



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية .

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية .



**قسم: التربية و علم الحركة**

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

**تحت العنوان :**

أثر الأنشطة تروحية رياضية على مؤشر  
كتلة الجسم و نبض القلب لدى كبار السن."

بحث مسحي وصفي اجري على كبار السن بولاية معسكر .

**تحت اشراف:**

د: بلعيدوني مصطفى

**من اعداد الطالبان :**

- بن عتو عبد القادر الحبيب

- خلول حمزة

**السنة الجامعية : 2020/2019**

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((ولا تقف ما ليس لك به علم ان السمع و البصر و الفؤاد  
كل اولئك كان عنه مسؤولا ))

صدق الله العظيم

سورة الاسراء الاية ((36))

## أ- الأهداء:

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله وكفى و الصلاة على الحبيب المصطفى و اهله و من وفى اما بعد  
:الحمد لله الذي وفقنا لتتمين هذه الخطوات في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه  
ثمرة الجهد و النجاح بفضلته تعالى مهداة الى الوالدين الكريمين حفظهما الله و  
ادامهما نورا لدربي

والى جذور الامل و الذين اقسامهم الماء و الهواء اخوتي رعاهم الله  
واهديه ايضا الى الاستاذ القدوة الدكتور بلعيدوني و ايضا اصدقائي المخلصين  
الذين من خلالهم عرفت معاني الصداقة ( اسامة.. اكرام .. حمزة .. ابوبكر ..  
بوزيان .. عبد الحق )

و الى كل الفوج الذي شارك معنا سواء من قريب او بعيد  
الى كل من ادركه القلب و لم يدركه القلم .

## ب- شكر :

بسم الله الرحمن الرحيم

نتقدم بالشكر للمولى عزوجل الذي انار دربي مكنني من انجاز هذا العمل .  
الشكر ايضا موصول الة الاساتذة اعضاء لجنة المناقشة الذين تفضلوا بقراءة  
هذه المذكرة .

كما لا يفوتني ايضا ان اشكر كل عمال جامعتنا اساتذة كانوا او اداريين .

و اتقدم بالشكر الجزيل للاستاذ و الدكتور المشرف:

ا/د: بلعيدوني مصطفى .

الى الذي مهد لي طريق العمل و البحث و افادني بمعلوماته القيمة .

و نتقدم كذلك بالشكر و التقدير الى كل اساتذتنا الكرام الذين كانوا السبب في  
نجاحنا .

و الى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية .

كما اتقدم بجزيل الشكر لكل من امدنا بيد المساعدة من قريب او بعيد في انجاز  
العمل .



## ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة: "أنشطة ترويحية رياضية و اثرها على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب لكبار السن "

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية على مؤشر كتلة الجسم ونبض القلب لدى كبار السن، كما تتجه إلى الاهتمام بهذه الفئة وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في أوقات الفراغ، من خلال توضيح الرؤية لهم حول فائدتها وأهميتها في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، انطلاقاً من فرضية؛ أن الأنشطة الترويحية الرياضية تؤثر على مؤشر كتلة الجسم ونبض القلب لدى كبار السن، حيث أنه تم إجراء البحث وفق برنامج المسحي الوصفي، واشتملت عينة البحث على 20 شخص تم اختيارهم عشوائياً، الذين قسمناهم إلى مجموعتين: عينة تمارس هذه الأنشطة وعينة لا تمارسها. وتم قياس نبض القلب والكتلة الجسمية لكل فرد. ومنه استنتجنا أن أداء الأنشطة الترويحية المختلفة يؤثر بالإيجاب على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب لكبار السن.

**الكلمات المفتاحية:** الترويح، كبير السن، نبض القلب، كتلة الجسم، المتغيرات الفيزيولوجية.

## Résumé de l'étude:

Cette étude vise à étudier l'impact des activités sportives récréatives sur l'indice de masse corporelle et la fréquence cardiaque chez les personnes âgées, il tend également à prêter attention à cette catégorie et à les inciter à se livrer à des activités sportives récréatives à loisir, en leur clarifiant la vision de son utilité et de son importance dans l'amélioration de certaines variables physiologiques et physiques, partant de la prémisse; les sports récréatifs affectent l'indice de masse corporelle et la fréquence cardiaque chez les personnes âgées, alors que la recherche a été menée selon le programme d'enquête descriptive et que l'échantillon de recherche comprenait 20 personnes sélectionnées au hasard, qui ont été divisées en deux groupes: un échantillon qui pratique ces activités et un échantillon qui ne le fait pas, la fréquence cardiaque et la masse corporelle ont été mesurées pour chaque individu. à partir de là, nous avons conclu que la performance de diverses activités récréatives affecte positivement l'indice de masse corporelle et le rythme cardiaque des personnes âgées.

**Mots clés:** loisirs, personnes âgées, fréquence cardiaque, masse corporelle, variables physiologiques.

## Study summary:

### Abstract:

This study aims to investigate the impact of recreational sport activities on body mass index and heart rate in the elderly, it also tends to pay attention to this category and encourage them to engage in recreational sporting activities at leisure, by clarifying the vision to them about its usefulness and importance in improving some physiological and physical variables, proceeding from the premise; recreational sports affect the body mass index and heart rate in the elderly, whereas the research was conducted according to the descriptive survey program, and the research sample included 20 randomly selected persons, who were divided into two groups: a sample that does these activities and a sample that does not, heart rate and body mass were measured for each individual. from this, we concluded that the performance of various recreational activities positively affects the body mass index and heartbeat of the elderly.

**Key words:** leisure, elderly, heart rate, body mass, physiological variables



## قائمة المحتويات:

- أ- أهداء.....
- ب- شكر.....
- ج- التعريف بالبحث.....
- 1- مقدمة.....
- 2- مدخل عام.....
- 3- الاشكالية.....
- 4- الفرضيات.....
- 5- اهداف البحث.....
- 6- اهمية البحث.....
- 7- تحديد المفاهيم الاساسية للبحث.....
- 8- الدراسات السابقة و المرتبطة.....

## الباب الاول: الخلفية المعرفية النظرية

## الفصل الاول: أنشطة ترويحية رياضية

- تمهيد.....
- 1- الترويح.....
- 1-1- ماهية الترويح.....
- 2-1- دور الترويح.....
- 3-1- اهم خصائص الترويح.....
- 4-1- اهمية الترويح.....
- 5-1- اهداف الترويح.....
- 2- الانشطة الترويحية.....

- 1-2- مفهوم الأنشطة الترويحية .....
- 2-2- ماهية الترويح الرياضي .....
- 3-2- الأنشطة الترويحية الرياضية .....
- 1-3-2- تقسيم الأنشطة الترويحية الرياضية .....
- 4-2- اهمية النشاط الترويحي .....
- 5-2- اهداف الأنشطة الترويحية الرياضية .....

## الفصل الثاني : كبار السن .

- تمهيد.....
- 1- المسن.....
- 1-1- استخدام مصطلح مسن.....
- 2-1- تعريف كبار السن .....
- 3-1- تعريف المسن.....
- 4-1- التعريف الاجتماعي للمسن .....
- 2- الشيخوخة.....
- 2-1- تصنيف مراحل الشيخوخة .....
- 2-2- تقسيم مراحل الشيخوخة .....
- 3- المتغيرات التي تصاحب كبار السن .....
- 1-3- تغيير في الشكل العام .....
- 2-3- التغيرات البيولوجية .....
- 3-3- تغيرات في قوة عضلية و الاداء الحركي .....
- 4-3- تغيرات عقلية .....
- 5-3- تغيرات انفعالية .....
- 6-3- منغيرات نفسية التي تصاحب كبير السن .....
- 4- مشاكل المسنين .....

- 5- الرياضة الترويحية لكبار السن .....
- 6- عوامل ممارسة المسن للرياضة .....
- 7- الاتجاهات الاربعة المستهدفة من الممارسة الرياضية لكبير السن .....
- 8- لماذا الرياضة الترويحية مفيدة لكبار السن .....
- 9- تأثير الرياضة الترويحية على كبار السن .....
- 10- اختيار الرياضة الترويحية لكبار السن .....
- 11- فوائد مزاولة النشاط البدني الرياضي المنظم بالنسبة للمسن .....
- 12- الرياضة طريقة الشباب المسنين و مقاومة الشيخوخة .....

## الباب الثاني: الخلفية المعرفية التطبيقية

### الفصل الاول: (منهجية البحث و الاجراءات الميدانية)

- 1- منهجية البحث .....
- 2- مجتمع و عينة البحث .....
- 3- متغيرات البحث .....
- 4- مجالات البحث .....
- 5- الاسس العلمية للاختبار .....
- 6- الدراسات الاحصائية .....

### الفصل الثاني: ( مناقشة و تحليل الدراسات )

- 1- عرض الدراسات .....
- 2- تعليق الدراسات .....
- 3- نقد الدراسات .....
- 4- الاستنتاجات .....
- 5- توصيات .....
- 6- خلاصة عامة .....

## مقدمة:

تمثل مرحلة الشيخوخة او كبار السن من احلك المراحل و اشدها على الانسان و التي يصاحبها العديد من التغيرات الفسيولوجية و البيولوجية و الاجتماعية و النفسية , و التي يترتب عليها ظهور العديد من المشكلات التي تعوق توافق كبير السن مع اسرته و مجتمعه, و تؤثر كذلك على حالته النفسية و الاجتماعية و الجسمية (بركات2011).

والى جانب ما يمثله كبار السن من ثروة بشرية قيمة بفعل خبراتهم و نشاطهم و انتاجهم في مرحلة شبابهم في اي مجتمع كان, فانهم لا ريب بحاجة الى الوقوف على احتياجاتهم بشتى انواعها في مرحلة كبر سنهم, (الفاقي,2008).

ان مفهوم الانشطة الترويحية لكبار السن يرتبط بمتغيرات عديدة بعضها اجتماعي و بعضها نفسي . و تتعاضم هذه المفاهيم الاجتماعية و النفسية اذا كان الامر يتعلق بكبار السن , خاصة وان تعداد الراغبين من كبار السن من ممارسة الرياضة في الوقت الحر في تزايد مستمر (حسنين,2009, صفحة47)

والنشاط البدني الترويحي ماهو الا نظام فيه نشاطات فردية و جماعية و الغرض منها تقوية المجموعة لتقوية الفرد , كما انها تسقل الروح و العقل و تهيئه الى اكتساب اخلاق رياضية لتحقيق العقل السليم في الحسم السليم , وذلك بملا الفراغ للمسنين حيث يعتبر الترويح نوعا ما من اوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ حيث يختارها الفرد بدافع شخصي للممارستها و التي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية و الخلقية و المعرفية و الاجتماعية (درويش, 1992 , صفحة 12) .

كما يشير شكيب وسويلم ان ممارسة الرياضة لجميع افراد المجتمع وخاصة كبار السن ضرورة لمواجهة الاضرار الصحية الناتجة عن قلة الحركة و لهذا يوصي خبراء الصحة باهمية و ضرورة ممارسة النشاط الرياضي بانتظام لانه يساعد على اكتساب اللياقة البدنية الشاملة. (شكيب وسيلم2008 ص8).

