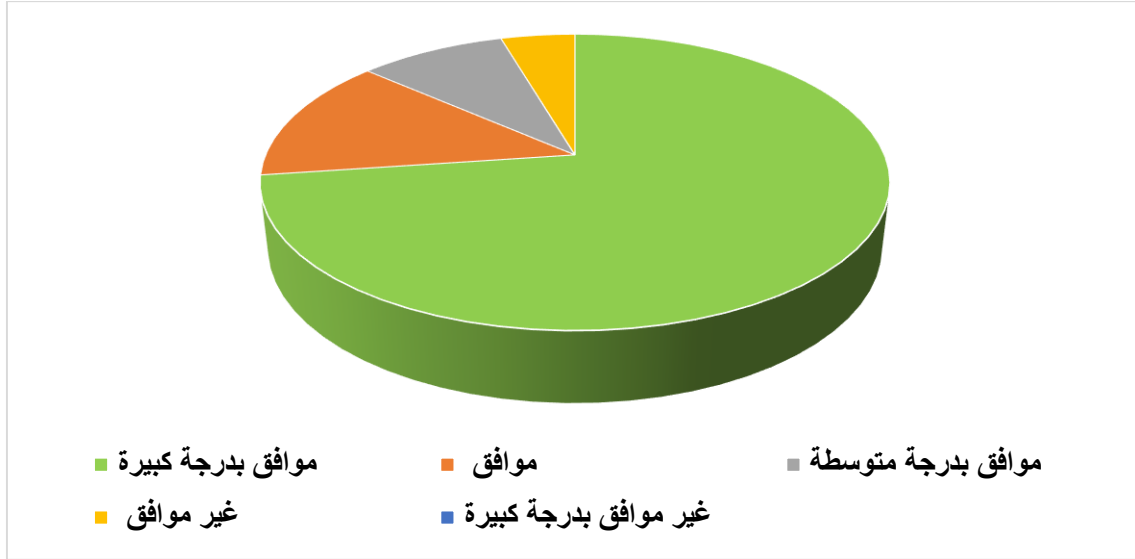
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	5.12	72.7%	16	موافق بدرجة كبيرة
				13.6%	3	موافق
				9%	2	موافق بدرجة متوسطة
				4.54%	1	غير موافق
				00%	0	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 72.7% والمجيبون بموافق يمثلون 13.6% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 9% و المجيبون بغير موافق مثلوا 4.54% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 00% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت 5.12 و هي أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل للشعور براحة البال و اكتساب الثقة بالنفس

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الدائرة النسبية رقم(14):توضح نتائج السؤال رقم(14) بالنسبة المئوية

– العبارة رقم(15): أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل التقليل من الاضطرابات النفسية

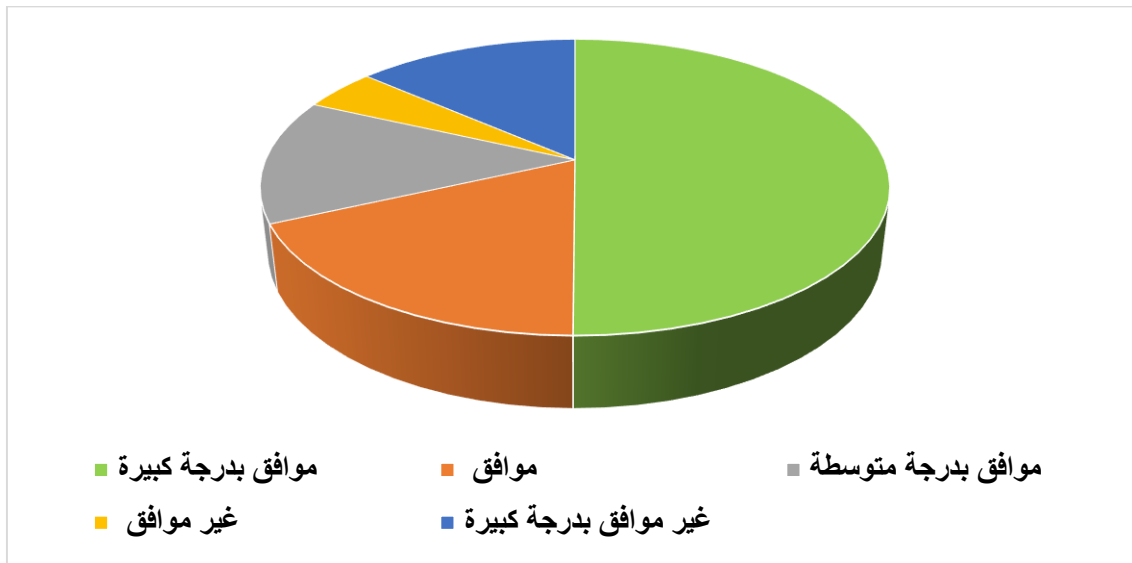
الجدول رقم (18) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(15).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	4.84	50%	11	موافق بدرجة كبيرة
				18.1%	4	موافق
				13.6%	3	موافق بدرجة متوسطة
				4.54%	1	غير موافق
				13.6%	3	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 50% والمجيبون بموافق يمثلون 18.1% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 13.6% و المجيبون بغير موافق مثلوا 4.54% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 13.6% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت 4.84 و هي اكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل التقليل من الاضطرابات النفسية



