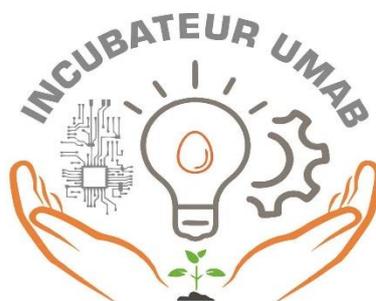




الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضية
حاضنة أعمال جامعة مستغانم



مشروع مقدم لنيل شهادة جامعية - مؤسسة ناشئة - أو شهادة
جامعية - براءة ابتكار- في إطار القرار الوزاري 1275 في
الترويج الرياضي

أهمية الترويج الرياضي في التخفيف من القلق لدى كبار السن
دراسة وصفية مسحية اجريت على مجموعة كبار السن (55-65) سنة بولاية شلف

من إشراف:
د/ بلعيدوني مصطفى
د/ مقراني جمال

من إعداد الطالب :
بوهادي أحمد

السنة الجامعية: 2024/2023

الشكر والعرفان

بعد حمد الله وشكره الذي وهبنا القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع،

لا نملك إلا أن نتوجه بخالص شكرنا وتقديرنا لكل يد أسهمت في انجازه ، ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامنا آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة. ويسعدنا كثيرا أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام للأساتذة

"د/ بلعيدوني مصطفى"

"د/ مقراني جمال"

لتفضل سيادتهم بالإشراف على هذا البحث ولما قدمت سيادتهم من توجيهات ونصائح وإرشادات منهجية وما غمرانا به من سعة قلب ورحابة صدر ندعوا الله أن يتمتعهم بالصحة والهناء لما قدموه ويقدمونه لغيرنا من نصائح وتوجيهات .

كما نتقدم بموفور الشكر والعرفان لكل من أساتذة
وطالبة معهد التربية البدنية و الرياضية – مستغنام-

الطالب

إهداء :

إلى سيد المرسلين محمد (صلى الله عليه
واله) وآل بيته الطيبين الطاهرين
(صلوات الله وسلامه عليهم اجمعين)
الى من اشتاقت لهم انفسنا وهم تحت التراب
شهداء بلدي الحبيب روعي فداه
الى مثل الابوة الأعلى الى من اعطاني ولم
يزل يعطيني بلا حدود , الى من رفعت رأسي
عالياً افتخارا به أبي العزيز ادامة الله
فخرا لي

الى حبيبة قلبي الأولى التي رآني قلبها
قبل عينها , وحضنتني احشائها قبل يديها ,
الى شجرتي التي لا تذبل , الى الظل الذي
آوي اليه في كل حين امي الحبيبة حفظها الله

بوهادي أحمد

ملخص البحث :

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من مستوى القلق لدى كبار السن و معرفة اثر الممارسة الرياضية الترويحية على الجوانب النفسية (القلق) . .

مستعينا بعينة قدرت ب 100 من كبار السن موزعين إلى مجموعتين إحداهما 50 فرد ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و العينة الثانية 50 فرد لا يزاولون أي نشاط رياضي و تم استخدام المنهج الوصفي مستعينا بمقياس سبيلبرجر للقلق الحالة. و عليه افترض الطالب أنه يتميز كبار السن (55-65 سنة) الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى قلق قليل مقارنة بغير الممارسين الذين يتميزون بمستوى عال ، و **الفرضية الثانية** توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى القلق لدى كبار السن (55-65 سنة) الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

. و كانت أهم النتائج يتميز كبار السن (55-65 سنة) الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى قلق طبيعي مقارنة بغير الممارسين الذين يتميزون بمستوى قلق فوق المتوسط .

وقد تمت الاستعانة بالوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية .

- اختبار مان وتني (u) لعينتين مستقلتين و اختبار ليفين (levene) لحساب التجانس .معامل الارتباط بيرسون ، وقد تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم

الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS25)

الكلمات المفتاحية: الترويحي الرياضي ، القلق ، كبار السن .

Résumé de la recherche :

L'étude visait à déterminer dans quelle mesure les activités récréatives contribuent à atténuer le niveau d'anxiété chez les personnes âgées et l'impact des sports récréatifs sur les aspects psychologiques (anxiété).

Avec un échantillon estimé de 100 aînés répartis en deux groupes, dont un groupe de 50 pratiquants de sports récréatifs et le second groupe de 50 personnes qui n'ont pas d'activité sportive. Le curriculum descriptif a été utilisé en utilisant l'échelle de Spellburger pour inquiéter la situation.

L'étudiant a supposé que les personnes âgées (55-65 ans) pratiquant une activité sportive de loisirs avaient un faible niveau d'anxiété par rapport aux non-pratiquants avec un haut niveau, et la deuxième hypothèse était qu'il y avait des différences statistiquement significatives au niveau indicatif ($0,05 \alpha$) le niveau d'anxiété chez les personnes âgées (55-65 ans) pratiquant et non pratiquant des activités récréatives sportives.

Les résultats les plus importants ont été que les personnes âgées (55-65 ans) pratiquant une activité sportive de loisirs avaient un niveau d'anxiété normal par rapport aux non-pratiquants ayant un niveau d'anxiété supérieur à la moyenne.

Les outils statistiques suivants ont été utilisés :

– Moyennes de calcul.

– Test de Man et Teni (u) pour deux échantillons indépendants et test de lévène (lévène) pour le calculateur d'homogénéité. Coefficient de liaison de Pearson, le traitement statistique a été effectué à l'aide du programme de statistiques en sciences sociales (SPSS25)

Mots-clés : Loisirs sportifs, anxiété, personnes âgées.

المحتويات

رقم الصفحة	العنوان
	الشكر والعرفان
	الاهداء
	قائمة الأشكال
	قائمة الجداول
	الجانب النظري
	التعريف بالبحث
1	المقدمة
3	2. مشكلة البحث
5	3. فروض البحث
6	4. أهداف البحث
6	5. أهمية البحث
7	6. مصطلحات البحث
8	1.7. الدراسات السابقة والمماثلة
20	2.7. التعليق على الدراسات السابقة
22	3.7. نقد الدراسات
	الفصل الأول : الترويح الرياضي
27	تمهيد
28	1.1. مفهوم الترويح
29	2.1. مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي
29	3.1. أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي
30	4.1. خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي
31	5.1. أنواع الترويح
37	6.1. أهمية الأنشطة الترويحية ونظرياتها
41	7.1. نظريات الترويح

41	1.7.1. نظرية الطاقة الفائضة نظرية سينسر وشيرل
42	2.7.1. نظرية العداد للحياة
43	3.7.1. نظرية العادة والتخليص
43	4.7.1. نظرية الترويح
43	5.7.1. نظرية الاستجمام
44	6.7.1. نظرية الغريزة
44	8.1. العوامل المؤثرة في الترويح
46	خلاصة
	الفصل الثاني: القلق عند كبار السن
48	تمهيد
48	1.2. القلق
49	2.2. مفهوم القلق
41	3.2. تصنيف القلق
53	4.2. مستويات القلق
55	5.2. أسباب القلق
57	6.2. أعراض القلق
59	7.2. رأي المدارس النفسية في القلق
64	8.2. النتائج والآثار التي يخلفها القلق على الإنسان بشكل عام
65	9.2. علاجات القلق نفسياً
66	10.2. التعريف بكبار السن
66	1.10.2. تعريف المسن
66	2.10.2. التعريف الاجتماعي للمسن
66	3.10.2. الرياضة الترويحية لكبار السن
67	4.10.2. عوامل ممارسة المسن للرياضة
67	5.10.2. تأثير الرياضة الترويحية على كبار السن
68	6.10.2. الرياضات الترويحية لكبار السن
69	الخلاصة

	الباب الثاني : الدراسة الميدانية
	الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية
73	تمهيد
73	1.1. منهج البحث
73	2.1. مجتمع وعينة البحث
73	3.1. مجالات البحث
74	4.1. متغيرات البحث
74	5.1. ضبط متغيرات البحث
74	6.1. أدوات الدراسة
75	7.1. الأسس العلمية للأداة
80	8.1. الوسائل الإحصائية
81	خاتمة
	الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج
83	تمهيد
83	1.2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى .
84	2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية
85	3.2. الاستنتاجات.
86	4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات.
90	5.2. التوصيات.
91	الخلاصة
94	قائمة المصادر و المراجع
	الباب الثالث
	الفصل التقنواقتصادي
108-103	1.3. المحور الأول: تقديم المشروع
112-110	2.3. المحور الثاني: الجوانب الابتكارية
119-114	3.3. المحور الثالث: التحليل الاستراتيجي للسوق وتحليل SWOT
126-121	4.3. المحور الرابع: خطة الإنتاج والتنظيم

136-128	5.3. المحور الخامس: الخطة المالية
145-138	6.3. المحور السادس: النموذج الأولي التجريبي
	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	
75	طريقة تصحيح مقياس سبيلبرجر في حالة القلق	-1
75	تصحيح درجات القلق .	-2
76	صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق سبيلبرجر .	-3
77	معامل الثبات الكلي (ألفا كرونباخ) لمقياس القلق سبيلبرجر .	-4
77	معامل الارتباط الكلي لمقياس القلق سبيلبرجر باستخدام التجزئة النصفية	-5
78	ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار	-6
79	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين الممارسين و غير ممارسين .	-7
79	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس القلق لسبيلبرجر .	-8
83	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير مقياس القلق لسبيلبرجر لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية	-9
84	نتائج مقياس القلق لسبيلبرجر باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي (u) man withney	-10
128	التكاليف الشهرية	-11
129	التكاليف الأولية	-12
130	التوقعات المالية	-13
130	الأصول	-14
131	الأصول المتداولة (Actif Courant)	-15
131	إجمالي الأصول (Total Actif)	-16
131	حقوق الملكية (Capitaux Propres)	-17
132	إجمالي الخصوم وحقوق الملكية (Total Passif)	-18

132	الإيرادات والمبيعات	-19
133	التكاليف والمصروفات	-20
134	الأرباح والخسائر	-21
134	التدفقات النقدية (Tableau des Flux de Trésorerie)	-22
135	التدفقات النقدية من الأنشطة الاستثمارية	-23
135	التدفقات النقدية من الأنشطة التمويلية	-24
135	صافي التدفقات النقدية	-25
136	النقدية المتاحة في بداية السنة والنهاية	-26
141	الجدول الزمني للنموذج الأولي التجريبي	-27
142	التكاليف المتوقعة للنموذج الأولي التجريبي	-28
142	التوقعات المالية للنموذج الأولي التجريبي	-29
143	نموذج العمل التجريبي (Business Model Canvas) لمشروع ترويح الرياضي	-30

التعريف بالبحث

مقدمة:

إن العصر الحالي الذي نعيش فيه ذو إيقاع سريع، أي أنه يواكب التطورات السريعة العلمية والتكنولوجية، لكن هذا لم يمنع من كثرة ظهور الصراعات والتوترات والضغوط النفسية، لذلك يصفه الكثير من الناس بأنه عصر القلق والتوتر على المستويين الفردي والجماعي معاً، حيث يرى العاملون بعم النفس والطب النفسي أن القلق يعتبر عصب الحياة النفسية السوية وغير السوية، ويعد بمثابة المدخل الجوهري لدراسة الصحة النفسية للفرد. فقد أصبح القلق هو السمة السائدة لدى كبار السن والشيوخ خاصة، إذ نجد أسباب عديدة ودوافع شتى للقلق ويمكن أن تكون أسباب بدون معنى.