و عليه فان برنامج التمرينات البدنية له نتائج مثيرة على القلب و الجهاز الدوري, فبعد مرور فترة من التدريب يحدث شئ في معدل نبض القلب اثناء الراحة, ولهذا يصبح اكثر فعالية كلما يزداد حجم الضربة, اذ تكون الحاجة الى ضربات اقل لدفع كمية الدم المطلوبة, و لسوف تعود سرعة معدل القلب و ضغط الدم المطلوبة, ولسوف تعود سرعته للحالة الطبيعية بعد النشاط. (العزاوي , 2014,ص243).

و منه توجب علينا اعطاء التفاتة و اعطاء اهمية لهذه الفئة و ذلك لمحاربة كل الجوانب السلبية عليهم و التمكن من الاستفادة منهم و هذا بتوفير خدمات صحية و ترويحية تجعلهم قادرين على العيش سنوات الشيخوخة بصحة افضل .

لقد ظهرت رياضة كبار السن التي هي في مجملها عبارة عن مجموعة من النشاطات التي تم تعديلها لتلائم مع قدراتهم و تطورت فبعدما كانت تؤدي لاغراض علاجية اصبحت تؤدي لغرض الترويح ايضا و هو ماله اهمية كبيرة في حياة المسنين كون هذا يسمح لهم بالانفتاح على المجتمع من خلال اداء الانشطة الجماعية كما انه يساهم في تحسين صحتهم البدنية و العقلية و النفسية و ستجعلهم قادرين على تحمل الضغوط بشكل اكثر انفتاحا .

ومن هذا سعينا من خلال دراستنا التطرق لاثر الانشطة الترويحية الرياضية على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب لدى كبار السن.

تم تقسيم بحثنا هذا الى بابين الاول نظري شمل على فصلين فصل خاص بالانشطة الترويحية الرياضية و فصل خاص بكبار السن اما الباب الثاني شمل فصلين فصل منهجية البحث و فصل تحليل النتائج.

**الإشكالية :**

يقال ان الحياة عند الكبر, و يحق القول اذا عرف المسن كيف يعيش و كيف ينظم حياته و يمارسها بشكل صحيح و سليم دون ان يعرض نفسه للمشكلات النفسية التي تنشأ نتيجة لعدم التوافق مع ظروف القاعد .

ان الاهتمام برعاية المسنين اصبح من اهتمامات المجتمعات كما انه يعتبر من سمات المجتمعات الانسانية المتحضرة, حيث انه تسابقت الدول و الهيئات و دور المسنين في التوسيع و اعطاء حصة الاسد و انشاء المركبات الخاصة و ذلك لتقديم الخدمات و الرعاية اللازمة لهم . و على الرغم من التزايد المطردة في عدد المسنين و كبار السن الا ان الاهتمام الحقيقي بهم و بمشكلاتهم لم يتم الا في السنوات الاخيرة .

و الانشطة الترويحية الرياضية تعتبر احد الضروب المضمونة لاكتساب كبير السن الصحة العضوية و النفسية اللازمة لمواجهة الضغوط و تخفيف الضغوط بين كبير السن و المجتمع و تحسين العوامل الفسيولوجية لكبير السن هذا و تعتبر ايضا احد اساليب التي يمكن ان تجعل كبير السن طاقة منتجة لنفسه و لاسرته و لمجتمعه .

من خلال ممارستنا للرياضة في الملاعب الجوارية و المرافق الرياضية لاحضنا فئة من كبار السن يزاولون مجموعة أنشطة ترويحية رياضية مثل: " الجري .. مباريات كرة القدم .. الكرة الحديدية " بحيث كل واحد حسب هوايته او حسب ما يحب و من ذلك اخذ بنا الفضول الى اجراء بحث حول هذه الفئة او هذه العينة لمعرفة فاعلية او معرفة تأثير هذه الانشطة على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب في حالة الراحة , فالانسان كلما تقدم في عمره قلت تحركاته و عمله و يتسبب ذلك احيانا في عدم ممارسة النشاطات اليومية مما يؤدي الى الخمول و قد يؤدي الى اظطرابات فيسيولوجية .

ومنه يمكن صياغة مشكلة البحث كما يلي :

**السؤال العام:**

- هل الانشطة الترويحية الرياضية لها تأثير ايجابيا على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب عند كبار السن ؟

**الاسئلة الجزئية :**

- 1- هل تاتر الانشطة الترويحية الرياضية ايجابيا على مؤشر كتلة الجسم لدى كبار السن ؟
- 2- هل تاتر الانشطة الترويحية الرياضية ايجابيا على مؤشر نبض القلب في حالة الراحة لدى كبار السن ؟

**اهداف البحث: - نهدف من خلال بحثنا الى:**

- معرفة تأثير الانشطة الترويحية و الرياضية على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب في الراحة لدى كبار السن

**الفرضيات :**

من خلال الاشكال الذي طرحناه قمنا بوضع فرضيات التي من الممكن ان تكون تمهيدا لمعالجة و دراسة بحثنا و تكون على النحو التالي:

**الفرضية العامة :**

- الانشطة الترويحية الرياضية تآثر ايجابيا على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب لدى كبار السن .

**الفرضيات الجزئية:**

- تأثر الأنشطة الترويحية الرياضية ايجابيا على مؤشر كتلة الجسم لدى كبار السن

- تؤثر الانشطة الترويحية الرياضية ايجابيا على نبض القلب في حالة الراحة لدى كبار السن.

**اهمية البحث:**

1- معرفة العلاقة بين النشاط الترويحي الرياضي و كبار السن و معرفة اثر الانشطة الترويحية الرياضية على مؤشر دقات القلب و مؤشر كتلة الجسم .

2- دعم المكاتب الجامعية.

3- ان البرامج الرياضية الترويحية لها دور هام في الرعاية الشاملة لكبار السن من مختلف الجوانب البدنية و الصحية.

4- الرعاية و الاهتمام بكبار السن

**1- دراسة فريد عبد الفتاح خشية و الاخرون (1993)**

موضوعها "تأثير برنامج تدريبي مقترح على كفاءة بعض المتغيرات المورفولوجية و الفيسيولوجية لدى كبار السن" هدفت الدراسة للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على معدلات ( نبض القلب , ضغط الدم , وزن الجسم , استخدم كتلة الجسم , تخانة الدهن في الجسم لدى العينة) , استخدم المنهج التجريبي على عينة واحدة باستخدام طريقة القياس القبلي البعدي , اهم الاستنتاجات هو ان البرنامج الرياضي المقترح يؤثر على زيادة كفاءة القلب و الجهاز الدوري التنفسي لدى افراد عينة البحث و اوصى بضرورة الاهتمام بالبرامج الرياضية المخصصة لكبار السن (بريسات و الانصار, 2001, ص166) .

**2- دراسة بطل عبد الحق (2001):**

موضوعها "اثر ممارسة المشي الرياضي كفاءة صحية على بعض المتغيرات الفيسيولوجية لكبار السن" هدفت الدراسة الى التعرف على اثر ممارسة المشي الرياضي كعادة صحية على بعض المتغيرات الفيسيولوجية لكبار السن هدفت الدراسة الى التعرف على اثر ممارسة المشي الرياضي كعادة جسمية على بعض الوظائف الفيسيولوجية لكبار السن , استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة عددها (16) شخص باعمار من (50-40 سنة), اهم الاستنتاجات هي هبوط معدلات النبض بعد البرنامج التدريبي التنفسي , و اهم توصية اجراء المزيد من الدراسات المتنوعة في هذا المجال (بريسان و الانصار 2001 ص170-196) .

**3- دراسة سلطان عبد الصمد(2005) :**

موضوعها " تصميم برنامج الترويح لكبار السن " هدفت الدراسة الى تصميم برامج الترويح لكبار السن , اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوب التحليلي , بلغت عينة البحث 251 فرد تم اختيارها بالطريقة العشوائية معتمدا على تصميم استمارة الاستبيان للتعرف على محددات برنامج ترويح للمسن, اهم نتيجة توصل اليها الباحث هو ان من خلال ممارسة البرامج الترويحية عند كبار السن يمكن التخلص من توتر الحياة اليومية التخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية و استثمار وقت الفراغ و الوقاية من البدانة و اهم توصية هي اعداد الكوادر الفنية المتخصصة للعمل في مجال رعاية كبار السن .

**4- دراسة سلوى عبد الهادي شكيب (1993):**

موضوعها " برنامج تمرينات مقترح و اثره على بعض المتغيرات الفيسيولوجية و النفسية و مستوى الاداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن " هدفت الدراسة الى وضع برنامج تمرينات مقترح للسيدات كبار السن , اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي بطريقة القياس البعدي و القبلي لمجموعة واحدة و بلغت عينة البحث 20 سيدة و من اهم ما اعطت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي للمتغيرات الفيسيولوجية و النفسية .

**1- تعريف بمصطلحات البحث:****1- الترويح:**

ان مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم الا قليلا , في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت مكانها الفاظ اخرى مثل الفراغ اللهو و اللعب و هي في اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" و معناه السرور و الفرح .

يعرف بيتلر ان الترويح يعد نوعا من اوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ و التي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارستها و التي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية و الخلقية و الاجتماعية و المعرفية .

**2- كبار السن:**

هم الاشخاص الذين تقدموا في العمر و بدأت تظهر عليهم علامات و يختلف مفهوم كبار السن من دولة الى اخرى , حيث ان كبار السن هي مرحلة عمرية متأخرة بدايتها من العام الستين حيث تتاثر بفسولوجية الفرد و ثقافته البدنية و بيئته الاجتماعية و الاقتصادية التي يعيشها و يتفاعل معها و هذه المرحلة تتباين على مختلف مستوياتهم بين الافراد (نشوان, 2010 ص145).

**3- كتلة الجسمية:**

هو معامل يعكس في الواقع تناسب وزن الجسم بالكيلو غرام مع مربع الطول بالمتر و هو سهل الاستخدام ( الهزاع 2010,ص25)

**4- الضربات القلبية:**

هو الموجة المتولدة في الشرايين نتيجة انقباض القلب, وهو ما يدعى دقات القلب. يمكن احساس النبض عبر تحسس الشرايين الكبيرة في مناطق قربها من سطح جسم الانسان مثل العنق و المعصم .





## الفصل الاول :

# انشطة ترويحوية رياضية

**تمهيد:**

ان الحاجة للترويح عن النفس حاجة انسانية ولها اهميتها ، وعادة ما نجد اننا نضع الترويح و النشاط الترفيهي في مكان جانبي في حياتنا و لانعطينه من الاهمية شئى ، ويتوقف ذلك على الوعي الترفيهي عند الفرد .