الدائرة النسبية رقم(15): توضح نتائج السؤال رقم(15) بالنسبة المئوية

- العبارة رقم(16): أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل المحافظة على قوة الذاكرة

الجدول رقم (19) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(16).

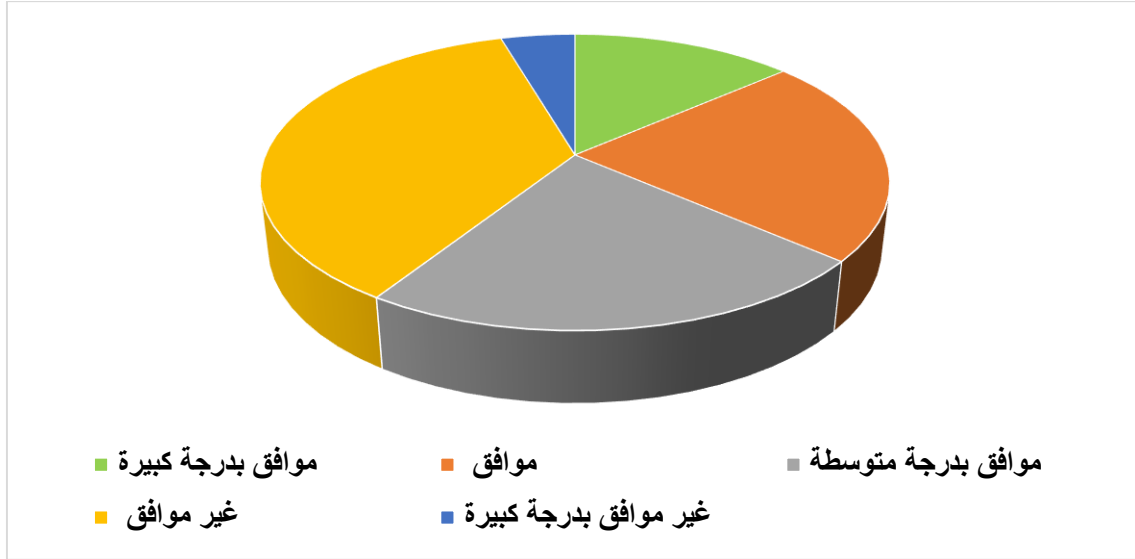
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	4.95	13.6%	3	موافق بدرجة كبيرة
				22.7%	5	موافق
				22.7%	5	موافق بدرجة متوسطة
				36.3%	8	غير موافق
				4.54%	1	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 13.6% والمجيبون بموافق يمثلون 22.7% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 22.7% و المجيبون بغير موافق مثلوا 36.3% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 4.54% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت **4.95** و هي اصغر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق غير دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن لا يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل المحافظة على قوة الذاكرة

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الدائرة النسبية رقم(16):توضح نتائج السؤال رقم(16) بالنسبة المئوية

- العبارة رقم(17): أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل التقليل من شعور الاكتئاب و الملل