ولقد حظيت فئة كبار السن في المجال الرياضي بعض الاهتمام في الآونة الأخيرة ويرجع هذا الاهتمام بسبب اعتبارهم عنصر الخبرة وهذا ما أدركته مجمل الدول، حيث أن الاهتمام كان منصب على باقي الفئات الأخرى في سابق العهد و خاصة في النشاط البدني الرياضي الترويحي.

ومما لا شك فيه أن الفرد في هذه المرحلة يصبح أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية وتغيرات بدنية. تساهم وبشكل بالغ في ظهور المشاكل و الإضطرابات النفسية ومن أهمها القلق. وذلك حسب دراسة دي بيورز و آخرون والتي هدفت إلى معرفة تأثير الصحة البدنية على التغير في أع ارض القلق بالنسبة لكبار السن. بحيث توصلت إلى أن الضعاف في الصحة البدنية هم أكثر عرضة للإصابة بالقلق كما أن الإصابة بأكثر من مرض مزمن تجعل المسن أكثر قلقاً وبالتالي فالأمراض الجسمانية لا تؤدي فقط إلى الإكتئاب و لكن أيضاً تزيد من أعراض القلق.

وتؤكد تهاني عبد السلام على اهتمام الأمم المتحدة بموضوع المسنين منذ عام 1948 وقد أدى ذلك على اصدار تقرير عن حقوق المسنين و تشير الإحصائيات الى ان ما بين الأعوام (1975-2025) تزايد عدد الأفراد الذين يبلغون من العمر ما فوق (60) عاماً (350) مليون الى (100.1) مليار وهذه الزيادة تمثل 14.0% من تعداد العالمي

التعريف بالبحث

للسكان ،وهناك عوامل تدعو الى الاهتمام بالمسنين وتتمثل هذه العوامل في تزايد من أعداد المسنين وظهور علم المسنين وكذلك ازدياد وقت الفراغ، وهناك متغيرات فيزيولوجية ونفسية واجتماعية تؤثر في كيفية تناول المسن لحياته .(السلام، 1999، صفحة 33)

والنشاط البدني الرياضي الترويحي ما هو إلا نظام فيه نشاطات فردية و جماعية و الغرض منها تقوية المجموعة لتقوية الفرد ، كما أن تسقل الروح والعقل و يئنه إلى اكتساب أخلاق الرياضية لتحقيق العقل السليم في الجسم السليم ، وذلك بملأ اوقات الفراغ المسنين حيث يعتبر الترويح نوعا من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ حيث يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم البدنية والخلقية والمعرفية والاجتماعية (درويش، 1992،ص43).

كما يعد النشاط الرياضي الترويحي عنصرا هاما في عملية التطور للتوافق النفسي لأفراد عامة و كبار السن بصورة خاصة ، وتعتبر مرحلة التقدم في السن مرحلة جد مهمة ،والتي قد يصاحبها حالات الاكتئاب والعزلة الشديدة والتردد وفقدان اللياقة البدنية ، ويعتبر التوافق النفسي هو تفاعل مستمر بين الشخص وبيئته (فهمي، 1981،ص12).

ولذا كانت أهمية موضوعنا تتجلى في معرفة أهمية الرياضة الترويحية عند كبار السن و مدى اهمية استثمار أوقات الفراغ لدى لديهم ، بالإضافة لإبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التخفيف من شدة القلق لدى كبار السن بغية التعرف على فعالية النشاط الرياضي الترويحي.

2. مشكلة الدراسة:

إن القلق يعد من أصعب الإضطرابات النفسية وأكثرها عند المسنين مما جعل المعالجين النفسيين يولونه إهتماماً خاصاً ويبحثون عن طرق علاجية بديلة عن الطرق العلاجية التقليدية السابقة التي بإمكانها مساعدة المسنين في التخفيف من حدة الإضطراب في هاته المرحلة. نظار لتعدد أساليب العلاج النفسي في علاج القلق والتنوع فيه ظهر العلاج بالتقبل والإلتزام الذي يعتبر من أحدث العلاجات في المجال المعرفي السلوكي و أظهر فعاليته وكفائته في علاج العديد من الإضطرابات ومختلف المشاكل النفسية و الشخصية.

فالفرء عندما يصل سن التقاعد الذي تحدده الدولة بسن معين في هذه المرحلة يتوقف هذا المسن عن العمل ويشعر انه أزيح عن المجتمع بصورة تعسفية فيترتب على ذلك عدم ممارسة الكثير من أوجه النشاط اليومي الذي اعتاد القيام به والمشاركة فيه لسنوات طويلة مما يؤدي إلى ظهور آثار نفسية سلبية كالشعور بالوحدة والإحساس بعدم الجدوى للعطاء في المجتمع هذا إلى جانب انشغال الأسرة التي يعيشون فيها والتي كانت توفر لهم احتياجاً واهتماماً م وانشغلت مومهم لم تعد تولي لهم نفس الاهتمام السابق لذا فقد يصل الأمر ولاء الكبار إلى الإحساس العميق بعدم حاجة المجتمع لهم نظراً لضعف قدر م البدنية للعطاء وما يعود عليهم بالنفع والفائدة. (صبري، 2006)

حيث أن إحساس كبار السن بعدم الاهتمام م تجعلهم عرضة للكثير من المشكلات الاجتماعية و النفسية والبدنية فقد تطراً على الفرد عند تقدمه في السن تغيرات تؤدي فقدان لبعض القدرات الوظيفية والبدنية والإدراكية الحسية مما يكون لذلك أثر كبير على توافقه الشخصي وعدم رضاه عن الحياة (kathleen, 1995).

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق؛ فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم، أما في المراهقة فيأخذ القلق

التعريف بالبحث

مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر (بوعلو، 1993، صفحة 76)

يعتبر القلق من المواضيع المهمة؛ حيث أنه يحتل مكانة رئيسية في علم النفس العام؛ كما أنه أصبح من العوامل الأساسية التي تغلغت في الوسط الرياضي وخصوصا في مجال كرة القدم؛ الرياضة الأكثر شعبية في العالم؛ وهذا لما له من آثار ونتائج واضحة ومباشرة على إختلال الوظائف (الجهاز النفسي) والوظائف الجسمية أو كالهما. (أمين، 2003، صفحة 132)

وتشير عايدة عبد العزيز (1991) أن ممارسة النشاط الرياضي أو الهوايات أو الموسيقى تسهم في خفض مستوى القلق وحدة الكتئاب النفسي، وكذلك تأكيد المفهوم الإيجابي للذات، وقد أكد العلماء إلى أن الملل والقلق والكتئاب النفسي، والصراعات النفسية، والإحباط النفسي تعد من أمراض العصر المرتبطة بالضطرابات البدنية والعقلية والنفسية وأن هذه الأمراض قد تنتج عن كبت الرغبة في إشباع بعض الميول والاتجاهات، و للترويح دور هام في الوقاية من العديد من أمراض العصر، كأمراض القلب والأوعية الدموية والتي منها ضغط الدم، السكر، الجلطة الدموية، وذلك إلى جانب البدانة والآلام المفاصل والظهر، وكذلك أوجه نشاطات الترويح وبخاصة الترويح الرياضي دور هام في علاج تلك الأمراض . (عبد الفتاح، 2004، صفحة 19)

وعلى الرغم من الزيادة المطردة في عدد المسنين إلا أن الاهتمام الحقيقي وبمشكلات لم يتم إلا في سنوات الأخيرة حيث لاحظت الباحثة نقصا كبيرا في الدراسات التي تناولت هذا المجال بالمقارنة التي أجريت في مراحل النمو المختلفة ولذلك فان الاهتمام بالشيخوخة والتقدم في السن يمكن أن نتبين أسبابه من عدة زوايا فكبار السن هي أول مرحلة من مراحل النمو بل هي آخر هذه المراحل بعد مراحل عدة تتمثل في الطفولة والشباب ورشد. ولاشك ان الإنسان عندما يتصور نفسه في آخر مراحل حياته وقد اطمأن حياته فيها ، فان ذلك سينعكس على ولائه ونشاطه في مقتبل العمر .

التعريف بالبحث

و تعتبر ممارسة الرياضة لكبار السن ذات أهمية لتكوير الشعوب و المجتمعات و العامل على تتميتها و ازدياد ممارستها يلاقي تشجيعا من كل القطاعات المختلفة في المجتمع (مدحت عبد الفتاح ، 2004 ، ص 149) ومن الحاجات التي يتم إشباعها من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الحاجة الى الأمان والطمأنينة والتكيف الاجتماعي وتقدير واحترام الذات ، وبإشباعها يشعر الفرد بالرضا عن نفسه وعن حياته وهو ما أشار إليه "ماسلو" في هرم الحاجات ويؤكد عليه الحماحي وعائدة عبد العزيز.