حيث انه ولدت الرياضة و نشأت في كنف الترويح و ارتبطت الى اقصى حد بوقت الفراغ ، وعلى الرغم من الاستقلال النسبي للرياضة عن الترويح في العصر الحديث - كنظام اجتماعي ثقافي- الا انها مازالت و لسوف تظل مرتبطة بالترويح ،

فالمتتبع للتاريخ الاجتماعي للانسان يجد انه كان دائما خلال حياته يستخدم وقت فراغه في اداء انواع مختلفة من المناشط الترويحية والفنية مما افاده كثيرا من مجال مجتمعه ،

ووقت الفراغ اصبح الان مشكلة اجتماعية لدى اغلب الايديولوجيات المتقدمة ، ولقد عمل الاجتماعيون في التغلب عليها بالتضافر مع التربويين من خلال تقديم افكار و حلول عملية لمواجهة مثل هذه المشاكل وهو المفهوم الذي ارسى قواعده اجتماعيون مثل سيمون و اميل دوركايم.

**- اولاً- الترويح و الترويح الرياضي:****1- ماهية الترويح:**

الترويح بشكل عام هو عبارة عن مساعدة الافراد للحصول على خبرات ايجابية اثناء وقت الفراغ تساعدهم على تجديد الروح و استعادة الطاقة البشرية .

ولذا من الممكن ان نعرف على انه " يشمل جميع اوجه النشاط البناءة و المقبولة اجتماعيا و التي تؤدي اثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها و الاشتراك بها لدوافع داخلية وفقا لادارة الفرد وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية و تحقيق الرضا و السرور و المتعة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي و المعنوي " .

**1-1- دور الترويح:** يستخدم الترويح كقوة في تعديل السلوك , ولكنه ايضا قد يستخدم كمكافأة للتغيرات السلوكية الناتجة عن الجهود الاخرى, هذا الدور المعد من الجانب المتخصصين في عملية الترويح , ولكنه ايضا قد يستخدم كمكافأة للتغيرات السلوكية الناتجة عن الجهود الاخرى, هذا الدور المعد من الجانب المتخصصين في عملية الترويح و الاساليب المتبعة في استخدام الانشطة و الفرص الترويحية تتغير طبقا لفلسفة و حالة التأهيل , فالتأهيل ليس نشاطا ذا خط مستقيم , وانما هو تسلسل للخبرات , و دور الترويح يمكن ان يلعب دورا بشكل مختلف طبقا لكل تسلسل.

ولنا ان نتساءل: اي من ادوار الترويح يمكن ان يفترض انه يؤثر في العلاج الخاص بدمن معين؟ ان عضو فريق التأهيل الترويحي سوف يتوقع منه ان يتصرف كرجل عادي (عام و كمتخصص في الترويح ) ففي دوره العام , يجب ان يساهم في التفهم العام للفريق الذي يوجد فيه المريض وذلك حين يكون في جلسة ترويح , وان يساعد المريض كفرد , و يساعد في روتين حياته اليومية في الاعمال المسيرة للوكالة او المؤسسة العلاجية .

وكمخصص ترويح يجب ان يجاهد لان يساعد المريض في تنمية قدراته و اتجاهاته و هذا شئ ضروري من اجل ان يتغلب بفعالية على وقت فراغه, فسوف يكون معنيا بمهمة بناء نفس المريض و امداده بفرص التعجيل ببناء اسلوب حياة جديدة , و تعد الاستشارات الخاصة بالترويح و تنمية الرغبة من اجل استمرار عملية الاشباع و الكفاية في أنشطة وقت الفراغ جزءا من وظيفته المتخصصة.

**1-2- اهم خصائص الترويح :** للترويح خصائص تميزه عن غيره من المناشط الاخرى , ومن دراستنا لمفهوم الترويح يتضح ان اهم خصائصه هي :

**أ- نشاط بناء :** وذلك يعني ان الترويح يعد نشاطا هادفا , فهو يساهم في تنمية و تطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة مناشطه المختلفة .

**ب- اختياري :** حيث يختار الفرد نشاطه وفقا لرغبته و دوافعه , وذلك لا يعني اغفال التوجيه التربوي نحو ارشاد الفود لممارسة نوع من النشاط يتفق و ميوله و دوافعه و حاجاته و استعداداته و قدراته و مستوى نضجه .

**ج- حالة سارة :** اي ان الترويح يجلب السرور و المرح و السعادة الى نفوس الممارسين لمناشطه نتيجة للتعبير عن الذات و الابداع في النشاط مع مراعاة عدم الاضرار بمشاعر الغير .

د- يتم في وقت الفراغ : فالترويح عن الذات يتم في الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من قيود العمل او من اية ارتباطات او واجبات او التزامات اخرى .

و- يحقق التوازن النفسي : وذلك من خلال اشباع الفود الممارس لمناشط الترويح لحاجاته النفسية, وتلك الحاجات النفسية لا يمكن اشباع بعضها الا من خلال وقت الفراغ , كما ان المشاركة في مناشط الترويح تؤدي الى تحقيق الاسترخاء و الرضا النفسي , مما يحقق التوازن النفسي .

1-3- اهمية الترويح : يعد الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الانساني و له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل و الراحة من عنائه , و له اسهاماته في تحقيق السعادة للانسان .

وتشير الجمعية الامريكية للصحة و التربية و الترويح الى اسهامات الترويح في الحياة العصرية, في النقاط التالية :

- تحقيق الحاجات الانسانية للتعبير الخلاق عن الذات .

- تطوير الصحة البدنية و الصحة الانفعالية و الصحة العقلية للفرد .

- التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة العنصرية ,

- توفير الحياة الشخصية و عائلية زاخرة بالسعادة و بالاستقرار .

- تنمية و دعم القيم الديمقراطية .

كما ان الترويح دور هام في اشباع حاجات الفرد و بخاصة تلك التي لا يمكن اشباعها من خلال العمل او في اثناء اوقات الارتباط او الالتزام بواجبات , وذلك حتى يمكن تحقيق او اعادة التوازن النفسي للفرد المشارك في المناشط . وعن الحاجات فقد اوضح "ماسلو" تسلسلا للحاجات الانسانية في خمس مستويات , وذلك كما هو موضح في الشكل

حاجات تحقيق الذات
حاجات تقدير الذات
الحاجات الاجتماعية
حاجات الامان
الحاجات الفسيولوجية

شكل يوضح:

مستويات الحاجات الانسانية وفقا لتصنيف ماسلو.

**1-2- اهداف الترويح:** اتفق العاملون في مجال الترويح والتربية الترويحية على ان الهدف من ممارسة النشاط الترويحي هو ان يشعر الفرد بالسعادة و السرور و الغبطة .

فتذكر "تهاني عبد السلام محمد" ان المحور الاساسي للترويح هو السعادة فهناكى بعض الاحساسيس و المشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للانشطة الترويحية تتمثل في الاخاء , الانجاز , الابتكار و الابداع , الشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية و عقلية و عاطفية , تذوق الجمال , و الاسترخاء و السعادة عند خدمة الاخرين .

و يذكر تشارلز بيوتش "ان الترويح يسهم في اسعاد الانسان و في اكتسابه صحة عقلية و بدنية و في ترقية خلقه و في منع الجريمة و تماسك و ترابط المجتمع و في رفع الروح المعنوية و السلامة و الامن .

و تضيف تهاني عبد السلام ان الترويح يهدف الى السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف في الجنس و اللون و العقيدة, و السعادة نتيجة جانبية لحياة تنسم بالاتزان بين العمل و الراحة .

ومن السرد السابق يمكننا القول بان الترويح مظهر من مظاهر النشاط الانساني يتميز باتجاه يحقق السعادة الى البشر و ان الانشطة الترويحية تسعى الى تخفيف حدة التوتر و تخفيف الملل و القلق الناتج من تعقد الحياة الحديثة بما تكسبه الانشطة للفرد من سرور و سعادة و غبطة.

و بناء على ذلك فان درجة الاستمتاع و السعادة التي يبحث عنها الفرد في مختلف اشكال الترويح تعتبر اساس . تقسيم الانشطة الترويحية و يعتبر هذا التقسيم عونا في تقييم القيمة الترويحية للانشطة , علما بان القيمة الترويحية لنشاط الفرد تعتمد على الطريقة التي يتاثر بها الفرد و مدى تأثيره يتوقف على خبرته السابقة ومدى ما يوفره النشاط من خبرات.

## ثانيا – الانشطة الترويحية :

### مفهوم الانشطة الترويحية :

ان مفهوم الترويح و الترفيه هي كلمة انجليزية تعني التجديد و معنى الترويح و الترفيه الخلق و الابتكار و هناك نظريات و تفسيرات لها اذ انها تفوق في مفهومها اصطلاح "اللعب" و يفسر الترويح على انه رد فعل عاطفي او حالة نفسية و شعور يحسه الفرد قبل و اثناء ممارسته لنشاط ما سلبي او ايجابيا هادفا ، و يتم اثناء وقت الفراغ و ان يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار و غرضه في ذاته أي ان الترويح اكثر من نشاط فالنشاط ليس له غاية في حد ذاته ،اما الغاية فهي ذلك التعبير في الحالة الانفعالية و العاطفية و الاحساس بالغبطة و السعادة التي تعمل على شحن البطارية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد .

**2- ماهية الترويح الرياضي :** على مر العصور التاريخية للمجتمعات الانسانية لم تحظى الرياضة باهتمام من قبل القطاعات الحكومية و الاهلية او الشعوب بشكل عام كما هو حاصل في الوقت الحاضر, فالاهتمام بالرياضة لم يعد

مقصورا على فئة من الناس كالمثقفين رياضيا, بل اصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحة للجميع عبر برامج الترويج الرياضي المتعددة (الرسمية و الغير رسمية), و التي تشمل ما يعرف ببرامج الرياضة للجميع .

والترويج الرياضي, كأحد انواع الانشطة الترويحية, اصبح جزءا من النظام التربوي و الاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية و الصحية و النفسية و الاجتماعية... الخ, و التي تؤدي الى الارتقاء الشامل بالمجتمع و زيادة فاعلية و انتاجية افراده, وذلك من خلال مبدأ اتاحة الفرصة للجميع لممارسة الانشطة الرياضية كل حسب ميوله و قدراته.

**3- الانشطة الترويحية الرياضية :** تمثل الرياضات و الالعاب الجانب الاعظم من برامج الترويج الرياضي كما انه يمكن تنظيم مناشطها و وفقا لاهداف و احتياجات و اهتمامات الافراد و الجماعات , و بذلك نجد ان الاشتراك في تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية : - المستوى المهاري .

- السن .

- الجنس .

- الحالة المدنية .

- الحالة الصحية للفرد.

ووفقا لاراء كل من رينولد كارليون , جانيت ماكلين , تيودور ديب , جيمس بيترسون , فانه يتم تقسيم المناشط او الانشطة الترويحية الرياضية الى المجموعات الرئيسية التالية :

## 2-

الالعاب و المسابقات ذات التنظيم البسيط :

تعتمد هذه الانشطة على بعض القوانين او القواعد لتنظيمها , كما ان الاشتراك في مناشطها لا يحتاج الى مستوي عالي من المهارات او الاداء. الا انه يمكن لمختلف الاعمار الاشتراك في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية و العقلية و اهتماماتهم و ميولهم . ومن امثلة تلك الالوجاه من النشاط : العاب الماء , العاب الرشاقة , العاب الرقص , العاب اقتفاء الاثر .