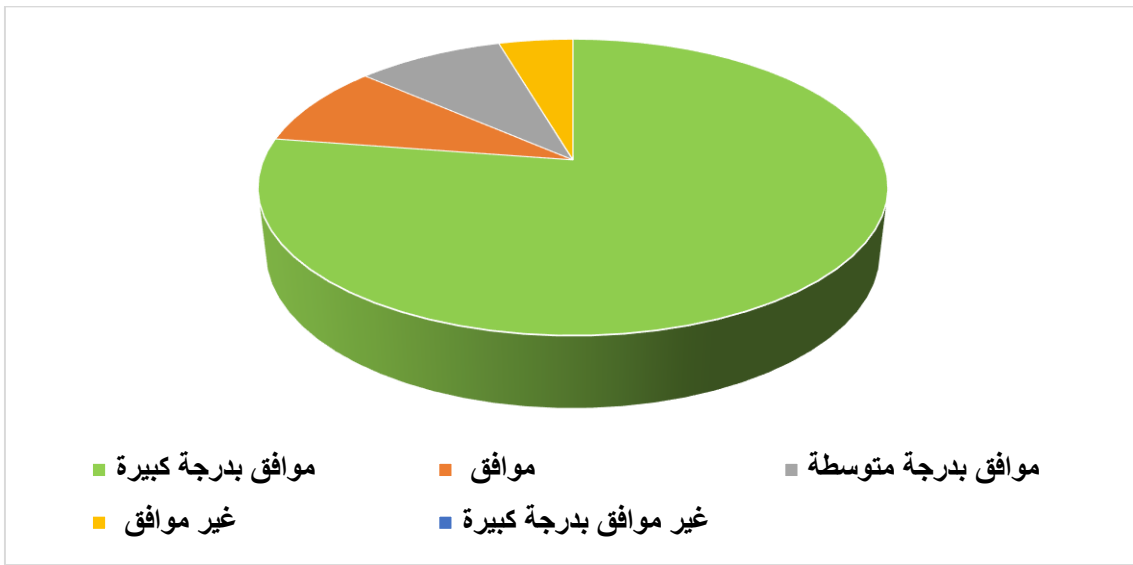
الجدول رقم (20) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(17).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	4.66	77.2%	17	موافق بدرجة كبيرة
				9%	2	موافق
				9%	2	موافق بدرجة متوسطة
				4.54%	1	غير موافق
				00%	0	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 77.2% والمجيبون بموافق يمثلون 9% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 9% و المجيبون بغير موافق مثلوا 4.54% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 0% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت 4.66 و هي اكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل التقليل من شعور الاكتئاب و الملل



الدائرة النسبية رقم(17):توضح نتائج السؤال رقم(17) بالنسبة المئوية

- العبارة رقم(18): أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الاستمتاع بجو من المرح و النشاط

الجدول رقم (21) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(18).

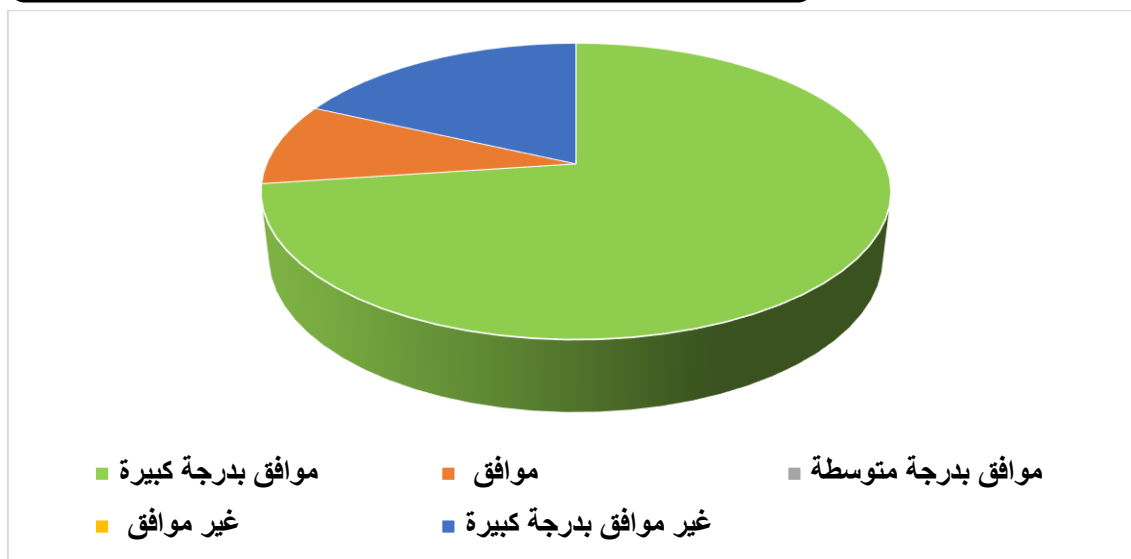
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	4.37	27.7%	16	موافق بدرجة كبيرة
				9%	2	موافق
				00%	0	موافق بدرجة متوسطة
				00%	0	غير موافق
				18.1%	4	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 27.7% والمجيبون بموافق يمثلون 9% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 00% و المجيبون بغير موافق مثلوا 00% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 18.1% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت 4.37 و هي أكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبار السن يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الاستمتاع بجو من المرح و النشاط