و عليه تتمثل أهمية الدراسة في أنها تلقي الضوء بضرورة الاهتمام بفئة كبار السن و تحفيزهم على مزاوله الأنشطة الرياضية و انعكاس أهمية ممارستها في التخفيف من القلق و الضغوطات النفسية الأمر الذي دفع بنا في هذه الدراسة الحالية إلى طرح التساؤل التالي

1.2.التساؤل العام:

ما إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف مستوى القلق لدى كبار السن

(55-65 سنة) ؟

2.2.التساؤلات الجزئية:

- ما هو مستوى القلق لدى كبار السن (55-65 سنة) الممارسين وغير الممارسين

للنشاط الترويحي الرياضي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى القلق

بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي؟

3.فرضيات البحث :

1.3.الفرضية العامة:

للنشاط الترويحي الرياضي إسهامات في تخفيف مستوى القلق لدى كبار السن

(55-65 سنة).

2.3. الفرضيات الجزئية:

- يتميز كبار السن (55-65 سنة) الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى قلق قليل مقارنة بغير الممارسين الذين يتميزون بمستوى عال.
- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى القلق لدى كبار السن (55-65 سنة) الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

4. أهداف البحث:

- معرفة اثر الممارسة الرياضية الترويحية على الجوانب النفسية (القلق).
- تعميم مفهوم النشاط الرياضي الترويحي و مدى استخدامه كطريقة للوصول إلى تحقيق التوافق النفسي و تخفيف القلق .
- معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ وأثره على بعض الجوانب النفسية.
- إثراء البحوث و الدراسات التي تولي أهمية لشريحة كبار السن في المجال الرياضي.

5. أهمية البحث:

- يعتبر موضوع المسنين من موضوعات الساعة في الآونة الأخيرة إذ يعتبر الشغل الشاغل للمجتمعات المعاصرة سواء من الجانب الإنساني أي عرفانا لما قدمه أبانا وأجدادنا باعتبار الإنسان له الحق في الحياة الكريمة، او من جانب آخر أي كعنصر وطاقة بشرية تعتبر مورد هام للتنمية الاجتماعية والاقتصادية يمكن تلخيص أهمية البحث فيما يلي :
- معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ لدى كبار السن.
 - ادراك فاعلية الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين الجوانب النفسية لكبار السن.
 - أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في حياة الشخص و خاصة كبار السن

6. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

أ-الترويح: ان كلمة الترويح بالإنجليزية تعني التجديد والخلق، والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات لكلمة الترويح ومفهوم الترويح تفوق اصطلاح اللعب، علما بأن هناك من يفسرون اللعب والترويح تفسيراً واحداً. ويفسر الترويح على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما سلبياً أو ايجابياً هادفاً، ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعاً برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار وغرضه في ذاته أي أن الترويح أكثر من نشاط، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد.

ب. الأنشطة الترويحية الرياضية:

"ممارسة نشاط فردي أو جماعي في وقت الفراغ بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار مكافأة". (محمود إسماعيل، 2010، ص40).

اجرائياً:

هي مجموعة من الأنشطة الترويحية الرياضية المختلفة والمتنوعة التي يمارسها أستاذ التعليم الثانوي في اوقات الفراغ تتماشى وميولاتهم ورغباتهم وكذا احتياجاتهم.

ج. القلق: هو عبارة عن حالة من الإستثارة التي يستعد الفرد ا للدفاع عن النفس وكذا المحافظة عليها؛ وتظهر عملية الإستشارة من خلال التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي بدوره إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية (المعرفية) كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المتوقعة للخطر. (أمين، 2003، صفحة 132)

يعرف القلق أيضاً بأنه "عدم الاستقرار العام نتيجة للضغط النفسي الذي يقع على عاتق الفرد، مما يسبب اضطراباً في سلوكه ويصاحبه مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية"

التعريف بالبحث

د. كبار السن : كل من تعدى سن حسب القوانين السائدة"، وتشير كلمة المسن إلى "ذلك الشخص الذي يتعرض لحالة من الضعف والقصور الوظيفي لقدراته الجسمية أو السلوكية أو العقلية أو الإدراكية والمرتبطة بتقدم السن، والتي ا عن الوفاء باحتياجاته الضرورية للحياة دون مساعدة خارجية تجعله عاجز. (هاجر إسماعيل ، 2011، صفحة 14)

7. الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

1.7. عرض الدراسات السابقة و البحوث المشابهة:

1.1.7. دراسة لـ (Stephen Lord & Sally Castell ,1994)

بعنوان " تأثير تمارين التوازن والقوة ورد الفعل لدى المسنين".

هدف الدراسة : هدفت الدراسة الى معرفة مدى تأثير تمارين التوازن والقوة على الحالة الصحية للمسنين.

عينة الدراسة : استعان الباحثان بعينة 40 قوامها مسنا ، تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة (20 مسن بمتوسط العمر 5.65) وتجريبية (20 مسن بمتوسط العمر 5.62).

أداة الدراسة : وباستعمال ادوات تمثلت في اختبارات لتقييم التوازن والقوة ، برنامج نشاط بدني يحتوي على المشي وتمارين هادئة .

منهج الدراسة : استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة 20 أسبوع بمعدل حصتين أسبوعيا بمعدل 60 د.

نتائج الدراسة : خلصت الدراسة الى وجود تحسن في القوة على مستوى قوة عضلة رباعية الرؤوس ، وزمن رد الفعل بينما هناك انخفاض على مستوى العينة الضابطة. وقد تبين ان هناك تحسن مستمر لدى المجموعة التجريبية طوال مدة البرنامج في اختبارات تأرجح الجسم. وقد استنتج ان البرنامج يحسن في القدرات البدنية للمسنين.

2.1.7. دراسة (غانم، 2003)

المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى كبار السن. هدفت الدراسة إلى:

التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكل من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى كبار السن. وكذا الفروق بين المشاركة وعدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية لكل من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لدى كبار السن. منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

العينة : 438 مسن ومسننة.

نتائج الدراسة:

- يتمتع المشاركون في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بتوافق نفسي ورضا عن الحياة.

3.1.7. دراسة فوقية محمد زايد 2001

بعنوان القدرة على القيام بانشطة الحياة اليومية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين. هدف الدراسة : هدف الدراسة الى معرفة المدى النشط في حياة المسن وان المستوى نشاط الفرد ومزاولته لها في مرحلة التقدم في العمر يعكس استمرار أنماط الحياة التي نمت في الفترة الأولى من حياة الفرد.

عينة الدراسة : استعانت الباحثة بعينة بقوامها 200 مسن ومسننة 100 ذوي مراكز مرتفعة و100 ذوي مراكز عادية وباستعمال

منهج الدراسة : حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة: مقياس أنشطة الحياة اليومية للمسنين تم اعداد ه من طرف الباحثة بالاستعانة من عدة مقاييس من أهمها (brody 1969,katz1969,mahony1965,parthal1965)

التعريف بالبحث

نتائج الدراسة : هذا وخلصت الدراسة الى - وج ود علاقة ذات دلالة احصائية بين ابعاد القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وابعاد الرضا عن الحياة بالنسبة للمسنين والمسنات. كما أظهرت وج ود علاقة ذات دلالة احصائية بين ابعاد القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وابعاد الرضا عن الحياة وفقا لمتغيري المكانة الاجتماعية (عادية -مرتفعة) والجنس.

4.1.7. دراسة ايمان رفعت السعيد 2002

بعنوان تأثير برنامج تروحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة.

هدف الدراسة : دف هذه الدراسة الى تصميم وتنفيذ برنامج تروحي مائي للتأثير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة.

منهج الدراسة :حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة .

عينة الدراسة : أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 سيدة تم اختيارها بالطريقة العمدية.

أداة الدراسة :حيث استخدمت الباحثة في جمع البيانات لدراستها :1- مقياس الرضا عن الحياة من اعداد مجدي محمد الدسوقي.2- البرنامج التروحي المائي.

كما استخدمت الباحثة معامل الارتباط "سبيرمان"، اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام الإحصاء اللابرمتري، استخدم النسبة المئوية للتغير.

نتائج الدراسة : خلصت النتائج البحث الى وجود فروق دالة احصائيا في مقياس السعادة، تقدير الاجتماعي، القناعة والطمأنينة. مما يؤكد أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على عينة البحث.

برنامج المشي المقترح له تأثير إيجابي على تحسن المتغيرات قيد الدراسة (البدينية الفسيولوجية).

التعريف بالبحث

5.1.7. دراسة لـ (سلطان عبد الصمد إسماعيل، 2005)

بعنوان "تصميم برامج الترويح لكبار السن"

هدفت الدراسة : الى تصميم برامج الترويح لكبار السن .

منهج الدراسة : اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوب التحليلي.

عينة الدراسة : وباستعمال عينة بلغت 251 فردا تم اختيارها بالطريقة العشوائية معتمدا على

تصميم استشارة استبيان للتعرف على محددات برنامج تروحي للمسن .

نتائج الدراسة : أهم نتيجة توصل اليها الباحث هو ان من خلال الممارسة لبرامج الترويح

يمكن للمسن التخلص من توتر الحياة اليومية ، للتخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية

واستثمار وقت الفراغ والوقاية من البدانة.

6.1.7. دراسة لـ (د. وليد أمين عباس بهجت، 2006)

بعنوان تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على الحالة النفسية والاجتماعية لعينة من كبار

السن فوق سن 45 سنة .

هدف الدراسة : يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على

كبار السن فوق 45 سنة وذلك بمقارنة بين مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى وتجريبية.

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ولتحقيق أهدافها

وذلك باستخدام أسلوب القياس القبلي والبعدي على مجموعة واحدة متجانسة.