2- الالعاب و الرياضات الفردية :

يفضل العديد من الافراد ممارسة اوجه النشاط بمفردهم , و ربما قد يرجع ذلك باستمتاعهم بالاداء الفردي , او لصعوبة الانطلاق مع الاصدقاء او الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط , او لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة . و من امثلة تلك الرياضات الفردية نجد : ' - القنص - صيد الاسماك - الانزلاق او التزحلق على الجليد - المشي - الجري - الفروسية - الجولف - الرمي بالسهام - السباحة - ركوب الدراجات - اليخوت ....

### الالعاب و الرياضات الزوجية :

وهناك بعض الالعاب و الرياضات التي تستلزم اشتراك فردين على الاقل للعب معا و ذلك لنجاح المشاركة في النشاط , و يطلق عليها مسمى الالعاب او الرياضات الزوجية , ومن بين الالعاب و الرياضات الزوجية نجد :

- التنس – الريشة الطائرة (بادمنتون) - تنس الطاولة - المبارزة - كلرة المضرب (الراكات) - الاسكواش.

### العاب و رياضات الفرق :

تعد الالعاب و الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات الاهمية , كما ان الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عالي من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الالعاب و الرياضات الاخرى لوجود بعض القواعد و التنظيمات التي وجب اتباعها لتنظيم رياضات الفرق . و من بين امثلة تلك الرياضات نجد :

- كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة السلة - كرة اليد - الهوكي - الرجبي .

### 1-1- اهمية النشاط الترويحي :

النشاط الترويحي اهم متطلبات عصر التكنولوجيا و الصناعة لما له من تاثير من الحد من المشاكل المترتبة عنها , وقد اكد اكثر الباحثين اهمية تلك العلاقة بينهما , ومن اهم ما يتميز به الترويح في العصور المتأخرة ما يلي :

1- البرامج الترويحية تؤدي الى الاقلال من حالات التوتر العصبي و الملل و الاكتئاب النفسي و القلق .

2- التخلص من الاثار المترتبة على حياة الالة التي يعاني منها الافراد في هذا العصر .

3- تكوين اتجاهات و عادات رياضية و ترويحية لضمان ممارسة الافراد للانشطة الرياضية و التروحية , و انهما تقفان على نفس المستوى في الاهمية لكل من العنل و النوم و التغذية .

4- ان مزاولة الافراد للانشطة الترويحية وسائل للتقليل من التوتر العصبي و النفسي الناتج عن الارهاق في العمل .

5- ان الانشطة الترويحية ذات الطابع التنافسي تتيح للفرد التعبير عن ميوله و اتجاهاته , و تشبع حاجاته الاجتماعية و النفسية و يمكن له ان يعبر عن نفسه من خلال ممارسته لتلك الانشطة .

6- ان ممارسة الافراد لتلك الانشطة الترويحية باستمرار يؤدي الى ان تكون تلك الانشطة جزءا من حياتهم اليومية .

7- ان الترويح من العوامل المساعدة علا سلامة الصحة النفسية و العقلية .

8- تساعد الانشطة الترويحية على اكتساب الفرد لبعض الخبرات و المهارات , و الانماط المعرفية , و تنمية الذوق و الموهبة , و تهئ الفرص للابداع و الابتكار .



**7-1- اهداف الانشطة الترويحية :** من قراءات الدارس استطاع ان يستخلص اهداف كل نشاط ترويحي على حده كما ذكرها علماء الترويح في مراجعهم وهي كما يلي :

**بالنسبة لانشطة الرياضات و اللعب الترويحية فهي تهدف الى :**

- الاستمتاع بوقت الفراغ.
- اكساب الفرد خبرات مهارية جديدة .
- رفع كفاءة اجهزة الجسم العضوية .
- التخلص من الضغط العصبي .
- تحسين الصحة و الوقاية من الامراض .
- واخيرا اشباع ميول الرياضة .

**اما بالنسبة للانشطة الاجتماعية فتهدف الى :**

- الاستمتاع بوقت الفراغ و الشعور بالسعادة مع الرفاق .
- التعاون .
- اكتساب السلوك القيادي .
- اكتشاف اهتمامات و رغبات جديدة .
- تكوين صداقات جديدة و التدريب على اتخاذ و اصدار القرارات .

**اما انشطة الرقص فتهدف الى :**

- الاستمتاع بوقت الفراغ .
- تنمية التوافق العضلي العصبي .
- المشاركة مع الجماعة .
- التخلص من الطاقة الزائدة .
- اكتساب خبرات بدنية .
- تحسسين القوام .

**وعن الانشطة الخلوية فتهدف الى :**

- الاستمتاع بوقت الفراغ .
- الشعور بالراحة و الاسترخاء .
- الاحتكاك و التعرف على الطبيعة .

- تنمية الشخصية و الاعتماد على النفس .
- اكتساب معارف و معلومات جديدة خاصة بالطبيعة .
- الشعور بالسعادة الروحانية و الوجدانية .

اما الانشطة العقلية و اللغوية فتهدف الى :

- الاستمتاع بوقت الفراغ و الاطلاع على مجالات متعددة و اشباع الحاجات المختلفة للفرد .
- اكتساب مهارات تعلم اللغة .
- القدرة على التفكير و تذوق الادب .

اما بالنسبة للانشطة الموسيقية فتهدف الى :

- الاستمتاع بوقت الفراغ .
- تدريب التذوق الموسيقي .
- تنمية الابتكار و الخيال الخصب .
- اكتشاف المزاهب و القدرات الموسيقية .

اما اهداف الانشطة في صورة الخدمات فهي :

- الاستمتاع بوقت الفراغ .
- تنمية الثقة بالنفس .
- تحقيق الذات .
- اكتساب خبرات و معارف و معلومات جديدة .

و اخيرا انشطة الاحداث الخاصة و تهدف الى :

- الاستمتاع بوقت الفراغ .
- تنمية الروح القومية .
- بث الحماس في الافراد .
- مشاركة المجتمع في احداثه .
- التعرف على الاحداث الهامة في تاريخ البلاد .

# الفصل الثاني:

## كبار السن

**المسن:****1.1. استخدام مصطلح المسن :**

يستخدم للدلالة على الرجل الكبير فيقال : أسن أي كبير وكبرت سنه , يسن إنسان فهو مسن كما تستخدم العرب ألفاظا مرادفة للمسن فتقول : شيخ و هو من استبانته فيه السن و ظهر عليه الشيب و أيضا فكل من تجاوز مرحلة الشباب و هي إلى الأربعين فهو مسن في اللغة العربية و يعد الهرم آخر مرحلة من مراحل الإنسان و هو الزيادة في كبر السن و هو يعد آخر مرحلة قبل الموت كما ورد في حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( بادروا بالأعمال سبعا، هل تنتظرون إلا فقرا منسيا، أو غنى مغطيا، أو مرضا مفسدا، أو هرما مفندا، أو موتا مجهزا، أو الدجال فشر غائب ينتظر، أو الساعة فالساعة أدهى وأمر ) , و المسن لدى بعض الباحثين في علم الاجتماع يطلق عليه من تجاوز عمره الستين يمكن القول أن العمر التاريخي للإنسان يعد معيارا دقيقا لتحديد مرحلة وصول المسن و يطلق على مرحلة المسنين تسميات مختلفة منها مرحلة الرشد المتأخر أو مرحلة الشيخوخة أو السادة أو خريف العمر.

**2.1. التعريف بكبار السن:**

اختلفت آراء العلماء في تعريف كبار السن او ما يطلق عليه اختصارا بالمسنين. ولقد اوضحت دراسات عديدة أنه التقدم في العمر الزمني وبالتالي ظهور أعراض الشيخوخة، سواء صحيا او نفسيا أو عقليا، قد يبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني.

يعرفهم علي جاسم بأنهم الأشخاص ذكورا وإناثا الذين تجاوزوا مراحل النمو والبناء والتطور والنضج في قواهم البدنية والفسولوجية ووصلوا إلى مراحل التوقف والاستقرار وبدايات الضعف والفقدان والانحدار في بعض وظائف الأعضاء والأجهزة أو المكونات. (علي، 2011-2012)

**3.1. تعريف المسن:**

يعرفه كل من الدكتور «كمال عبد الحميد» والدكتور «محمد صبحي حسانين» على انه الشخص الذي تتجه قوته وحيويته للانخفاض مع ازدياد تعرضه للإصابة بكثره بالأمراض وخاصة أمراض الشيخوخة وشعوره بالتعب والإجهاد وقلة الحركة ونقص الإنتاجية أو التقاعد عن العمل.

ويعرفه الدكتور «أسامة كامل راتب» بأنه الشخص الذي قد اكتمل نموه وتطوره ونضجه خاصة بيولوجيا ويتسم بهبوط تدريجي في القدرات الفيزيولوجية والبيولوجية، هذا المفهوم للتقدم في العمر يختلف من شخص لأخر.

**4.1. التعريف الاجتماعي للمسن:**

يعرف المسن: اجتماعيا على أساس التغيرات البيولوجية وغير البيولوجية في المراكز والأدوار المهنية والصحية والاجتماعية، التي من شأنها التأثير في إدراك الآخرين وما يؤدي إليه ذلك من طرق مختلفة للتفاعل معه، مما يؤثر على تصور المسن لذاته وعمره الزمني وسلوكه.

وهنا يمكن القول : يعتبر الشخص مسنا إذا توفر فيه ما يلي:

§ ضعف الجوانب الجسمية (الأجهزة الحيوية).

§ اضطرابات في الجوانب العقلية.

§ قصور في مختلف النشاطات الاجتماعية.

## 2. الشيخوخة:

" هي السن التي فيها ينسحب المواطن من عداد القوى العاملة، فتتوقف جهوده الإنتاجية بحكم القانون للإحالة على المعاش."

ويقول كل من «محمد عجرمة» و«صدقي سلام»: أنها مرحلة تراجع كافة القدرات والقوى التي كان الفرد يتمتع بها خلال المراحل السابقة، وعموما فإن الوصول إلى الشيخوخة ظاهرة طبيعية تواجه الجنس البشري في كل زمان ومكان.

### 1.2. تصنيف مراحل الشيخوخة: يمكن تصنيف مراحل التقدم في العمر الزمني وصولا الى الشيخوخة طبقا لما يلي:

المرحلة الأولى: من سن 50 إلى 60 عاما وخصائصها هي: الاستقرار في العمل، استقرار أسري وعاطفي، الشعور بالخوف والقلق على الأبناء ومستقبلهم، انحدار بسيط في الصحة واكتساب متعدد للخبرات.