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الدائرة النسبية رقم(18): توضح نتائج السؤال رقم(18) بالنسبة المئوية

– العبارة رقم(19): ممارستك للنشاط البدني الرياضي الترويحي حققت لك تقدما او تطورا في الجانب النفسي

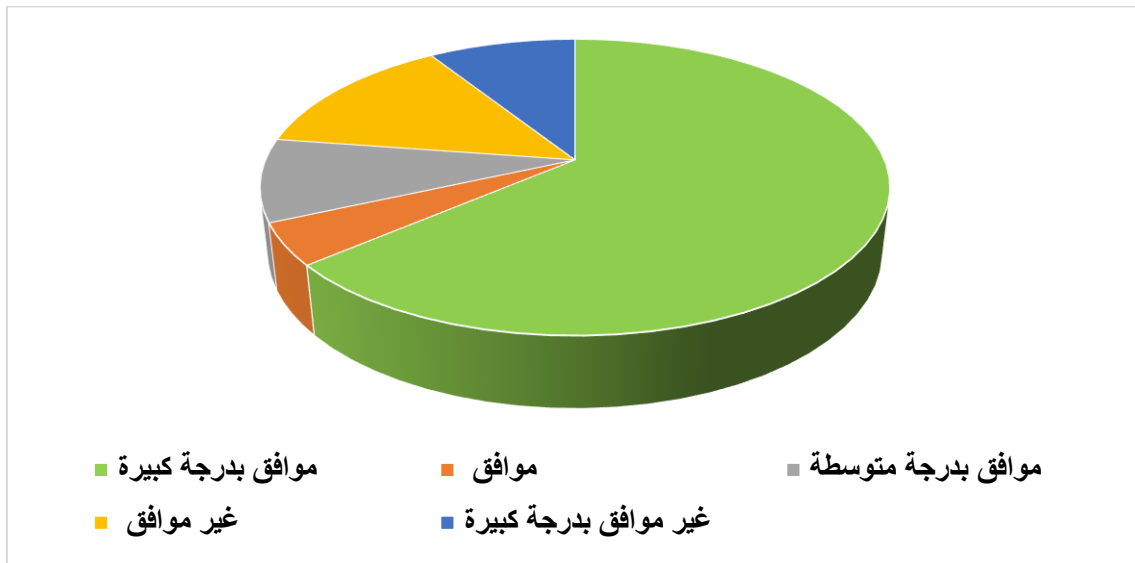
الجدول رقم (22) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(19).

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	5.45	63.63%	14	موافق بدرجة كبيرة
				4.54%	1	موافق
				9%	2	موافق بدرجة متوسطة
				13.6%	3	غير موافق
				9%	2	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 63.63% والمجيبون بموافق يمثلون 4.54% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 9% و المجيبون بغير موافق مثلوا 13.6% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 9% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت 5.45 و هي اكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان ممارسة كبير السن للنشاط البدني الرياضي الترويحي حققت له تقدما او تطورا في الجانب النفسي



الدائرة النسبية رقم(19): توضح نتائج السؤال رقم(19) بالنسبة المئوية

- العبارة رقم(20): اشعر بالارتياح النفسي بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي

الجدول رقم (23) : يمثل نتائج الاجابات على السؤال رقم(20).

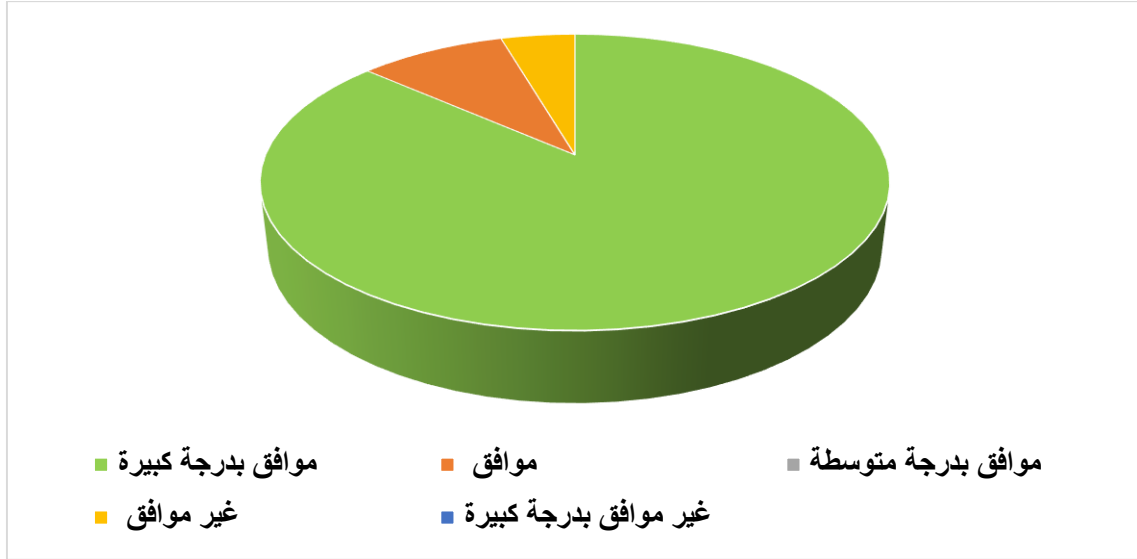
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرارات المشاهدة	الإجابة
21	0.05	3.841	4.18	86.36%	19	موافق بدرجة كبيرة
				9%	2	موافق
				00%	0	موافق بدرجة متوسطة
				4.54%	1	غير موافق
				00%	0	غير موافق بدرجة كبيرة
				100%	22	المجموع