عينة الدراسة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من كبار السن من هم فوق سن 45

عاماً ممن تم إاء عمله بالمعاش المبكر أو ممن وصلوا إلى سن المعاش 60 عاماً بأحد

الأندية بمحافظة الجيزة المعنية بكبار السن بمحافظة الجيزة وبلغ عددهم (20) شخص من

الرجال. جميع أفراد العينة من الرجال المتطوعين الراغبين في إجراء تجربة البحث وظروفهم

الشخصية تسمح بذلك. تراوحت أعمار أفراد العينة من (45-55) سنة مع تقارب من حيث

التعريف بالبحث

الطول بالوزن ، جميع أفراد العينة كانوا يزاولون أعمالا مكتبية. جميع أفراد العينة يعيشون في ظروف بيئية متشعبة من الناحية الاقتصادية والاجتماعية وذلك وفقا لاستمارة جمع البيانات ،وقد تم استبعاد من لا تنطبق عليهم هذه الشروط ، وباستعمال استمارة لجمع ألبينات ميزان طبي لقياس الوزن أبالكيلوجرام جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول السنتمراتات.

نتائج الدراسة : خلصت نتائج الدراسة الى ان تنفيذ البرنامج الترويحي يؤدي الى زيادة القدرة على الاندماج في الجماعة. - التعاون مع الآخرين والبعد عن العزلة. - حدوث تغيير في الحالة النفسية والاجتماعية لدى عينة البحث قبل وبعد أداء البرنامج.

7.1.7. دراسة د.وليد امين عباس بهجت (2006):

بعنوان تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الحالة النفسية والاجتماعية لعينة من كبار السن فوق 45 سنة

هدف الدراسة : هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على كبار السن فوق 45 سنة وذلك بمقارنة بين مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية. منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة ولتحقيق اهدافها وذلك باستخدام اسلوبالقياس القبلي والبعدي على مجموعة واحدة متجانسة .

عينة الدراسة : اجريت الدراسة على عينة قوامها 20 فردا رجال .

نتائج الدراسة : هذا وخلصت الدراسة الى اهم النتائج التالية - ان تنفيذ البرنامج الترويحي يؤدي الى زيادة القدرة على الاندماج في الجماعة - حدوث تغير في الحالة النفسية والاجتماعية - التعاون مع الاخرين والبعد عن العزلة.

8.1.7. دراسة" إناس محمد غانم"(2009)

تحت عنوان "المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن" (غانم، 2009)

هدف الدراسة : حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن (50-60 سنة)، وعلى العلاقة بين عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن (50-60 سنة) ، وكذا التعرف على الفروق بين كل من المشاركة و عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن (50-60 سنة)

منهج الدراسة : حيث استخدمت المنهج الوصفي متبعة الأسلوب المسحي .

عينة الدراسة : على عينة قوامها: 438 مسن ومسنه 261 ممارسين للأنشطة الترويحية و177 غير ممارسين للأنشطة الترويحية بمحافظة القاهرة والجيزة.

أداة الدراسة : باستعمال الأدوات البحث التالية - المقابلات الشخصية ، استمارة جمع البيانات، مقياس التوافق النفسي لمحمد عبد المقصود ، مقياس الرضا عن الحياة ل نيوجارتن.

نتائج الدراسة : حيث أسفرت الدراسة إلى أهم النتائج التالية :- يتمتع المشاركون في الأنشطة الترويحية لكبار السن بالقاهرة و الجيزة بالتوافق النفسي و الرضا عن الحياة.

يتصف الغير المشاركون للأنشطة الترويحية لكبار السن بعدم التوافق النفسي و الرضا عن الحياة.

وجود علاقة ارتباطيه طردية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و بين التوافق النفسي و الرضا عن الحياة لكبار السن.

9.1.7. دراسة بلعيدوني وابن زيدان 2017

تحت عنوان اثر برنامج تروحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لكبار السن (50-60) سنة

هدف الدراسة : هدفت الدراسة الى معرفة " أثر برنامج تروحي رياضي مقترح لتغيير بعض الصفات البدنية لكبار السن (50- 60) سنة".

عينة الدراسة : اجريت الدراسة على عينة قوامها 20 مسن ممارس موزعين الى مجموعتين ضابطة وتجريبية. طبق البرنامج على المجموعة التجريبية لمدة 4 أشهر بمعدل 3 حصص أسبوعيا لمدة 60 د.

منهج الدراسة : حيث استخدم المنهج التجريبي

نتائج الدراسة : خلصت الدراسة الى:

ان هنا فروق دالة احصائيا في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

للبرنامج الرياضي التروحي المقترح اثر ايجابي على الاختبارات البدنية والنفسية.

10.1.7. دراسة لـ (صالح أحمد ، السويح الرقيعي و البهلول عبد المجيد ، 2014)

بعنوان " برنامج مقترح لتعليم المشي الرياضي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لكبار السن".

هدف الدراسة : يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للمسنين.

عينة الدراسة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بعد استبعاد سبعة عناصر لصعوبة اشتراكهم في تنفيذ البرنامج، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (30) عضوا.

أداة الدراسة : باستعمال الأجهزة والأدوات الخاصة بالقياسات الأنثروبومترية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية. الأجهزة و الأدوات الخاصة بالقياسات الفسيولوجية.

التعريف بالبحث

نتائج الدراسة : خلصت الدراسة الى اهم النتائج التالية:

وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث.

وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.

11.1.7. دراسة قوراري بن علي و بوراس فاطمة الزهراء 2018

بعنوان أثر برنامج تروحي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (60/65) سنة .

هدف الدراسة : مساعدة هذه الفئة من المجتمع من خلال إيجاد وسط ملائم و مناسب للخروج من الأزمات النفسية و الضغوطات الحياتية التي يعانون منها و خاصة بعدما كان هؤلاء في نشاط مستمر في حياتهم المهنية قبل إحالتهم على التقاعد حيث أصبحوا يعيشون تحت ضغط الفراغ القاتل.

عينة الدراسة : للعينتين التجريبية 120 فردا (تطبيق البرنامج التروحي المقترح) و الضابطة 120 فردا (لا تمارس أي نشاط رياضي)مقسمين على بعض المدن بالغرب الجزائري ، حيث جرت هذه الإختبارات في نفس الظروف و ذلك لتحديد مستوى القلق عند العينتين قبل إجراء التجربة .

أداة الدراسة : بإستخدام إختبار تايلور لقياس درجة القلق وبعد تطبيق البرنامج التروحي المقترح (العاب جماعية و ألعاب مصغرة غير تنظيمية) على العينة التجريبية حيث تم ذلك في مدة ثلاث أشهر بمعدل حصتين في الأسبوع و كان ذلك من 18 فيفري إلى غاية 12 ماي 2016.

التعريف بالبحث

نتائج الدراسة : البرنامج الترويحي الرياضي المقترح عمل على التخفيف من درجة القلق عند كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي إلى مستوى أقل مما كان عليه قبل إجراء التجربة . مما يدل على أن ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية تلعب دورا هاما في المحافظة علي توازن الفرد و خاصة المسن من الناحيتين النفسية و البدنية ، و لاحظنا خلال كل مراحل التجربة ردود أفعال إيجابية من جانب أفراد العينة التجريبية (الارتياح النفسي و البدني ، و إيجابية التصرف مع الآخرين و حتى الجانب البدني تحسن لديهم) كما أن الاحتكاك المتواصل بينهم من خلال الممارسة أدى إلى خلق نوع من السعادة و الفرحة حيث تبين لنا ذلك من خلال تحليل الحصص المسجلة عن طريق الفيديو . الشيء الذي يؤكد أن ممارسة النشاطات الرياضية مهما كان نوعها تساعد المسن على مقاومة الضغوطات التي تسببها له عدة مؤثرات خارجية كانت أم داخلية ، كما تساعد المسن في الترفيه عن النفس و تعمل على المعالجة الاجتماعية السليمة من حيث التغيير السلوكي نحو الإيجابية و الابتعاد عن الأمور السلبية التي تضر به و بفعل ذلك يستطيع الفرد أن يعيش حياته الطبيعية بفاعلية أكثر

12.1.7. دراسة محمود النجار و محمد بكر محمد 2020

بعنوان : أثر برنامج رياضي ترويحي عالجي علي القلق المرضي لدي كبار السن
هدف الدراسة : من خلال هذه المعطيات وما فإننا سوف نركز في البحث الذي بين أيدينا حول أثر تطبيق برنامج ترويحي عالجي علي درجة القلق المرضي لدي كبار السن ومحاولة خفض مستوى القلق المرضي من خلال تطبيق برنامج ترويحي عالجي علي كبار السن
منهج الدراسة : تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي .

عينة الدراسة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، من كبار السن المسجلين بلجنة الرواد بنادي الزمالك للألعاب الرياضية، حيث بلغ حجم عينة البحث (19) فرد من المجتمع

التعريف بالبحث

الأصلى للبحث وتتراوح اعمارهم ما بين (55 - 65) سنة، والذي تم موافقتهم على الخضوع للبرنامج والقياس، وقام الباحث بتقسيم عينة البحث الى عينة اساسية بلغ عددها (14) فرد، وعينة استطلاعية بلغ عددها (05) أفراد من داخل المجتمع الاصلي للبحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك لاستخدامهم في الدراسة الاستطلاعية.

نتائج الدراسة : برنامج رياضى ترويح عالجي المقترح بجميع جوانبه له تاثير ايجابى على مستوى القلق المرضى لدى كبار السن

13.1.7.دراسة حسين زيدان (2020)

بعنوان إسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في تنمية مستوى بعض القيم لدى الكبار (40 - 50) سنة"

هدف الدراسة : معرفة الآثار الإيجابية للممارسة الرياضية من خلال معرفة مستوى القيم لدى الكبار الممارسين أنشطة الترويح الرياضي.

منهج الدراسة : حيث استخدم المنهج الوصفي .

عينة الدراسة : على عينة قوامها 100ممارس للنشاط الرياضي الترويحي في وقت الفراغ تتراوح أعمارهم بين 100 سنة بولاية مستغانم خلال سنة 2019

أداة الدراسة : استخدم الباحثون مقياس القيم لكل من إبراهيم عبد ربه خليفة ونبيل محمد حسن والذي يتألف من35عبارة موزعة على مجموعة القيم (القيم الاجتماعية، القيم الاقتصادية، القيم الأخلاقية، قيم تقدير الذات، القيم المعرفية، القيم الجمالية).