المرحلة الثانية: من سن 65 إلى سن 75 عاما وخصائصها هي: انحدار الناحية الصحية، الميل على العصبية، الاهتمام بالجانب الديني، الشعور بعدم الاهتمام بالآخرين، الانطواء، وقت فراغ كبير.  
المرحلة الثالثة: من سن 75 إلى سن 85 عاما وتتميز بخصائص أهمها فقدان أحد أفراد الأسرة وبالتالي الشعور بالوحدة الاعتماد على الآخرين، الكسل والعجز، ظهور مرض جنون الشيخوخة  
المرحلة الرابعة: من سن 80 عاما فأكثر وتتميز بخصائص وهي: الارتداد إلى مرحلة الطفولة، عدم القدرة على ضبط النفس ضعف الذاكرة، سرعة الغضب، انتظار وترقب الموت.

### 2.2. ويوجد تقسيم آخر لمراحل الشيخوخة هو:

- شيخوخة مبكرة: تمتد من سن 60 إلى سن 70 عاما.

- مرحلة الهرم: وهي ما بعد سن 75 عاما وحتى انتهاء العمر الزمني بيولوجيا.

**3. المتغيرات التي تصاحب كبر السن :** يصاحب مرحلة الكبر لدى الإنسان ضعف عام فالإنسان يمر بثلاث مراحل رئيسية : ضعف ثم قوة ثم ضعف و شبيبة , ولكن هذا الضعف الأخير نسبي بين البشر عموما , تظهر بعض التغيرات المرئية و الظاهرية على جسم الإنسان في حالة تقدمه في السن مثل تجعد الجلد و جفافه و ثقل في السمع و ضعف البصر و الحواس بشكل عام و بطئ الحركة و تغير لون الشعر و هشاشة بعض العظام كما يوجد تغيرات غير مرئية مثل ضعف العظام و انخفاض درجة حرارة الجسم لقلّة الحركة بالإضافة إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم , السكر , الضعف الجنسي.

**1.3. التغيير في الشكل العام للجسم:**

إن نمو الفرد يتكامل في مرحلة الشباب، ثم ينحدر تدريجياً في سن الكهولة، ويتفاقم الوضع في الشيخوخة، ويتفاوت ذلك من فرد لآخر نظراً للفروق الفردية بين الأشخاص.

وتتمثل هذه التغييرات في:

- السمع والبصر يضعف ادأهما في سن الخمسين
- تتدنى قوة السمع، فبعض المسنين يتكلمون بصوت مرتفع كي يسمعوأ صوتهم، ويؤدي ذلك إلى صعوبات في الاتصال والتفاعل مع الآخرين.
- تفقد حاسة البصر الكثير من مرونتها مما يؤدي إلى صعوبات الرؤية.
- ضعف الشهية الشكوى من اضطرابات الهضم.
- تترهل العضلات وتقل همة الفرد وقدراته الجسمية.
- تضعف مقاومة المسن للأمراض وتقلبات البيئة مثل نزلات البرد ودرجات الحرارة العالية.
- يتعرض المسن للإصابة ببعض الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والسكري وأمراض القلب وكذلك تيبس المفاصل والروماتيزم مما يقلل من نشاط المسن ويعيق حركته.

وهناك عديد من التغييرات التي ندركها لأول وهلة على الشخص المسن وهي:

**1.1.3. الوزن:** فالشخص المسن غالباً ما يكون خفيف الجسم وحتى الذين كانوا مصابين بالبدانة في شبابهم يقل وزنهم بعد تجاوزهم سن الستين وقد أوضحت دراسات أن متوسط الوزن في سن 65 للرجال هو 68,8 كغم ولل سيدات 70,6 كغم وأنه انخفض في سن 85 إلى 63,6 كغم للرجال و62,8 كغم للسيدات.

**2.1.3. الطول:** ينقص الطول بعد سن الستين بمعدل 2 سم إلى 3 سم عنه في سن الشباب، وقد أوضحت دراسة أجريت على 3 آلاف شخص من المسنين الأصحاء أن متوسط الطول للرجال في سن الستون هو 170 سم تنقص إلى 165 سم بعد سن الخامسة والثمانين أما السيدات 158 سم ثم قصر إلى 150 سم في الخامس والثمانين ويكون القصر في الطول مصحوباً بتحدب أو انثناء في العمود الفقري.

**3.1.3. الشعر:** من المظاهر الشائعة في الشيخوخة ظاهرة سقوط الشعر فالكثير منهم يكون الصلع التام مظهر من مظاهر سقوط الشعر، ويميل العلماء في تفسير سقوط الشعر عند الشيخوخة إلى اعتبارها من مظاهر التفاعل الذاتي المتمحصن.

**4.1.3. الجلد:** أي تجعده وجفافه مع فقدان مرونته وطبقة الدهن التي تبطنه ويترتب على ذلك انخفاض سمك الجلد إلى ما يقل عن نصف سمكه في سن الشباب، كذلك تظهر على ظهر اليد بقع حمراء بسبب نزيف شعري رفيع نتيجة لضعف جدران الشعيرات الدموية فيها.

**5.1.3. اليدين والقدمان:** تحدث تغيرات في اليدين فتتميز بالعرشة واللون الأزرق وتتميز القدمان بالتورم بسبب اختزان السوائل بهما كأحد مضاعفات الدوالي بالساقين التي تنتشر بين الشيوخ بنسبة تتراوح 30 بالمئة و50 بالمئة إلى جانب وجود بقع زرقاء تحت الجلد.

**2.3. التغيرات البيولوجية:** أي يطرأ على مادة الكولاجين وهي مادة بروتينية توجد في جميع أعضاء الجسم حيث تفقد مرونتها وتفقد الأعضاء نتيجة لذلك قدرتها على استعادة حجمها وشكلها.

### 3.3. التغيرات في القوة العضلية والإداء الحركي:

**1.3.3. التغيرات في القوة العضلية:** يدرك معظم المسنين التدهور في الإداء الحركي وذلك من حيث أنهم أبطأ حركة وأقل تازرا وأضعف ثقة في حركاتهم كما كانوا عليه في مراحل العمر السابقة فبالنسبة للقوة وجد أن التدهور في قوة قبضة اليد باعتبارها المؤشر العام لقوة الجسم تصل إلى 17 بالمئة من معدلها الأقصى في سن الستين كما أن المسنين أكثر بطنا في الاستجابة عن ممن هم أصغر سنا فالعضلات تقل مرونتها بسبب التغيرات الفيسيولوجية والعضوية في خلاياها وبذلك تتأثر الجوانب الحركية تبعا لهذا الجمود.

- وقد أمكن قياس هذا الانخفاض في قوة العضلات وتقدر نسبتها 1,5 بالمئة في السنة ابتداء من ستين عام ويستمر إلى سن 85.

- حيث يحس المسن بتصلب العضلات وآلام منها عند محاولة أداء عمل جسماني.

**2.3.3. التغيرات في الأداء الحركي:** تكون حركة الشيوخ في الغالب محدودة وتؤدي بصعوبة خاصة في المشي بتحريك قصير وبخطوات قصيرة وقد أوضحت الدراسات والبحوث التي أجريت حول الأداء الحركي للمسن، أن لأداء المسنين على مقاييس التحكم اليدوي أضعف منه في حالة الشباب ويرجع الاضمحلال في الأداء الحركي والقوة العضلية إلى شيخوخة الجهاز العصبي المركزي وظهوره نسبيا، حيث تتناقص سرعة الأداء الحركي نتيجة لزيادة فترة زمن الرجوع بين الاستجابة الحركية المقابلة لها وخاصة بعد مرحلة الرشد والتقدم في العمر الزمني نحو الشيخوخة.

### 4.3. التغيرات العقلية:

- تكثر الشكوى من تدهور الوظائف العقلية مثل ضعف الذاكرة والنسيان ومظاهر خرف الشيخوخة.
- البطء في التفكير وتضاؤل القدرة على الابتكار.
- تتضاءل القدرة على الإدراك وتضعف القدرة على التعلم.

- يتدهور الذكاء وقد يصل إلى نقص قد يبلغ حوالي 35 نقطة ذكاء
  - تتأثر عمليات الإدراك والاحتفاظ والاسترجاع بنمط خلايا المخ التي عليها تغيرات تؤثر على نشاطها وفعاليتها نتيجة الكبر وسوء التغذية والحوادث والمرض.
  - ويؤثر كل ذلك على عملية الرضا سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي وما ينجم عنه من ردود أفعال من مخالطيه تتراوح بين الشفقة والسخرية مما يثير لدى المسن الشعور بالألم النفسي.
- 5.3. التغيرات الانفعالية:**

- إن مظاهر الضعف الجسدي والأمراض المزمنة لما يعانيه المسن من تدهور الوظائف العقلية يجعله عرضة للخوف.
- الإحالة للتقاعد وترك العمل وفقدان شريكة الحياة وابتعاد الأبناء عن الأسرة الأصلية بسبب الزواج وكذلك افتقاد الأصدقاء يشعر المسن بالعزلة والحاجة للسند والمعين.
- الحساسية الزائدة بالذات: يسحب المسن الكثير من وجدانه من الموضوعات والاهتمامات الخارجية ويوجهها نحو ذاته، ويتخذ ذلك أحد المواقف التالية:
- ❖ موقف المحب أو الودود مع النفس أو المعجب بها.
- ❖ موقف المتشدد أو الناقد.
- ❖ موقف اللامبالاة والتهكم من حتى من نفسه.
- التعلق بالماضي: يشعر المسن لما عليه حاضره فيعتمد إلى تعويض نفسه هذا النقص بإضافة ماضيه إلى حاضره لعله يخرج من تلك المحصلة بما يقنع من حوله بقيمته.
- إن التقدم في العمر وإن كان يفتقر إلى الحيوية الجسمية فإنه لا ينقصه خصوبة العاطفة مما يجعل كثيرا من المسنين ينخرطون في حالات عاطفية من الحب والوله مع بعض الشباب والمراهقات الصغيرات، فالحب في جوهره حنين وانجذاب قبل ان يكون قوة جنسية فيصاب المسن بالأرق ويزيد من الألم استنكار القيم الاجتماعية لهذه الحالات وسخرية الناس واستهزائهم.
- تنتاب المسنين نوبات من البكاء والحنين إلى الأحياء ممن رحلوا قبلهم. (شاذلي، 2001، الصفحات 13-14)

### 6.3. المتغيرات النفسية التي تصاحب كبر السن:

- يصاحب مرحلة الكبر لدى الإنسان ضعف عام، قال تبارك وتعالى:
- " اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ س.الروم)54الْقَدِيرُ"
- فالإنسان يمر بثلاث مراحل رئيسية: ضعف ثم قوة ثم ضعف ولكن هذا الضعف الأخير نسبي بين البشر عموما، وسيوضح ذلك بعد عرض موجز للتغيرات وتحديد التغيرات النفسية التي تصيب الإنسان في حالة كبره سنا:
- ترتبط التغيرات النفسية بتغيرات الشكل العام للجسم والتغيرات البيولوجية والقوة العضلية والأداء الحركي بشكل كبير، وإن كان ارتباطها بالتغيرات الاجتماعية يبدو واضحا بشكل أكبر، وأبرز هذه التغيرات هي: تغير مفهوم الفرد عن ذاته، وبروز القلق، كما يصاحب ذلك توهم المرض وكثرة الشكوى والحساسية الزائدة والإعجاب بالماضي والعناد والشك وعدم الثقة بالآخرين، كما تتغير اهتمامات المسن، فتركز حول الجوانب الشخصية إضافة إلى الاهتمامات الدينية تزيد مع التقدم في العمر الزمني. ومن أبرز مظاهر التغيرات العقلية لكبار السن ضعف .