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة العينة (كبار السن) الذين أجابوا عن ب موافق بدرجة كبيرة يمثلون 86.36% والمجيبون بموافق يمثلون 9% و المجيبون بموافق بدرجة متوسطة بلغوا 00% و المجيبون بغير موافق مثلوا 4.54% و المجيبون ب غير موافق بدرجة كبيرة بلغوا 00% و حسب نتائج التحليل الإحصائي نجد ان كا2 المحسوبة بلغت 4.18 و هي اكبر من كا2 الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 21 و منه الفرق دال احصائيا و نستنتج ان كبير السن يشعر بالارتياح النفسي بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج



الدائرة النسبية رقم(20):توضح نتائج السؤال رقم(20) بالنسبة المئوية

الاستنتاجات العامة :

من المعلومات و النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا لعبارة الاستبيان بالترتيب يمكننا استنتاج ما يلي :

1-الاستنتاج الأول:

ان الافراد المسنين (55-60سنة) يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب البدني ، فالنشاط البدني الترويحي معروف انه يقوم بالتحسين من القدرات البدنية و المحافظة على المستوى البدني و كفاءة الاعضاء الداخلية كالقلب و الرئتين و تنشيط الدور الدموية و بالتالي الحفاظ على المستويات الطبيعية للسكر و الدهون في الجسم و ايضا مختلف الهرمونات الاخرى لذا وجب ممارسته بشكل منتظم و عدم التفريط فيه .

2-الاستنتاج الثاني:

ان الافراد المسنين (55-60سنة) يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب النفسي فممارسة الانشطة الترويحية تساهم في الرفع من المشاعر الايجابية و تحد من القلق و التوتر و الشعور بالملل و الاكتئاب و هذا ما اعطى الاهمية الكبيرة للانشطة الترويحية في الازمنة الاخيرة مما وجب على جميع الافراد من مختلف الاعمار و بالاخص كبار السن ممارسة هذه الانشطة و جعلها جزء من برنامجهم .

مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى :

و التي نصت بان الافراد المسنين (55-60 سنة) يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب البدني .

بحيث من خلال المعالجة الاحصائية التي قمنا بها على الاسبيان المدرج في الدراسة و بالاخص المحور الاول و المتعلق بدوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للحفاظ على الجانب البدني توصلنا الى ان المسنين من 55 الى 60 سنة يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانب البدني و هذا لان النشاط الاخير يعمل على الحركة و تنشيط عضلات الجسم و تقويتها و الحفاظ على مختلف الاجهزة الداخلية و الخارجية للجسم

وهذا ما تتفق معه دراسة كنيوة مولود 2007 :

بعنون " دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي" و من اهم النتائج المتوصل اليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ العلمي والأدبي في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لصالح التخصص العلمي ، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الاناث علمي وأدبي في دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي

و كذا دراسة زين العابدين عبد الرحمن 2003 :

هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحي على التوافق النفسي لدى المسنين،. وكانت اهم النتائج يؤثر البرنامج الترويحي إيجابياً على مستوى التوافق النفسي لدى المسنين - التحسن بنسبة %42.86 في مستوى التوافق النفسي لدى المسنين - تراوحت نسبة التحسن في القياسات الثلاثة ما بين %18.57 و %42.86 للقياس البعدي .