نتائج الدراسة : وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحثون إلى أن-درجة عالية للقيم قيد البحث لدى الكبار الممارسين أنشطة الترويح الرياضي-لممارسة أنشطة الترويح الرياضي إسهامات إيجابية في تنمية القيم لدى الكبار.

التعريف بالبحث

14.1.7.دراسة العربي محمد و مسعود عمارنة و معافي عبد القادر 2020.

بعنوان أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على القلق العام لدى المسنين المقيمين "بدار الأشخاص المسنين بتيارت".

هدف الدراسة : لقد هدفت الدراسة إلى معرفة درجة القلق العام لدى أفراد عينة الدراسة. و التعرف على أثر البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في التخفيف من درجة القلق العام،.
عينة الدراسة : شملت عينة الدراسة (15) مسنا تتراوح أعمارهم بين (-60 65 سنة) من المقيمين بدار الأشخاص المسنين بتيارت أختيرت العينة بالطريقة العمدية.
منهج الدراسة : حيث اعتمد المنهج تجريبي كمنهج .

أداة الدراسة : و مقياس .وليام زونج Zong Wiliam للقلق العام الذي عربه الاستخدام محمد شحاتة ربيع، إضافة إلى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح.

نتائج الدراسة : وخلصت الدراسة إلى أن أفراد عينة الدراسة يتميزون بدرجة عالية من القلق، و عمل البرنامج على التخفيف من درجة القلق من المستوى العالي إلى المتوسط، أوصى الباحث بضرورة تقديم برامج ذات الطبيعة الرياضية الترويح

15.1.7.دراسة (شاكر، قنناشة، 2020):

إسهامات أنشطة الترويح الرياضي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط.

هدفت الدراسة إلى:

التعرف على مدى إسهامات أنشطة الترويح الرياضي في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط.

منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

العينة : تم العمل مع 130 أستاذًا للتعليم المتوسط تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

إجراءات البحث : استخدم الباحثان مقياس الرضا عن الحياة لأمين عبد المقصود.

التعريف بالبحث

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحثان تستيودنت "ت".

نتائج الدراسة:

- مستوى الرضا عن الحياة كان مرتفع لدى عينة البحث الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي
- مستوى الرضا عن الحياة كان متوسط لدى عينة البحث غير الممارسة لأنشطة الترويح الرياضي.

16.1.7. دراسة بلعروسي سليمان و مخطاري عبد القادر 2022

عنوان الدراسة : تأثير ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية الترويحية في التقليل من ظاهرة القلق لدى كبار السن

أهداف الدراسة : معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ لدى كبار السن

معرفة أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في حياة الفرد و خاصة كبار السن

منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة .

عينة البحث : شملت عينة البحث 30 فردا من كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

أدوات البحث : استبيان المرونة النفسية .

أهم نتائج الدراسة : تعزيز الصحة النفسية مرتبط تمام لارتباط بتعزيز الاستقرار النفسي و ذلك يتسبب في التقليل من حدة القلق .

17.1.7. دراسة (بن دراجي، موهوبي، 2023):

دور النشاط البدني الترويحي في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

هدفت الدراسة إلى:

معرفة مدى فاعلية النشاط البدني الترويحي في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

التعريف بالبحث

منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي.

العينة : تم العمل مع 30 من كبار السن (65-70) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

أدوات البحث : استخدم الباحثان مقياس الرضا عن الحياة لمحمد الدسوقي (1996).

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحثان "ف".

نتائج الدراسة:

ان ممارسة النشاط البدني الترويحي يساهم في تعزيز الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

2.7.التعليق على الدراسات:

من حيث المنهج:

تباينت الدراسات في استخدام نوع المنهج ،حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات والبحوث تقريبا مثل دراسة (غانم، 2003) ، دراسة فوقية محمد زايد 2001 ، دراسة لـ (سلطان عبد الصمد إسماعيل،2005) ، دراسة" إناس محمد غانم"(2009) ، دراسة حسين زيدان (2020) ، دراسة (شاكر، قنناشة، 2020) ، دراسة بلعروسي سليمان و مختاري عبد القادر 2022 ، دراسة (بن دراجي، موهوبي،2023) و المنهج التجريبي مثل دراسة لـ (Stephen Lord & Sally Castell ,1994) ، دراسة ايمان رفعت السعيد2002 ، دراسة لـ (د. وليد أمين عباس بهجت،2006) ، دراسة د.وليد امين عباس بهجت (2006)، دراسة بلعيدوني وبن زيدان2017 ، دراسة لـ (صالح أحمد ، السويح الرقيعي و البهلول عبد المجيد،2014) ، دراسة محمود النجار و محمد بكر محمد 2020 و دراسة العربي محمد و مسعود عمارنة و معافي عبد القادر 2020.

من حيث العينة:

لقد تباينت الدراسات في حجم ونوع وجنس وكيفية اختيار عينة البحث و في جميع متغيرات البحث فمنها ما طبقت على الأساتذة ومنهم على الأطفال ،ومنها على ذوي

التعريف بالبحث

الاحتياجات الخاصة، كما اختلف في طريقة اختيار العينات من الطريقة العشوائية لكن ارتئنا اختيار الدراسات التي لها عينة ي موضوع بحثنا و هم عينة كبار السن .

من حيث الأدوات:

لقد اتفقت جل الدراسات في استخدام أدوات البحث حيث اعتمدت على المقاييس والاستبيانات مثل دراسة (غانم، 2003) ، دراسة فوقية محمد زايد 2001 ، دراسة لـ (سلطان عبد الصمد إسماعيل، 2005) ، دراسة" إناس محمد غانم"(2009) ، دراسة حسين زيدان (2020) ، دراسة (شاكر، قنناشة، 2020) ، دراسة بلعروسي سليمان و مخاطري عبد القادر 2022 ، دراسة (بن دراجي، موهوبي، 2023)

من حيث المعالجة الإحصائية:

لقد اعتمدت جل الدراسات على أساليب إحصائية واحدة واكتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام "ت".

- من حيث النتائج:

يتمتع المشاركون في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بتوافق نفسي ورضا عن الحياة. برنامج المشي المقترح له تأثير إيجابي على تحسن المتغيرات قيد الدراسة (البدنية الفسيولوجية).

خلال الممارسة لبرامج الترويح يمكن للمسّن التخلص من توتر الحياة اليومية ، للتخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية واستثمار وقت الفراغ والوقاية من البدانة. وجود علاقة ارتباطية طردية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و بين التوافق النفسي و الرضا عن الحياة لكبار السن.

ان هنا فروق دالة احصائيا في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

التعريف بالبحث

للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح اثر ايجابي على الاختبارات البدنية والنفسية. البرنامج الترويحي الرياضي المقترح عمل على التخفيف من درجة القلق عند كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي إلى مستوى أقل مما كان عليه قبل إجراء التجربة . مما يدل على أن ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية تلعب دورا هاما في المحافظة علي توازن الفرد و خاصة المسن من الناحيتين النفسية و البدنية برنامج رياضى ترويح عالجي المقترح بجميع جوانبه له تاثير ايجابي على مستوى القلق المرضى لدى كبار السن

درجة عالية للقيم قيد البحث لدى الكبار الممارسين الأنشطة التروييح الرياضي-لممارسة أنشطة التروييح الرياضي إسهامات إيجابية في تنمية القيم لدى الكبار.

أفراد عينة الدراسة يتميزون بدرجة عالية من القلق، و عمل البرنامج على التخفيف من درجة القلق من المستوى العالي إلى المتوسط، أوصى الباحث بضرورة تقديم برامج ذات الطبيعة الرياضية

مستوى الرضا عن الحياة كان مرتفع لدى عينة البحث الممارسة لأنشطة التروييح الرياضي

3.7. نقد الدراسات :

اهتمت الدراسات الى اثر النشاط الترويحي الرياضي على التوافق النفسي أو جانب آخر من الجوانب النفسية لدى الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة والمعاقين حركيا في حين كانت الدراسات الخاصة بكبار السن قليلة، واعتمدت اغلب الدراسات على المنهج الوصفي والتجريبي بنسبة أقل، وتوصلت اغلب البحوث أن اثر النشاط الترويحي على التوافق النفسي أو الجوانب النفسية الأخرى التي كانت قيد الدراسة ا كان كبير عند ذوي الاحتياجات الخاصة بينما الجديد في الدراسة الحالية هو أننا حاولنا معرفة دور النشاط الرياضي الترويحي في تخفيف القلق لدى كبار السن ، وقمن باستعمال مقياس سبيلبرجر للقلق

التعريف بالبحث

،اضافة الى التعرف على المنهج المستخدم في هذه الدراسات والذي يهدف إلى ما هو كائن في الوقت الحالي.وكذا معرفة نوعية ،حجم وكيفية اختيار العينات ،الطرق الإحصائية المستخدمة و ذلك من دراسة لأخرى حسب حجم ونوعية العينة التي تم التطبيق عليها.

جديد الدراسة الحالية:

على ضوء نتائج هذه الدراسات ارتأى الطالب ان يحذو في هذا المسعى بإجراء هذا النوع من البحوث(فاعلية الانشطة الترويحية الرياضية في ال تخفيف من القلق لدى كبار السن) على البيئة الجزائرية بغرض معرفة فاعلية الانشطة الرياضية الترويحية في تخفيف القلق عن الحياة لدى كبار السن.كذلك جديد الدراسة يظهر في تسليط الضوء على الجوانب النفسية وتأثرها بالبرامج الترويحية الرياضية.كما يسعى الطالب الباحث الى تحديد الفروق في درجة القلق لدى كبار السن الممارسين للترويح الرياضي.

الباب الأول :

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

قسم الطالبان هذا الباب إلى فصلين ، وقد تطرقتا في الفصل الاول إلى الترويح و الترويح الرياضي ، مفهومها و أنواعها و تصنيفاته و اهميته... أما في الفصل الثاني فقد تطرقا إلى مفهوم القلق عند كبار السن.

الفصل الاول الترويح و الترويح الرياضي .