الذاكرة وبخاصة المعلومات الحديثة، إضافة إلى ظهور خرف الشيخوخة لدى البعض. ويتمثل ذلك في تكرار الحديث مرات ومرات وعدم التعرف على الأبناء الأقارب، كما تضعف القدرة على التعلم.

#### 4. مشاكل المسنين:

**1.4. المشكلات البدنية:** تتمثل في القدرات الجسمانية المختلفة التي تتفاعل مع البيئة المحيطة ا حيث يظهر على المسن البالغ من العمر ثمانين عاما الضعف والتدهور في الجوانب الجسمانية والبدنية وهذا انعكاس لنقص مستمر في قدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية.

**2.4. المشكلات النفسية:** ان المسنين في معظم الاحيان يعانون من مشاكل عاطفية ذات منشأ نفسي وتسمى الاضطرابات الوظيفية مثل اضطراب القلق النفسي (المخاوف الرهيبة) واضطرابات مثل الاكتئاب والوسواس القهري ويؤكد الباحثون ان المسنين قادرون على الاستمرار في نشاطهم إذا أعطى لهم المجتمع الفرصة في حالة صحية ونفسية، كما تتضمن المشكلات النفسية الاحساس بالنهاية. فالخوف من الموت المفاجئ بخلق لدى المسنين بعض القيمة والدينية والخوف من عدم اتساع الوقت للمسن من التوبة والتكفير من خطاياهم بالإكثار من العبادة والتقرب الى الله بثتى السبل.

**3.4. المشكلات الاجتماعية:** من العوامل تسهم في اطالة العمر، الروابط الاسرية والثقة واستمرارية الحياة بالأنشطة اليومية والحالة الاقتصادية الجيدة، من الطبيعي ان يلعب الافراد ادوار أنشطة في المجتمع مما يساعد على الحفاظ على مكانتهم، ويعد التكيف الاجتماعي مع فقدان شريك الحياة عنصرا هاما وفعالا ومن المشكلات الاجتماعية التي تسود مرحلة الشيخوخة ايضا.

**4.4. المشكلات العقلية:** من المعروف ان الشيخوخة عملية مصحوبة بانحدار وتدهور في القدرات العقلية بصفة عامة تؤدي الى حدود تغيرات في معدل السرعة والدقة في الذاكرة وفي عمليات التعلم والتفكير والتذكر والاسترجاع كما تتضاءل عند كبار السن القدرة عند الادراك والتعرف وتتحدر مرونة الذكاء العام ويرجع انحدار القدرات العقلية في الشيخوخة الى ما يعترى الجهاز العصبي من شيخوخة وتدهور فسيولوجي يؤدي الى ضمور في خلايا المخ. هناك معتقد سائد بان كبار السن المكتئبين غالبا ما يشكون من مشكلات في الذاكرة والانتباه والتركيز وسعة الذاكرة المتوفرة لاداء المهام. (ابراهيم 2014 الصفحة 93.94.95).

**5. الرياضة الترويحية لكبار السن :**

رغم التناقضات في الرأي حول ممارسة كبار السن للرياضة، فإن البحوث والدراسات والمقالات العلمية الموثقة، تؤكد على صلاحية الرياضة في القدرة على العمل الجسماني، فهي في الواقع أكبر مما كان يظن ذوو المفاهيم الخاطئة عن الرياضة لكبار السن، رغم توفر الإشراف الطبي المتخصص في طب كبار السن والتوجيه والمتابعين الفنيين المتخصصين في رياضات م حيث إن أمراض الجهاز الدوري الوعائي والجهاز التنفسي تزداد مع التقدم في العمر الزمني.

فممارسة كبار السن للرياضة، يعمل على زيادة التقارب والتواصل بين الجماعات و تحقيق الذات واكتساب مهارات حركية واتجاهات خلاقة، حيث تتميز الأنشطة الرياضية التي يتم ممارستها بالتنوع في الهدف والمضمون دون ارتباط بقواعد ممارسة محددة، فيجوز تعديل لوائح وقوانين ممارسة نوع النشاط الرياضي، أو تخفيفها حسب الرغبة والمستوى الصحي لكبار السن.

**6. عوامل ممارسة المسن للرياضة:**

1. **العامل الطبيعي:** وهو يتمثل في قيام المسن بالأعمال اليومية العادية والطبيعية والتي تتضمن في تنظيم البيت والحديقة والعناية بالجسم والتغذية والاتصالات الاجتماعية مع الأصدقاء والجيران ويجب عليه تجنب قلة الحركة والخمول حيث يؤدي ذلك الى اضعاف قيمة الحياة لديه.
2. **العامل النفسي:** الحركة هي مفتاح التعامل الفعال للمسن مع العالم من حوله وعن طريقها يمكنه اكتساب خبرات جديدة ويشير الخبراء ان المسن الذي يمارس الرياضة البدنية بنشاط وحماس ويشارك الجماعة ويشارك في أنشطة متنوعة يكتسب الدافع القوي للحياة والسعادة الدائمة وكلا العاملين الطبيعي والنفسي يؤكدان على أهمية المشاركة الرياضية عند كبار السن وليس للأصحاء فقط ولكن على المرضى أيضا.

**7. الاتجاهات الأربعة المستهدفة من الممارسة الرياضية لكبار السن:**

1. تعلم الحركات في حدود القدرة او الاستطاعة بما يكفل الأداء السليم.
2. تحقيق حسن المعاشرة وتوفير وسائل الاتصال المناسبة.
3. نظام التربية البدنية المتبع مع كبار السن وأساليب تحقيق اللياقة البدنية لهم من اجل الصحة.
4. احداث أساليب متطورة لتحقيق التكيف مع الجماعة من اجل مكافحة العزلة.

**8. لماذا الرياضة الترويحية مفيدة لكبار السن:**

إن اللعب والألعاب من أهم الاحتياجات الأساسية لكل فرد، فاللعب يوفر للفرد المسن خبرات مميزة وفريدة، لا يمكنه اكتسابها من أي مجالات أخرى في حياته التي منها:

- الشعور بالسعادة والمرح.
  - التوتر والارتخاء.
  - الإحساس بالأداء المختلف عن الأعمال اليومية.
  - التحرر من الروتين اليومي ومقابلة الآخرين من الأفراد.
  - التعرف على أدوات وأجهزة جديدة.
- لذا فإن اللعب يعتبر من اهم جزئيات الحياة.

**9. تأثير الرياضة الترويحية على كبار السن:**

مما لا شك فيه ان جسم الإنسان وحيوية الخلايا والأنسجة تتأثر إيجابيا بممارسة النشاط الرياضي في مختلف مراحل الحياة ابتداء من الطفولة وحتى سن الشيخوخة وتنشيط الجسم بالحركة المستمرة يؤدي إلى:

- رفع مستوى الكفاءة البدنية والوظيفية.
  - تجديد شباب الخلايا للجسم وأنسجته وأعضائه.
  - تأخير بداية الشيخوخة ومشاكل الشيخوخة.
  - تحسن الحالة النفسية وتقليل من الاضطرابات العصبية والنفسية.
  - تقوية العضلات وزيادة صلابة العظام.
- وقد تبين من الأبحاث العديدة بأن قلة الحركة وقلة النشاط البدني يسبب التدهور التدريجي الذي يحدث في وظائف أعضاء الجسم سنة من عمر الإنسان الزمني وممارسة الرياضة فالأنشطة الرياضية المختلفة تساعد على رفع 70 سنة إلى 30 والذي يحدث من الكفاءة البدنية وتقلل من النقص التدريجي في الكفاءة الوظيفية وأثبتت بعض الدراسات ان مستوى اللياقة البدنية للشخص الرياضي في الخمسين قد تعادل مستواها لغير الرياضيين في سن الخامسة والعشرون.

**10. إختيار الرياضات الترويحية لكبار السن:**

يجب أن يختار المسن الرياضات الترويحية المناسبة والمتناسبة مع السن والحالة الصحية ومستوى اللياقة البدنية، وغالبا ما يتم إختيار الألعاب الهادفة في البداية التي تسمح بالأداء الفردي، وتكون فكرة العبة وقواعدها بسيطة وبعيدة كل البعد على أي خطر وحركات صعبة أو مركبة أو تتطلب فن أداء الحركي عال. كما يجب عدم التركيز على النتائج ويكون التركيز على المشاركة والتمتع بالممارسة وتوفر الألعاب وفرص اللعب مع الآخرين وإضفاء جو المرح والاندماج في الممارسة وعدم التركيز على الفوز بأي طريقة وبأي ثمن.

ومن ثم يجب أن توفر الرياضات الترويحية المختارة لكل متطلبات المسنين ومقدرتهم على التحمل البدني المعتدل ومستوى الأداء.

**11. فوائد مزاوله النشاط البدني المنتظم بالنسبة للمسن:**

1. تقوي عظام وعضلات المسن.
2. تساعد على التوازن.
3. تحد – بإذن الله - من التعرض للأمراض كأمراض القلب، والجلطة، وبعض أنواع السرطان.
4. تبعث الشعور بالسعادة والراحة، وتحد من مشكلة الاكتئاب.
5. تزيد مستوى الطاقة.
6. تحفز وتقوي الذاكرة وتحسن القدرات العقلية للمسن.

**12. الرياضة طريق الشباب للمسنين ومقاومة الشيخوخة:**

ان المحافظة على برنامج المنتظم لرفع الكفاءة البديلة يؤدي الى جعل العمر الحيوي يقل كثيرا عن العمر الزمني ولكن الرجال % 15-9 الذين مارسوا برنامج منتظما لتمرينات القوة والتحمل كالمشي والسباحة وركوب الدراجات كانوا قادرين على منع من الانحدار المتوقع في الكفاءة البديلة لأجسامهم وقوة تحملهم لتمرينات والإجهاد مما خفض من عمرهم الحيوي ، هؤلاء يكون عاما وتؤكد الابحاث ان الشيخوخة لا تعوق القدرة على تنمية قوة العضلات 4.7. عمرهم الحيوي اصغر من عمرهم الزمني بزيادة حجمها .ويجب ان يكون هناك برنامج لتنشيط المسن والتقليل من اوقات الجلوس و الرقود ونبدأ التمرينات لفترة وجيزة ثم تزداد تدريجيا من 15 الى 10 (دقيقة).

يجب عدم تدريب كبار السن في جو حار ورطب لمنع زيادة الحرارة الداخلية للجسم وان يتدرب في ملابس فضفاضة تسمح بانتقال الحرارة وامتصاص العرق وهذا لان الشيخوخة تؤدي الى نقص افراز الغدة الدرقية وهذا بدوره يؤدي الى عدم القدرة الجسم على ان يفقد الحرارة الزائدة من خلال التبخر.

(سلامة، 46 ص2008)

## الباب الثاني:

### الجانب الميداني

## الفصل الأول:

# منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- تمهيد

- منهجية البحث .