الفرضية الثانية:

و هذه الفرضية الجزئية الثانية جاءت كما يلي :

بممارسة الافراد المسنين (55-60 سنة) النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على صحة الجانبي النفسي

بحيث بعدما درست النتائج المتحصل عليها وجدنا ان كبار السن يمارسون النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على الصحة النفسية فممارسة هذا النشاط من اهم الاختيارات السليمة التي يقوم بها المسن فهو يعمل على الحفاظ على ثقته بنفسه و ايضا يعده عن القلق و الضغط النفسي و الخوف و مختلف المشاعر التي تؤثر على صحته

و هذا ما أكدته دراسة محمد حسن علاوي 1970 :

قام الباحث محمد حسن علاوي بدراسة عن " دوافع ممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ وتلميذات المدارس الإعدادية والثانوية في محافظة القاهرة وقد بينت النتائج أن اكتساب اللياقة البدنية ودوافع الميول الرياضية احتلت المرتبة الأولى والثانية على الترتيب للتلاميذ والتلميذات، أما دوافع التشجيع الخارجي، الدوافع الاجتماعية والخلقية، الدوافع النفسية والعقلية، دوافع التفوق الرياضي ودوافع وقت الفراغ، فقد اختلفت من مرحلة على أخرى، ومن حين إلى آخر

و ايضا دراسة سلوى عبد الهادي 1993 :

تحت عنوان " برنامج تمارين مقترح و اثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الأداء للانشطة الحركية اليومية لكبار السن " و قد خلص البحث الى وجود فروق إحصائية بين القياس القبلي و البعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية النفسية ، الأنشطة الحركية اليومية قيد الدراسة ، كما اوصت الدراسة بتطبيق برنامج التمارين المقترح على نزيلات مؤسسات إيواء كبار السن ، و الى تثقيف كبار السن بصفة خاصة بأهمية ممارسة التمارين .

الخلاصة العامة :

تعد الدوافع من المصادر الخاصة بسلوك الفرد و تختلف باختلاف الخصائص الخاصة بالفرد فالحاجة للامن مثلا تدفع الشخص ال جمع الثروة و الحاجة ال الصحة و القوة تدفعه ال ممارسة العادات الصحية كممارسة الرياضة و الاكل الصحي و هذه الدوافع ناتجة عن التفاعل بين عوامل داخلية او ذاتية او اجتماعية معا من جهة اخرى أي تفاعل بين المفاتيح الداخلية و الخارجية .

بحيث يعتبر النشاط البدني الترويحي من بين الانشطة المحببة للانسان لانه يمارس بادوات بسيطة غير معقدة و باشكال متعددة تسمح له باخراج طاقاته المختلفة و شعوره بالسعادة لممارسته و هذا بالاحص لدة كبار السن و الذين يتميزون بخبرة حياة طويلة و مروا على مواقف عديدة صعبة و سهلة ،و يتميزون ايضا بنقص في الخصائص البدنية بعكس الشباب لذا يجب عليهم الممارسة الرياضية للحفاظ على مستوى صحتهم الطبيعية .

و في ختام هذه الدراسة فاننا توصلنا ال عدة نتائج علمية ابرزها ان الافراد المسنين ما بين 55 الى 60 سنة يمارسون النشاط البدني الترويحي للحفاظ على الجانب البدني و أيضا الجانب النفسي تقريبا في مستوى واحد لذا يجب على المختصين في المجال عدم اهمال هذه الفئة و العناية بها قدر المستطاع

التوصيات و الاقتراحات:

بعد تطرقنا لمختلف النتائج و تفسيرها علميا نصل الان الى خطور مهمة و هي فتح الباب لدراسات قادمة في نفس موضوعنا بالاستعانة بعدة توصيات و اقتراحات كالاتية :

- حث المختصين النفسيين على تطوير خاصية الدوافع لدى الافراد للممارسات الإيجابية و بالاحص الأنشطة الترويحية .
- لفت الانتباه الى الفوائد المتعددة من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بالنسبة للفرد و تحسين حياته بشكل عام .
- الاهتمام بفئة المسنين و تخصيص أماكن محددة للممارسة الرياضية الترويحية
- توفير للمسنين مدربين مختصين و متمكنين بحيث يحافظون على صحتهم البدنية و النفسية
- القيام بدراسات على الخصائص البدنية و النفسية للمسنين الأخرى غير الدوافع .