تمهيد:

1.1. مفهوم الترويح

2.1. مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي

3.1. أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي

4.1. خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي

5.1. أنواع الترويح

6.1. أهمية الأنشطة الترويحية ونظرياتها

1.6.1. الأهمية البيولوجية

2.6.1. الأهمية الاجتماعية

3.6.1. الأهمية النفسية

4.6.1. الأهمية الاقتصادية

5.6.1. الأهمية التربوية

7.1. نظريات الترويح

1.7.1. نظرية الطاقة الفائضة نظرية سينسر وشيرل

2.7.1. نظرية العداد للحياة

3.7.1. نظرية العادة والتخليص

4.7.1. نظرية الترويح

5.7.1. نظرية الاستجمام

6.7.1. نظرية الغريزة

8.1. العوامل المؤثرة في الترويح

خلاصة

تمهيد:

يعرف الترويح بأنشطة أوقات الفراغ أو الأوقات الحرة، وتتجلى أهمية الرياضة في كونها أحد أشكال الترويح وهذا من خلال المتعة والسرور والبهجة الذي تعتبر مخرجات النشاط الترويحي وعن العلاقة المرتبطة بين الترويح والرياضة نجد الترويح الرياضي الذي يوفر للفرد الممارس مختلف أنواع الأنشطة البدنية والرياضية والتي يغطي عليها الطابع الترويحي من المتعة، واكتساب الصحة الجسمية والنفسية، واكتساب عناصر اللياقة البدنية والتي تحقق في الأخير التوازن للفرد مما ينعكس ايجابيا على تصرفاته وسلوكياته داخل المجتمع، ومن خلال هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم الترويح والنشاط الرياضي الترويحي، والذي يعتبر هذا الأخير كشكل من أشكال الممارسة الرياضي.

1.1. مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ، اللهو واللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح (casablanca, 1968, p. 42).

إن مصطلح الترويح Recréation يعني إعادة Ré الخلق création ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش

ويرى رومين Romme أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة .بينما يوضح ناش Nash أن وقت الفراغ تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتوافر فيها حرية الاختبار . ويشير دي جرازاي Grazia De إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته .بينما يرى كراوس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية.

أما بول فولقي Foulquie.P يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضون غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب .ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعرف بيتلر "Pettler" أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختاره الفرد بدافع شخصيه لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

2.1. مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي:

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس قفي أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Héros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة بأقصى درجاتها. (أمين أنور ، 1996 ، صفحة 77)

3.1. أغراض النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي:

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح ولذلك فان فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات واحتياجات الفرد تتغير، بل تتعدل من خلال الممارسة، ويمكن أن تلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل في:

♣ **غرض حركي:** إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

♣ **غرض الاتصال بالآخرين:** تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر، فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

♣ **غرض تعليمي**: عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجله. (أمين أنور ، 1996، صفحة 92)

♣ **غرض ابتكاري فني**: تتعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة الابتكار الجمال تبعا لمن يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة

♣ **غرض اجتماعي**: إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو الغير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء.

4.1. خصائص النشاط البدني الرياضي الترويحي الترفيهي:

- **الهادفة**: بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يعد نشاطا هادفا وبناء، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية والمعرفة لدى الفرد الممارس للنشاط ومن ثم فان الترويح يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد .
- **الدافعية**: بمعنى أن الإقبال والارتباط بنشاطه ويتم وفقا لرغبة الفرد ويدافع عن ذاته للمشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة في نشاطه ومن ثم تكون المشاركة إرادية.
- **الاختيارية**: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، وذلك يسمع بان يقوم الفرد باختيار مناشط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار أحد أنواع تلك النشاطات المختلفة.

• يتم في وقت الفراغ: وذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم النشاطات التربوية والاجتماعية الاستثمارية أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

• حالة سارة: وهذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور والسرور إلى نفوس المشاركين فيها وبذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه .

• التوازن النفسي: وذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي وكذلك إشباع الميول وحاجات الفرد النفسية مما يحقق لها

التوازن النفسي

- يتسم بالمرونة.

-التجديد.

- نشاط بناء.

- جاد وغرضه في ذاته .

- يمارسه كل الأجناس والألوان والأديان.

- متنوع وأشكاله متعددة. إن الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب المادي.

5.1. أنواع الترويح :

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعبارة ذلك لأن النشاط البشري المبدع يتحدد باستمرار .على أي حال فإننا سنتعرض

إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى: نشاط ترويحي فعال: Actif Loisir

ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم... الخ. نشاط ترويحي

غير فعال: Passif Loisir وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع

(Touraine، 1969، صفحة 265)

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية وتراويح جماعية فالتراويح الجماعية غالبا ما تقوم بها جماعة من الأفراد مجتمعين، والذين يرغبون في قضاء جانب حياتهم في عائلات اجتماعية عديدة وتكوين صداقات مع آخرين، في حين تعبر الترويح الفردية وهي الأكثر انتشارا عن رغبة الفرد في العزلة عن الظروف العامة للمجتمع، وانجاز ابداعات شخصية معبرة عن الذات الإنسانية .

أما "ربلت" فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ما يلي:

أ- الأنشطة الإيجابية: وهي تتمثل في الأنشطة التي يشر فيها الفرد ويمارسها بصورة ايجابية، مثل ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو الرسم أو العزف على الالة الموسيقية .
ب- الأنشطة الاستقبالية: ويقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس، كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب .
ت- الأنشطة السلبية: ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط ال يبذل جهد مثل النوم أو الاسترخاء . أما التقسيم الذي سنستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقا أنواعها وأهدافها .

1.5.1. الترويح الثقافي:

يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها، وضروي لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج النسان في بيئته الاجتماعية نذكر منه (Edouard، 1981، صفحة 53)

أ- القراءة: مثل قراءة القصص والروايات والمقالة، وغير ذلك من الوسائل المطبوعة
ب- الكتابة: تعتبر الكتابة وسيلة هامة من وسائل التثقيف والتعبير ويمكن تشجيعها بالوسائل التالية :

- إصدار نشرة أو صحيفة مطبوعة للمؤسسة الترويحية وتشجيع اصدار صحف الحائظ

- محاولة توجيه الأعضاء نحو الكتابة في موضوعات يميلون إليها ولديهم القدرة على أدائها ومراسلة الأصدقاء داخل الوطن وخارجه.

- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث.

ث - الراديو والتلفزيون: تمثل التلفزة والراديو، أهم الوسائل الثقافية والمستخدمة في عصرنا الحاضر، إلى أنها تستهلك الجزء الأكبر من حياة الإنسان الترويحية أي أنها تشغل وقتنا أطول من أوقات فراغنا

2.5.1. الترويح الفني: يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، وتعمل على اكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع متعددة من الهويات الفنية، ويهتم الفرد غالبا بأكثر من هواية والتي من شروطها أن لاتكن باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله وإنتاجه ويعرف "كورين" الهوايات بأنها الميول والرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي، كما يقسم أنواع الهويات إلى المستويات التالية:

هوايات الجمع : مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار... الخ

هوايات التعلم : مثل التصوير، علم النبات ، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور... الخ.

هوايات الابتكار : مثل فن الخزف، النحت، الرسم، الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياسة... الخ .

الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.

3.5.1. الترويح الاجتماعي: يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية، الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب والأصدقاء، الجلوس في المقهى أو النوادي(عطيات محمد، 1982، صفحة 46)... الخ كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات الروابط بينهم في جو يتميز بالمرح والسرور، والبعد عن التشكيلات والرسميات. الأنشطة الترويحية الاجتماعية متعددة ومتنوعة وقسمها كورين كما يلي:

أ - الحفلات: مثل أعياد المجالد، حفلات التخرج، حفلات الأزياء، الأعياد، حفلات التدشين، الأعياد الاجتماعية .

ب - الحفلات الترفيهية: الألعاب البهلوانية، سهرات المرح، سهرات الغناء والموسيقى.

ت - حفلات الأكل: الولائم، العزائم والمآدب، وحفلات الشاي.

ث - متنوعات: كالبحت عن الكنز، ويؤخذ على هذا التقسيم بعض الأنشطة التي يمكن أن تدرج تحت أكثر من مجال مثل الألعاب الاجتماعية التي ال تحتاج إلى امكانيات كثيرة منها: ألعاب اجتماعية حركية، سباقات التتابع، ألعاب غنائية اجتماعية .

4.5.1. الترويح الخلوي: يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء وبين أحضان الطبيعة ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح، حيث يساهم في اشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير كساب الفرد الاعتماد على النفس والعمل مع والبحث عن المعرفة والتمتع بجمال الطبيعة واج الجماعة. ويمكن تقسم الأنشطة الخلوية إلى:

النزهات والرحالة : ويقصد بها الذهاب إلى مكان خلوي، كالحدايق والمنتزهات العامة للاستمتاع بالطبيعة أو ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الأخرى

التجوال والترحال السياحة الترويحية : ويقصد بالتجوال خروج الأفراد أو الجماعات في رحلات قصيرة لمناطق طبيعية معينة مثل المناطق الأثرية أو الريفية أو الغابات، ويكون يوم واحد في الغالب ويتطلب القدرة على المشي لساعات طويلة. ويعتبر التجوال رياضة خلوية ال تتطلب تكاليف باهظة، وقد تمارس فرديا أو جماعيا.

الصيد : يعتبر الصيد من النشاط الترويحي الخلوي مثل صيد الأسماك والطيور، وهو مجال من مجالات الترويحية الهامة في بلدنا لما تتميز به من مسطحات مائية كثيرة، بالإضافة الى الأهمية الترويحية للصيد، فإنه مورد لأطعمة التي تتميز بقيمتها الغذائية العالية.

المعسكرات : تعتبر وليدة الأنظمة العسكرية، التي كانت تحت إقامة المعسكرات للجنود سواء للتدريب أو الاستعداد للحرب، وبمرور الوقت انتشرت فكرة المعسكرات على مختلف ألوانها في مجتمعاتنا مثل معسكر الكشافة، معسكرات الهيئات والمؤسسات والشركات والمصانع.