- مجتمع و عينة البحث .

- متغيرات البحث.

- ادوات الدراسة .

- صعوبات الدراسة

- مجالات البحث .

- الدراسة الاستطلاعية .

- الاسس العلمية للاختبار .

- الدراسات الاحصائية .

- خلاصة

**تمهيد:**

ان طبيعة المشكل التي يطرحها الباحث تستوجب علينا التأكد من صحة او خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالاضافة الى الدراسة النظرية لان كل بحث نظري يشترط تاكيده ميدانيا اذا كان قابلا للدراسة .

و في هذا الفصل سنحاول ان نوضح اهم الاجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة و الادوات و الوسائل الاحصائية المستخدمة , و المنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة و تصنيفها , و كل هذا من اجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها و اعتبارها نتائج موضوعية قابلة لتجريب مرة اخرى .







**1- منهجية البحث:**

من المتفق عليه انه كل بحث علمي يسعى للتخلي و الاتصاف بالصفة العلمية و منهج البحث هو الطريقة المقننة و المسطرة و المنظمة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة , و هي مجموعة من الخطوات المنظمة التي يتم من خلالها دراسة موضوع محدد, و الوصول لنتائج ذات قيمة تساهم في حل المشكلة من خلال مجموعة من المقترحات و التوصيات التي يدونها الباحث , ومن خلال مشكلة البحث المطروحة استخدم الباحثان المنهج المسحي الوصفي بالاسلوب المسحي باعتباره المنهج المناسب لاعطاء معلومات دقيقة و صادقة و سريعة لدراسة حالة موضوع البحث (بحوش1995) .

**2-المجتمع وعينة البحث :****أ- مجتمع البحث :**

هي مجموعة من الخصائص التي يحددها الباحث و تكون مضبوطة على كافة اعضاء العينة, و يعتبر من النقاط الاساسية التي ينبغي ان يراعيها الباحث و يوليها اهتماما كبيرا , فيدون تحديد المجتمع و تحديد العناصر الداخلة فيه لا يستطيع الباحث التحكم في كافة المتغيرات المرتبطة بالبحث . (عبد اليمين بوداود, 2009,ص69).

و يتمثل مجتمع البحث في دراستي بمجموعة من كبار السن من جيران و كبار سن الحي -فروحة- معسكر تم اختيارهم لاداء الدراسة عليهم .

**ب- عينة البحث :**

هي جزء من الكل نقوم باختيارها بطريقة معينة لدراستها من اجل التحقق من الظاهرة في هذا الكل كما تعرف بانها مجموعة من الافراد تختار بطريقة مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة فيه و بشكل عام فان العينة نعرفها بانها مجموعة من الافراد تؤخذ من المجتمع الاصيل بحيث تكون ممثلة له تمثيلا صادقا . (نفس المرجع السابق, ص72).

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث تمثلت في 20 فرد (كبير السن) من كبار السن لبلدية فروحة ولاية معسكر .

**3- متغيرات البحث:**

اي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين احدهما مستقل و الاخر تابع .

**1/ المتغير المستقل:**

يتمثل المتغير المستقل في تأثير الانشطة الترويحية الرياضية .

**2/ المتغير التابع:**

يتمثل المتغير التابع في مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب لدى كبار السن.

**-ادوات الدراسة :**

- \* المصادر و المراجع.
- \* الاختبارات و القياسات .
- \* الطرق الاحصائية .
- \* عتاد البحث

**- صعوبات البحث :**

- التنقل الى ميدان العمل مشقة الطريق .
- الحصول على العتاد المراد العمل به .

**4- مجالات البحث :****المجال الزمني:**

كانت بداية الجانب التمهيدي و النظري في 05 سبتمبر الى غاية 02 مارس , اما بالنسبة للجانب التطبيقي فقد كانت بدايته في 04 مارس و و لكن تعذر علينا القيام به و ذلك بسبب تفشي جائحة كورونا .

**المجال المكاني :**

لقد تمت دراستنا مع كبار السن من كبار السن البلدية و الحي و قد تمت الدراسة في الملعب البلدي " بن دوخة لحسن" و المركب الرياضي البلدي .

**5- التجربة الاستطلاعية :**

البحث الاستطلاعي او الدراسة العلمية الكشفية الصياغة الاستطلاعية , هو البحث الذي يستهدف التعرف على المشكلة فقط و تقوم الحاجة الى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق اليها , او عندما تكون المعلومات او المعارف المتحصل عليها قليلة و ضعيفة .  
أي ان دراسة ميدانية تعتمد في خطواتها الاولى على الدراسة الاستطلاعية وحتى نعطي لموضوع دراستنا الصيغة العلمية , وبعد التشاور مع الاستاذ المشرف و نظرا لما نمر به من ازمة وباء كوفيد 19 المستجد لم يتسنا لنا ان نقوم بالدراسة الميدانية و ذلك لاننا نمر على مرحلة الحجر الصحي بحيث لم يحالفنا الحظ في العمل على ميدان الدراسة.

**5-1-1- الشروط العلمية للاختبار:****5-1-1-1- ثبات الاختبار:**

يقصد بثبات الاختبار ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا نا اعيد تطبيقه مرة اخرى و على نفس العينة و تحت نفي الظروف في اوقات مختلفة

**5-1-1-2- صدق الاختبار :**

ويقصد بصدق الاختبار او القياس هي ان يقيس الاختبار ما وضع من اجل قياسه فعلا , و للتأكد من صدق الاختبار قمنا بحساب الصدق الذاتي و صدق المحكمين .

**5-1-1-3- الصدق الذاتي :** يتم حساب الصدق الذاتي بالجذر التربيعي لمعامل الثبات  $\alpha$ 

معامل الصدق الذاتي = جذع معامل الثبات .

الصدق الذاتي = جذر  $\alpha$

**5-1-1-4- الموضوعية :**

من العوامل المهمة التي يجب بأن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية و الذي يعني التحرر من التحيز او التعصب و عدم ادخال العوامل الشخصية للمختبر كما أرائه و اهوائه الذاتية و ميوله الشخصي و حتى تحيزه او تعصبه , فالموضوعية تعني ان تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها ان تكون .

**6- الاسس العلمية للاختبارات :**

تعمدنا في هذه الخطوة الى التوجه و استطلاع اراء عدد من الدكاترة و الاساتذة بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم مع الاعتماد على المصادر و المراجع و بعض الدراسات السابقة بغية التحليل و التفكير في اهم الاختبارات و القياسات الملائمة لبحثي اثر الانشطة الترويحية الرياضية على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب لدى كبار السن

**الصدق:**

هو ارتباط الاختبار ببعض المحكات , يحدد كيورتن الصدق اعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار و الحقيقة "الثابتة تماما" و يعرفه كاتل على انه قدرة الاختبار على التنبؤ ببعض الوظائف و الاشكال السلوك المحددة و المستقلة عن الاختبار و التي تعد محكا لصدق الاختبار .

**الثبات:**

ثبات الاختبار يعني انه لو اعيد تطبيق الاختبار على الافراد نفسهم فانه يعطي النتائج نفسها او نتائج متقاربة و هذا يشير الى ان الثبات يعني الاتساق نتائج الاختبار مع نفسها لو كررت مرة او عدة مرات اخرى .

**7- الدراسة الاحصائية:**

تعطينا الدراسة الاحصائية دقة اكثر في النتائج الميدانية . وتتم هذه النتائج الى ارقام , حيث عملت الباحثة على معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام الوسائل الاحصائية و التي نذكرها كالآتي :

-النسبة المئوية

- اختبار حسن المطابقة

**خلاصة:**

لقد شمل هذا الفصل الاجراءات الميدانية فكان الاستطلاع تمهيد للعمل الميداني بالاضافة الى اجزاء اخرى للدراسة فيما يخص الاختبارات , عينة الدراسة وكذا الدراسة الاحصائية .

حيث ان هذه الاجراءات تعتبر اسلوب منهجي في اي بحث يسعى الى ان تكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الاخرى بالاضافة الى انها تساعد الطلبة على تحليل النتائج التي توصلت اليها , هذا من جهة ومن جهة اخرى تجعلني اثبت تدرج العمل الميداني في الاسلوب المنهجي الذي هو اساس كل دراسة علمية .







## الفصل الثاني:

# مناقشة و تحليل الدراسات

- عرض الدراسات.
- تعليق الدراسات .
- نقد الدراسات .
- الاستنتاجات .
- توصيات.
- خلاصة عامة.

**1- عرض الدراسات:**

1- دراسة فريد عبد الفتاح خشية و الاخرون (1993) موضوعها "تأثير برنامج تدريبي مقترح على كفاءة بعض المتغيرات المورفولوجية و الفيسيولوجية لدى كبار السن" هدفت الدراسة للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على معدلات ( نبض القلب , ضغط الدم , وزن الجسم , استخدم كتلة الجسم , تخانة الدهن في الجسم لدى العينة)

2- دراسة بطل عبد الحق (2001) موضوعها "اثر ممارسة المشي الرياضي كفاءة صحية على بعض المتغيرات الفيسيولوجية لكبار السن" هدفت الدراسة الى التعرف على اثر ممارسة المشي الرياضي كعادة صحية على بعض المتغيرات الفيسيولوجية لكبار السن هدفت الدراسة الى التعرف على اثر ممارسة المشي الرياضي كعادة جسمية على بعض الوظائف الفيسيولوجية لكبار السن

3- دراسة سلطان عبد الصمد(2005) موضوعها " تصميم برنامج الترويح لكبار السن " هدفت الدراسة الى تصميم برامج الترويح لكبار السن , اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوب التحليلي , اهم نتيجة توصل اليها الباحث هو ان من خلال ممارسة البرامج الترويحية عند كبار السن يمكن التخلص من توتر الحياة اليومية التخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية و استثمار وقت الفراغ و الوقاية من البدانة

4- دراسة سلوى عبد الهادي شكيب (1993) موضوعها" برنامج تمرينات مقترح و اثره على بعض المتغيرات الفيسيولوجية و النفسية و مستوى الاداء للانشطة الحركية اليومية لكبار السن " هدفت الدراسة الى وضع برنامج تمرينات مقترح للسيدات كبار السن

**2- تعليق الدراسات:**

عنوان دراستنا أنشطة ترويحية رياضية و اثرها على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب لكبار السن وقد تطرقنا في دراستنا الى التعرف على تأثير الانشطة الترويحية الرياضية على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب لدى كبار السن محاولين من خلال ذلك ابراز الاهتمام بهذه الفئة و تشجيعهم على ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في اوقات الفراغ و هذا ما تطرقت له ايضا الدراسات المشابهة حيث انه تطرقت كل من دراسات "سلطان عبد الصمد" ودراسة "بطل عبد الحق" و "دراسة سلوى عبد الهادي" لنفس الشئ الا و هو مراعات الجاني الفيسيولوجي فقد لاحظنا من هذه الدراسات انها تأتير الانشطة الترويحية الرياضية على المتغيرات الفيسيولوجية.