المصادر و المراجع :

- أبو عوض سليم. (2008). التوافق النفسي للمسنين (الإصدار ط 01). ص 67، عمان: دار أسامة للنشر و التوزيع 2008.
- احمد عطاء الله ،بوداود عبد اليمين. (2009). المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية ص 12. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- اخلاص محمد عبد الحفيظ. (2001). الاجتماع الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- إسماعيل غولي ،مروان إبراهيم. (2001). التربية الترويحية وأوقات الفراغ. ص 23 عمان/الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- الزيود الزيود. (2002). الشباب و القيم في عالم المتغير. ص 8 الأردن: دار الشروق.
- الفقي عثمان. (2001). القلق و إدارة الضغوط النفسية. ص 167 مصر القاهرة: دار الفكر العربي.
- أمين أنور الخولي. (2001). أصول التربية البدنية و الرياضة. ص 120 القاهرة: دار الفكر العربي.
- بركات وجدي محمد. (2009). اهمية التدخل المهني لاعداد برامج تلمي احتياجات المسنين النفسية و الاجتماعية لدمجهم في المجتمع ورشة عمل الخليجية في مجال رعاية كبار السن. البحرين.
- بريقع. (2005). المنظومة المتكاملة في التدريب و القوة و التحمل العضلي ص 59. الاسكندرية : منشأة المعارف .
- بلعيدوني مصطفى (2017) ، برنامج رياضي مقترح و اثره على بعض المتغيرات البدنية و النفسية لكبار السن 50-60 سنة ، أطروحة دكتوراه ، ص 05 معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم الجزائر
- بوعزيز محمد. (2018). مدى إسهامات الممارسة الرياضية الترويحية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط. مستغانم: معهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد ابن باديس.
- تھاني عبد السلام محمد. (1998). ص 40 ، الترويح والتربية الترويحية. دار النشر و التوزيع القاهرة .

المصادر و المراجع

- توفيق. (1986). الإسلام و قضايا علم النفس الحديثة ص 108. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية
- جابر. (1992). الدافعية نظريات و تطبيقات ص102. دار المعارف .
- ديولد فان دالين (تأليف) محمد نبيل واخرون نوفل. (1984). مناهج البحث في التربية و علم النفس الصفحة 313 (الإصدار ط 02).
- رمضان سالم النجار. (2009). التعليم الثانوي المعاصر. عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- سيد سلامة ابراهيم. (2002). الانشطة الرياضية للمسنين ص 46 - 47. القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- صيام صفا عيسى. (2010). سمات الشخصية و علاقتها بالتوافق النفسي للمسنين في محافظة غزة رسالة ماجستير . فلسطين : كلية التربية جامعة الازهر .
- عيسى بن صديق. (2 1 مارس 2000). من النشاط التربوي و الترفيهي إلى الأداء الرياضي الرفيع المستوى. - الجزائر: الملتقى الدولي الثالث.
- فهمي محمد سيد. (2005). الرعاية الاجتماعية و خصخصة الخدمات المكتب الجامعي الاسكندرية. ص 32 مصر : المكتب الجامعي الاسكندرية.
- فؤاد إفرام البستاني. (1988). منجد الطلاب. بيروت : دار المشرق.
- فوزي محمد جبل. (2000). الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية ص363. الاسكندرية: المكتبة الجامعية.
- فينكس. (2000). ترجمة محمد لبيب النجيجي ص 398 : فلسفة التربية.
- ليندا دافيدوف. (1983). مدخل علم النفس ص50، ترجمة سيد الطواب و اخرون (الإصدار ط 02 (و.م.أ.: دار ماكروهل للنشر .
- كمال راتب ، (2005) ، الاعداد النفسي للناشئين ، ص 18 ، دارا الفكر العربي للنشر و التوزيع . مصر .

المصادر و المراجع

- محمد الحماحي عايدة عبد العزيز. (1998). الترويج بين النظرية و التطبيق (الإصدار ط 02). ص04 القاهرة : مركز الكتاب و النشر.
- محمد حسن علاوي ،أسامة كمال راتب. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (الإصدار ط 01). القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسات. ص 205 ،القاهرة: دار المعارف للنشر والتوزيع.
- محمد حسن علاوي. (1991). علم النفس الرياضي ص 91. القاهرة: دار المعارف ط 1.
- محمد حسن علاوي. (2004). مدخل في علم النفس الرياضي. ص212 مركز الكتاب للنشر.
- محمد عبدالعزيز. (2013). الترويج و اوقات الفراغ. ص12-13 ، الاسكندرية: دار المعارف.
- محمد عشوي. (2004). مدخل الى علم النفس ص212. مصر : المكتب الجامعي الحديث.
- محمد منصور. (بلا تاريخ). تسيير الاتحاديات الرياضية و مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضة النخبة.
- محمود اسماعيل طلبة. (2010). سيكولوجية الترويج و اوقات الفراغ ص42. القاهرة: إسلاميك جرافيك.
- مروان ع المجيد إبراهيم. (2000). أسس البحث العلمي (الإصدار ط 01). ص 109-110 عمان، الاردن : مؤسسة الوراق.
- هدى حسن محمد محمود (2011) ، الترويج و أهميته ، ص 110 ، دار الدركاء للطباعة و النشر مصر
- هدى محمد القناوي. (1987). سيكولوجية المسنين. ص 21- 22 ، مركز السمة البشرية(المعلومات)
- G TOURNIER (1995) p 25 ..*manuel de sciens economique et humaines baillier .PARIS.*
- Chambers (1985) .p20 .*dictionary edited by E-Kiykpatrick chambers .London*