5.5.1. الترويح الرياضي : يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية و الاجتماعية بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي. (رحمة، 1998، صفحة 09)

➤ ويمكن تقسيم الترويح الرياضي إلى:

أ- الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري، وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها ممارستها. ب- الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقاً لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طوال العام.

ب- الرياضيات المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء، أو التجديف، والنزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة وخاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في الدنا.

6.5.1. الترويح العلاجي: الواسع للخدمات، التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي الحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط ونمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعالجه الينكرها الأطباء. فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الانقباضات النفسية، وبالتالي استعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء. كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، وأصبح الترويح العالجين معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

7.6.1. الترويح التجاري: الترويح التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويحية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويح التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية الأخرى،

وهو يعتبر تجارة رابحة أصحاب رأس المال في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويحية التجارية السابق ذكرها، مؤسسة لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تمتيهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال. (عطيات محمد، 1982، الصفحات 64-65-66)

6.1. أهمية الأنشطة الترويحية ونظرياتها

أهمية الترويح :

قررت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح في اجتماعها السنوي عام 1878، بأن حقوق الإنسان تشمل حقه في الترويح الذي يتضمن الرياضة إلى جانب الأنشطة الترويحية الأخرى، ومع مرور الوقت بدأت المجتمعات المختلفة في عدة قارات مختلفة تعمل على أن يشمل هذا الحق بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة عموماً وللخواص بالذات وذلك أهمية هذه الأنشطة، اجتماعياً، نفسياً، تربوياً، اقتصادياً وسياسياً.

1.6.1. الأهمية البيولوجية :

إن البناء البيولوجي للجسم البشري يحثك ضرورة الحركة حيث أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهميتها في الاحتفاظ بسالمة الأداء اليومي المطلوب من الشخص العادي، أو الشخص الخاص، برغم اختلاف المشكلات التي قد يعاني منها الخواص أسباب عضوية واجتماعية و فعلية فإن الأهمية البيولوجية للترويح للخواص هو ضرورة التأكيد على الحركة (لطفى بركات، 1984، صفحة 61)

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه.

وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة نحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية. (خولي، 1990، صفحة 150)

2.6.1. الأهمية الاجتماعية :

إن مجال الترويح يمكن أن تشجع على تنمية العلاقة الاجتماعية من الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق أو الانطواء على الذات، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد، فالجلوس جماعة في مقهى أو في ناي أو مع أفراد الأسرة وتبادل الآراء والأحاديث من شأنه أن يقوي العالقات الجيدة بين الأفراد

ويجعلها أكثر أخوية وتماسكا، ويبدو هذا جليا في البلدان الأوربية الاشتراكية حيث دعت الحاجة الماسة إلى الدعم الاجتماعي خلال أنشطة أوقات الفراغ الحداث المساواة المرجوة والمرتبطة بظروف العمل الصناعي

وقد استعرض كوكلي Coal الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين بغض النظر عن الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

3.6.1. الأهمية النفسية :

بدأ الاهتمام بالدراسات النفسية منذ وقت قصير، ومع ذلك حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني، وكان التأكيد في بداية الدراسات النفسية على التأثير البيولوجي في السلوك وكان الاتفاق حينذاك أن هناك دافع فطري يؤثر على سلوك الفرد، واختار هؤلاء لفظ الغريزة على الدافع الأساسي للسلوك البشري، وقد أثبتت التجارب التي أجريت بعد استخدام كلمة الغريزة في تفسير السلوك أن هذا الأخير قابل للتغير، تحت ظروف معينة إذ أن هناك أطفال لا يلعبون في حالات معينة عند مرضهم عضويا أو عقليا وقد اتجه الجيل الثاني إلى استخدام الدوافع في تفسير السلوك النساني وفرقوا بين الدافع والغريزة بأن هناك دوافع مكتسبة على خالف الغرائز الموروثة، لهذا يمكن أن نقول أن هناك مدرستين أساسيتين في الدراسات النفسية ومدرس التحليل النفسي "سيجمون فرويد"

وتقع أهمية هذه النظرية بالنسبة للرياضية والترويح أنها تؤكد مبدئين هامين : (لطي بركات، 1984، صفحة 65)

-السماح لصغار السن للتعبير عن أنفسهم خصوصا خلال اللعب .
-أهمية الاتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشترك والرائد، والمشارك الآخر .

أما مدرسة الجش طالت حيث تؤكد على أهمية الحواس الخمس: اللمس، الشم، التذوق، النظر، السمع، في التنمية البشرية .وتبرز أهمية الترويح في هذه النظرة في أن الأنشطة الترويحية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذا وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويحية مثل هواية الطبخ، فهناك احتمال لتقوية ما يسمى التذوق والشم، لذلك فإن الخيرة الرياضية والترويحية هامة عند تطبيق مبادئ المدرسة الشاتية.

أما نظرية ما سلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسالمة، ثباتها، والمقصود بإثبات إشباع الحاجة إلى الانتماء وتحقيق الذات أن يصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما ال شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجال هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلال ها.(القرويني، 1978، صفحة 43)

4.6.1. الأهمية الاقتصادية :

ال شك أن النتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا ال يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكوينا سليما قد يتمكن من النتاجية العامة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها، لقد بين "فبرنارد" في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع النتاج بمقدار 15%.فالترويح إذن نتاج الاقتصاد المعاصر، يرتبط به أشد الارتباط ومن هنا تبدو أهميته الاقتصادية في حياة

المجتمع، لكن مفكرين آخرين يرون أهمية الترويح نتجت من ظروف العمل نفسه، أي من آثاره السيئة على الإنسان، كالاغتراب والتعب والإرهاق العصبي، مؤكداً على أن الترويح يزيل تلك الآثار ويعوضها بالراحة النفسية والتسلية .

1.5.6.1. الأهمية التربوية :

بالرغم من أن الرياضية والترويح يشملان الأنشطة التلقائية فقد اجمع العلماء على أن هناك فائدة تربوية تعود على المشترك، فمن بينها ما يلي:

تعلم مهارات وسلوك جديدين : هناك مهارات جديدة يكتسبها الأفراد من خلال الأنشطة الترويحية على سبيل المثال القراءة كنشاط ترويحي تكسب الشخص مهارة جديدة لغوية ونحوية، يمكن استخدامها في المحادثة والمكاتبة مستقبلاً.

تقوية الذاكرة : هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي والترويحي يكون لها أثر فعال على الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفظ الدور يساعد كثيراً على تقوية الذاكرة حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكاناً في "مخازن" المخ ويتم استرجاع المعلومة من "مخازنها" في المخ عند الحاجة إليها عند الانتهاء من الدور التمثيلي وإثناء مسار الحياة العادية .

تعلم حقائق المعلومات : هناك المعلومات الحقيقية يحتاج الشخص إلى التمكن إذا اشتمل البرنامج الترويحي رحلة بالطريق منها، مثال المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما، واج الصحراوي من العاصمة إلى وهران فإن المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه هذه الرحلة.

اكتساب القيم: إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة والترويح ساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية، مثال تساعد رحلة على اكتساب معلومات عن هذا النهر، وهنا اكتساب لقيمة هذا النهر في الحياة اليومية، القيمة الاقتصادية، القيمة الاجتماعية

كذا القيم السياسية.(القزويني، 1978، الصفحات 31-32)

الأهمية العلاجية :

يرى بعض المختصين في الصحة العقلية أن الترويح يكاد يكون المجال الوحيد الذي تتم فيه عملية "التوازن النفسي" حينما تستخدم أوقات فراغنا استخداما جيدا في الترويح: تلفزيون، رياضة، سياحة شريطة ألا يكون الهدف منها تضييع وقت الفراغ، كل هذا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر توافقا مع البيئة وقادرا على الخلق والإبداع.

وقد تعيد الألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق، والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية (Domat, 1986, p. 589).

7.1. نظريات الترويح :

من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويح بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الاجتماعية المعقدة، إلا أنه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة خاصة تلك التي قدمها سيجمون فرويد Freud Sigmund وجان بدياجيه Géant Piaget وكارول جروس Gros Karl هذه التعاريف نابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

1.7.1. نظرية الطاقة الفائضة نظرية سينسر وشيرل :

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشطة الصحيحة، وخاصة الأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشر يه قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها ال تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، ال

يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة . (عطيات محمد، 1982، الصفحات 56-57) ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن توتراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافق مع البيئة التي يعيش فيها. (Monica، 1982، صفحة 163)

2.7.1. نظرية العداد للحياة :

يرى كارل جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغر اجز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول إن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على مقاتلة الأعداء كمظهر للنخوة.

وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة .

أما في المجتمعات الصناعية يقول ميلز " Mills" يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلف الرياضية، الفنية أو العملية ويجد الهواي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمن نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

3.7.1. نظرية العادة والتخليص :

يرى ستانلي هول "Hoel Stanley" الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثّل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه عادة لما النظرية هو تخليص واج مر به النسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور .

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لرأي كارول جروس ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان.(الخولي، 1990، صفحة 227)

4.7.1. نظرية الترويح :

يؤكد "جسيمون" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة الاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة .والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو الحديقة أو في المساحات الخضراء او على الشاطئ الخ

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العالم النفسي، لهذا نجد السفر والرحالة والألعاب الرياضية خير عالج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة.

5.7.1. نظرية الاستجمام :

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام العضالة الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب

من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل استجمام واللعب لتحقيق ذلك . هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل :الصيد والسباحة والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب النسان راحة واستجمام يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

6.7.1. نظرية الغريزة :

تفيد هذه النظرية بأن البشر غريزيا يميلون نحو النشاط في أمور عديدة، فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعة خلال مراحل نموه .فالطفل ال يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

8.1.العوامل المؤثرة في الترويح :

ثمة عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في الترويح، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية، وتكفي الملاحظة العملية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السيكولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية.