فيما ان دراسة "فريد عبد الفتاح خشية و الاخرون" قد تطرق ايضا الى المتغيرات الفيسيولوجية بالاضافة الى المتغيرات المورفولوجية .

**3- نقد الدراسات :**

من خلال العرض السابق للدراسات التي تناولت اثار الانشطة الترويحية على كبار السن من حيث عدة متغيرات اتضح مدى اهتمام الباحثين بلياقة كبار السن حيث اتفقت على هدف معرفة اثر الانشطة الترويحية الرياضية على المتغيرات الفسيولوجية و النفسية و المورفولوجية لدى كبار السن .

معظم الدراسات توصلت الى وجود اثر للانشطة الترويحية الرياضية على كبار السن من عدة متغيرات وهذا ما دلت عليه دراسة فريد و عبد الفتاح خشية (1993) و الذي توصل فيها الى التعرف على تاثير البرنامج التدريبي على معدلات نبض القلب , ضغط الدم , وزن الجسم , استخدم كتلة الجسم , تخانة الدهن في الجسم لدى العينة , وتطرق ايضا الباحثون الاخرون الى عدة جوانب من الدراسة و ذلك باستعمال برامج للدراسة و التعمق و النظرة الواضحة وللوصول الى المبتغى .

حيث انه من خلال مقارنة الدراسات المشابهة التي تطرق لها الباحثون في دراساتهم و التي كانت تدور في مجملها على المتغيرات الفسيولوجية و المرفولوجية مع دراستنا لاحظنا ان هناك جديد في دراستنا الا و هو دراسة و مراعات جانب جديد الا و هو المتغير الفسيولوجي نبض القلب (ضربات القلب) و مؤشر كتلة الجسم في وقت الراحة لدى كبار السن بحيث تطلعنا في بحثنا على متغير جديد و هو ضربات القلب .

**4- الاستنتاجات:**

في حدود اجراء البحث , و في ضوء اهدافه من خلال النتائج المتحصل عليها امكنا التوصل الى النتائج التالية:

- وجود تحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية مؤشر كتلة الجسم و ضربات القلب لكبار السن عند ممارسة الانشطة الترويحية.
- وجود تحسن في مؤشر كتلة الجسم و مستوى نبض القلب
- استثمار اوقات الفراغ ايجابيا
- ممارسة الانشطة الترويحية لكبار السن اداء الى تجنب الامراض التي يعاني منها كبار السن في مجتمعنا و العزلة الاجتماعية
- حققت الانشطة الترويحية الرياضية تطورا ايجابيا فقد ادت الى الارتقاء بالمتغيرات الفسيولوجية لدى كبار السن
- اسهام الانشطة الترويحية في تحقيق الهدف المرجو الذي يسعى اليه كبير السن سواء من جانب البدني او من جانب الاجتماعي

**5-التوصيات:**

يوصي الباحثون بما يلي :

- نوصي بتكثيف الاجراء التي تهتم بدراسة الجوانب الفيزيولوجية و الصحية لدى كبار السن .
- نوصي باستثمار وقت الفراغ لكبار السن منة خلال ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية .

- تعزيز دور الاسرة و المجتمع , في رعاية و تربية هذه الفئة ,
- 1- زيادة الابحاث في مجال الرياضة للمسنين من خلال الابحاث الوصفية و الاقتراح برامج تتضمن رياضات اخرى.
  - 3-نوصي بخلق جو يحفز على العمل .
  - 2- نشر ثقافة ووعي الممارسة الرياضية لدى هذه الفئات .
  - 4- المراقبة الطبية لفئة كبار السن في المجتمع
  - 5- اضافة حصص في مراكز محو الامية و انشاء مراكز متخصصة في هذا النوع من الرياضات مع مراعات الفئات المعوزة و المحرومين .
  - 7- تنظيم حملات تحسيسية حول فاعلية ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية و ذلك للوقاية من امراض العصر.
  - 8- الاهتمام بممارسة الانشطة الترويحية كعامل رئيسي مساعد في الاندماج الاجتماعي .
  - 9-مراعات التمارين من حيث درجة الخطورة و الاجهاد.

## 6- خلاصة عامة:

ان تقدم و تطور العلم ادى تطور العديد من المجالات وخاصة المجال الطبي حيث قفز هذا المجال قفزة نوعية و على رغم كل ذلك الى ان الاهتمام بالشيخوخة و المسنين لا يزال قليل بحيث ان ممارسة النشاط الترويحي الرياضي المنتظم و المحافظة عليه له تأثير ايجابي على صحة كبير السن البدنية و الفسيولوجية .

من خلال دراستنا الميدانية و النظرية لموضوع بحثنا و من خلال دراستنا لفئة كبار السن فانه تبدا المتغيرات الصحة الجسمية بالفقدان و التقدم في العمر كفقدان اللياقة القلبية و العضلية و التنفسية و غيرها هذا ما يؤدي الى انهيار المتغيرات الفسيولوجية ولتحقيق دراستنا قمنا بتقسيم البحث الى بابين الاول خاص بالدراسة النظرية و الثاني خاص بالدراسة الميدانية .

حيث تناولنا في الباب الاول الجانب النظري فصلين الاول شمل الانشطة الترويحية الرياضية اما الفصل الثاني فقد شمل كبار السن.

اما الباب الثاني فقد فتطرقتنا فيه الى الجانب الميداني, حيث شمل فصلين الاول خاص بمنهج البحث و الاجراءات الميدانية حيث استخدمنا المنهج الوصفي كونه ملائم لدراستنا , اما الفصل الثاني فكان لتحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها و تحقيق صحة الفرضيات .

و على ضوء هذا يتجلى لنا انه لممارسة الانشطة الترويحية الرياضية تأثير في تحسين المتغيرات الفسيولوجية لكبار السن كتحسين عمل القلب و التقليل من امراض قلة الحركة كل هذا يساهم في تطوير الايجابي للكفاءة الفسيولوجية و التي لها تأثير مباشر على اجهزة الجسم .

# المصادر و المراجع





## قائمة المصادر و المراجع :

- 1- القراءان الكريم .
- 2- تهناني عبد السلام محمد و طه عبد الرحيم طه , (دراسات في الترويح مراكز الشباب 1991).
- 3- د/عبد الحميد محمد شاذلي. ( التوافق النفسي للمسنين. الإسكندرية: المكتبة الجامعية 2011)
- 4- اكرم محمد صبحي محمود ومروان ابراهيم. ( الرعاية الشاملة للمسنين. الاردن: دار الدجلة 2014)
- 5- عطية محمد خطاب . (1990).اوقات الفراغ و الترويح .
- 6- بهاء الدين ابراهيم سلامة..(الخصائص الكيميائية الحيوية لفسولوجية الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي 2008).
- 7- عطف عبد المنعم درويش محمد جابر برقيع . (2000) الحركة و كبار السن .
- 8- كمال درويش , نحو اسلوب افضل للحياة : الترويح و اوقات الفراغ : التاريخ و الانشطة / كمال درويش, امين الخولى- ط2 , مزيدة منقحة – القاهرة : دار الفكر العربي 2001
- 9- د-مروان عبد المجيد ابراهيم – الاسس العلمية و الطرق الاحصائية للاختبارات و القياس في التربية البدنية الرياضية
- 10- بحث نيل شهادة الماستر للطالب صحيح بلحولا و بوتليليس الحبيب بعنوان (اسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في تحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن (60/50 سنة) 2018/2017.
- 11- اطروحة الدكتور احمد عبد اللطيف على الانترنت حول النشاط الترويحي و اهميته بتاريخ 2018/06 .
- 12- مذكرة دكتورا : الدكتور/احمد محمد الفاضل الدورة التدريبية التنظيم و الادارة الرياضية خلال الفترة 15-14/11/2007 م (جامعة نايف العربية).
- 13- خديجة حمو علي. (علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالإكتئاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم . الجزائر: كلية العلوم الإجتماعية و الإنسانية معهد علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا /الجزائر 2012/2011).

14- وكيبيديا الموسوعة الحرة . (مواضيع خاصة بالترويح وكل حيثياته )

15- Alain touraine. Societe poste industrielle. Editinddonoel /paris 1969

16- محمود ق, ن (1998) مبادئ الاحصاء في التربية البدنية و الرياضية . العراق جامعة بغداد:

17- العيسوي ع.ا. (1996) مناهج البحث العلمي ,

18- تهاني , ع , (2001) الترويح و التربية الترويحية . القاهرة : دار الفكر العربي.

19- مصطفى بلعيدوني (2017) دكتوراه . جامعة مستغانم .

20- عطية محمد خطاب (1990) . اوقات الفراغ و الترويح .

# الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

معهد علوم و تقنية النشاطات البدنية و الرياضية

- جامعة مستغانم -

قسم التربية البدنية و الرياضية

- استمارة ترشيح الاختبارات -

موجهة الى الاساتذة الخبراء المحكمين

لنا عظيم الشرف ان نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذه الاستمارة وذلك من اجل اعطاء نظرة حول الاختبارين لقياس مؤشر كتلة الجسم و قياس نبض القلب في الراحة لدى كبار السن و التي ضمن عنوان موضوعنا : "انشطة ترويجية رياضية و اثرها على مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب لدى كبار السن" الخاص بمذكرة نيل شهادة اليسانس في تخصص التربية البدنية و الرياضية .

ملاحظة: ضع علامة (x) امام الاقتراح الذي توافقن عليه مع تدوين بعض الاقتراحات ان امكن ذلك و "شكرا" .

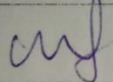

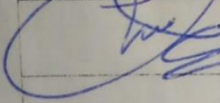
الاستاذ المشرف :

الطالبة الباحثة : - بن عتو عبد القادر الحبيب

د- م . بلعيدوني

- خلول حمزة

قائمة الاساتذة الخبراء المحكمين للاختبارات :

اسماء الاساتذة المحكمين	التخصص	الدرجة العلمية	الامضاء
أ. شرارة العالبي	رياضة والصح	دكتوراه	
دوييل مدهور	تشاطح حرك مركب	إ.م.إ	
ذالوزر محمد	رياضة والصح	دكتوراه	

ملاحظة : عنوان البحث " أنشطة ترويحية رياضية وأثرها على بعض المتغيرات الوظيفية لدى كبار السن."

- الاسس العلمية للاداءة : ( اختبار اولي )

	ضربات القلب (15 ثانية)	مؤشر كتلة الجسم		الاسم و اللقب
		الوزن	الطول	
	17 دقة	80 كغ	1.70 متر	صبياني قادة
	19 دقة	70 كغ	1.75 متر	بن عتو عبد المالك
	23 دقة	75 كغ	1.60 متر	قناز حمادوش
	22 دقة	85 كغ	1.64 متر	كربايي طاهو
	20 دقة	69 كغ	1.79 متر	سهلي احمد
	24 دقة	82 كغ	1.67 متر	هداني جيلود
	18 دقة	78 كغ	1.71 متر	ولادي مراد
	19 دقة	80 كغ	1.80 متر	مر الكشي بن صبياني