I. الملحق:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

النادي الرياضي الهواي

أسود مينا - غليزان -

ترخيص تربص ميداني

نشهد نحن رئيس النادي الرياضي الهواي أسود مينا - غليزان -
أن الطالب : ميلود عامر أسامة قد أجرى تربص نهاية التكوين لنيل شهادة ماستر
تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بتقدير جيد جدا ، وهذا في الفترة
الممتدة من 20 جانفي إلى 31 مارس 2022 بمقر النادي بالمركب الرياضي
الجواري برمادية غليزان .

رئيس النادي
رئيس الجمعية
مختفي سيد احمد
O.R غليزان
بيت يحيى صالح
رئيس النادي
مختفي سيد احمد

.II الملحق :

قائمة الأساتذة المحكمين

اسم الأستاذ	الجامعة	الرتبة العلمية	الامضاء
كحاي كمال	مستقالم	أ.م.أ	
د. صافو صافي	مستقالم	أ.م.ب	
د. سينا سينا	مستقالم	أ.ت.ع	
أ.د. عبد الرحمن	مستقالم	أ.م.ب	

من اعداد الطالب :

تحت اشراف :

-ميلود عامر محمد أسامة .

- ا.د. كمال كحاي .

III. الملحق :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية
استبيان الدراسة

في إطار البحث الذي نقوم به تحت عنوان " دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن
(55-60 سنة) "

والذي يندرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي الترويحي ، في معهد التربية
البدنية و الرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم .
لهذا سنقدم فيما يلي استبيان خاص بدوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي لدى كبار السن و هو
مجموعة من الأسئلة مقسمة الى محورين تناسقا مع فرضيات الدراسة حيث لا يوجد إجابة خاطئة و أخرى
صحيحة .

و لكم منا فائق الشكر و التقدير

إشراف:

- ا.د. كمال كحلي .

إعداد الطالب :

-ميلود عامر محمد أسامة .

استبيان الدراسة

درجة الإجابة				العبارات	الرقم
غير موافق بدرجة كبيرة	غير موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة		
				أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل تاخير خطر الشيخوخة	01
				أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الوقاية من الامراض	02
				أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل تقليل نفقات الرعاية الصحية	03
				أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل ان تكون نشيط باستمرار	04
				أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الحفاظ على مظهر الجسم	05
				أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل تحسين التوازن و التقليل من خطر السقوط	06
				أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل ان تحافظ على لياقتك البدنية	07
				ممارستك للنشاط البدني الرياضي الترويحي حققت لك تقدما او تطورا في الجانب البدني	08
				اكتشاف أهمية ممارسة النشاط الترويحي تحفزني لادائه بشكل أكثر	09
				امارس النشاط البدني الترويحي للمحافظة على مستوى صحي جيد	10

					اعتبر النشاط الرياضي الترويحي الطريق الوحيد لتحقيق الصحة البدنية	11
					أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل تخفيف الضغط و التوتر	12
					أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل التخلص من روتين الحياة اليومية	13
					أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل للشعور براحة البال و اكتساب الثقة بالنفس	14
					أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل التقليل من الاضطرابات النفسية	15
					أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل المحافظة على قوة الذاكرة	16
					أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل التقليل من شعور الاكتئاب و الملل	17
					أمارس النشاط البدني الرياضي الترويحي من اجل الاستمتاع بجو من المرح و النشاط	18
					ممارستك للنشاط البدني الرياضي الترويحي حققت لك تقدما او تطورا في الجانب النفسي	19
					اشعر بالارتياح النفسي بعد ممارسة النشاط الرياضي الترويحي	20