1.8.1.الوسط الاجتماعي :إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات

اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى .يرى "دوما زودين" أن كثيرا من سكان المناطق الريفية ال يشاهدون السينما إلا قليلا، ألن 2عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما.

وقد جاء في استقصاء جزائري، أن شباب المدينة أكثر ممارسة لا لنشطة الرياضية من شباب الريف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس، ومن أسباب ذلك أن تقاليد الريف

ال تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات .وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين لوسن " Lüshun" في دراسته للنشاط الرياضي وعالجته بالنظام الديني، في دراسة على عينة بلغت 1880 شخصا في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، على أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما.

2.8.1 المستوى الاقتصادي: تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمل الشباع

حاجاتهم في حياة اجتماعية يسيطر عليها النتائج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية

3.8.1 السن: تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار

وأن الطفل كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب

.يشير سول نيجر " Singer" إلى أن الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكال أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي .في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب ادواقهم ففي دراسة بفرنسا "1967" وجد أن مزاوله الرياضية تقل تدريجيا مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاما.(الساعاتي، 1980، صفحة 319)

4.8.1 الجنس: تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف

عن تلك التي يمارسها البنات، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى واللعب

5.8.1 درجة التعلم: لقد أكدت كثير من الدراسات أن مستوى التعليم يؤثر على أدواق

الأفراد نحو تسلياتهم وهواياتهم، منها ما جاء بها "دوما زودي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويحه، خاصة إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التدريبات

في المجال الترويحي أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة.

خلاصة :

إن النشاط البدني الترويحي يتمثل في فائدته التي تعود على الأفراد فهو يعتبر وسيلة ترويحية وعلاجية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة .
فهو يساهم في تكوين شخصية الأفراد من جميع الجوانب الجانب الصحي الجانب النفسي الجانب الاجتماعي وبالتالي تكوين شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الاجتماعي والاستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة.

الفصل الثاني : القلق عند كبار السن

تمهيد

1.2.القلق

2.2.مفهوم القلق

3.2.تصنيف القلق

4.2.مستويات القلق

5.2.أسباب القلق

6.2.أعراض القلق

7.2. رأي المدارس النفسية في القلق

8.2.النتائج والآثار التي يخلفها القلق على الإنسان بشكل عام

9.2.علاجات القلق نفسياً

10.2.التعريف بكبار السن

1.10.2.تعريف المسن

2.10.2.التعريف الاجتماعي للمسن

3.10.2.الرياضة الترويحية لكبار السن

4.10.2.عوامل ممارسة المسن للرياضة

5.10.2.تأثير الرياضة الترويحية على كبار السن

6.10.2.الرياضات الترويحية لكبار السن

الخلاصة

تمهيد :

من خلال هذا الفصل سنتناول مصطلح القلق و الذي هو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والتوقع ، سواء كان ذلك حيا لأمور محددة أو غامضة ، قد يكون هذا الانفعال عارضاً وهو ما يعرفه كل الناس كما يعرفون لحظات الحزن والألم والأسى ، ثم ينقضي هذا الإحساس بانقضاء أسبابه وقد يكون مزمناً.

1.2.القلق:

تقول العرب : أقلق الشيء أي حرّكه ، وأقلق القوم السيوف حرّكوها في غمدها القلق إذن هو الحركة أو الاضطراب وهو عكس الطمأنينة . (السباعي ، 1986م)
 فيعرّف ماسرمان Masserman القلق : " بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد وراء التكيف ". (الكحيمي وآخرون ، 2007م)
 كما يمكن تعريفه : "بأنه الشعور بالضيق والاضطراب وعدم الاستقرار النفسي يصحبه شعور مبهم بالخوف من شيء غير محدد بالذات أو من توقع حدوث شيء ما ، وهو يتفاوت في الشدة من مجرد شعور بالاضطراب إلى شعور مرعب يعجز الإنسان معه عن أداء أي شيء" . (عوض ، 1986م)

لذا اتجهت الدراسات منذ العقد الماضي إلى التمييز بين جانبين من القلق : حالة القلق Anxiety state و سمة القلق Anxiety trait ، حيث عرّف سيلبرجر - في نظرية القلق الحالة والسمة - "حالة القلق" : (هي عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف ، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة التهديد) . وتزول "حالة القلق" عادةً بزوال التهديد (مرسي ،

1983م) ، أي انه تشير حالة القلق إلى الحالة الانفعالية التي يعاني منها الفرد في اللحظة الراهنة أو في موقف خاص ومحدد . (عبدالخالق ، حافظ 1988م)

أما "سمة القلق" فقد عرّفها سبيلبرجر وكاتل وأتكسون وكامبل بأنها : (عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبئه وتنشطه منبهات داخلية وخارجية فتظهر حالة القلق) ، ويتوقف مستوى إثارة "حالة القلق" عند الشخص على مستوى "سمة القلق" عنده فعند الشخص صاحب "سمة القلق" العالية استعداد عالٍ للقلق ، يجعله يدرك التهديد في مواقف كثيرة ويستجيب لها بـ"حالة قلق" زائدة لا تتناسب مع ما فيها من تهديد حقيقي لذا نجده يقلق بسرعة ولأسباب بسيطة قد لا تثير القلق عند غيره (مرسي ، 1983م) .

حيث أن سمة القلق تدل على فروق فردية ثابتة نسبياً في الاستهداف للقلق ، أي فروق بين الناس في الميل إلى إدراك المواقف العصبية على أنها خطيرة أو مهددة ، والاستجابة لمثل هذه المواقف بزيادة في شدة إرجاع حالة القلق لديهم . وقد تعكس سمة القلق كذلك الفروق الفردية في التكرار والشدة عن طريقها يمكن الكشف عن حالات القلق في الماضي ، كما تعكس احتمال أن يعاني الفرد من سمة القلق في المستقبل . وكلما كانت سمة القلق أقوى زاد احتمال أن يعاني الفرد من ارتفاعات أشدّ في حالة القلق في المواقف التي تتضمن تهديداً . (عبدالخالق ، حافظ 1988م)

2.2. مفهوم القلق

أ. لغة: لقد تناولت العديد من الكتب والمعاجم مفهوم القلق لغة، حيث نجد تعريف القلق فيها:

يمكن تعريف القلق بناء على ما ورد في المعجم الوسيط بأنه: «قلق الشيء قلقاً حركه وقلقاً قلقاً، لم يستقر في مكان واحد ولم يستمر على حال واضطرب وانزعج

فهو قلق، والقلق حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث، والمقلق : الشديد القلق، يقال رجل مقلق وامرأة مقلقة. (بن مزوز بثينة بوجمعة ، 2019/2018، صفحة 11)

كما أن كلمة قلق ANXIUOS ، مشتقة من كلمة لاتينية وتعني مشاكل داخل عقل المرء نتيجة حادث غير محدد، ونفس هذه الكلمة اللاتينية لها علاقة باللغة الإغريقية وتعني الضغط بقوة أو الكفاح.

وعرفه لسان العرب على أنه الانزعاج ويقال بات قلقت وأقلق غيره وقلقه، حركه من مكانه وفي حديث علي: أقلقوا السيوف في غمدها أي مرقدتها في أغمادها.
ب. اصطلاحاً:

القلق شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة على وشك الوقوع أو التهديد غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر والشدة أو الخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول كما يتضمن القلق استجابة مفرطة مبالغاً فيها لمواقف لا تمثل خطراً حقيقياً وقد تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت تمثل خطراً ملحاً ومواقف تصعب مواجهتها. (بن مزوز بثينة بوجمعة ، 2019/2018، صفحة 11)

تعريف أحمد عبد الخالق: «القلق حالة مرضية تتسم بالشعور بالتوجس المصحوب بعلامات جسمية تشير إلى فرط نشاط الجهاز العصبي الذاتي ويختلف القلق عن الخوف بأن الأخير أي الخوف يمثل استجابة لسبب معروف». (نسبية، 2017، صفحة 8)

3.2. تصنيف القلق :

لقد اختلف العلماء في تصنيف القلق لاعتبارات كثيرة نذكر منها : النشأة مثل فرويد أو الآثار المترتبة عليه مثل حامد زهران ، و نوع الاستجابة لكاتل ، و سوف يحاول الباحث تناول بعض أنواع القلق بما يخدم موضوع البحث .

فيصنف حامد زهران القلق إلى :

1.3.2.القلق الموضوعي :

حيث يكون مصدره خارجيا و موجودا فعلا و يطلق عليه أحيانا اسم القلق الواقعي أو القلق الصريح ، و يحدث في موافق التوقع أو الخوف من فقدان شيء . مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جديد ، أو امتحان ، أو بالصحة ، أو الإقدام على الزواج .. أو حدوث تغيرات اقتصادية و اجتماعية ، و يعرفه صموئيل على أنه قلق حقيق لموضوع حقيق واقع أو أنه رد فعل لشيء معروف .(صموئيل 1994 ص21)

2.3.2.القلق العصابي :

و هو داخلي المصدر و أسبابه لا شعورية مكبوتة غير معروفة و لا مبرر له ولا يتفق مع الظروف الداعية إليه ، و يعوق التوافق و الإنتاج و التقدم و السلوك العادي ، و يعرفه صموئيل أنه رد فعل لإدراك ظروف غير معروفة ، غير واضحة يحتمل وجودها أو عدم وجودها ، قد ينشأ عن توقعات يصعب إثبات وجودها ، وقد يرتبط بخيالات وهمية غير معقولة صادرة عن اللاشعور . و هو القل الذي يزيد عن القلق الطبيعي ويشد جدا مما ينتج عنه أنه يقلل كفاءة الإنسان و قدرته على التركيز ويضعف قدرته على مواجهة الحياة و حل المشكلات .. كما ينقص تفاعله مع البيئة و تعامله مع الناس و يصيبه بأمراض جسمية و نفسية...

3.3.2.القلق العام :

الذي لا يرتبط بأي موضوع محدد بل نجد القلق غامضا و عاما و عائما .

4.3.2.القلق الثانوي :

و هو القلق كعرض من أعراض الإضرابات النفسية الأخرى حيث يعتبر القلق عرضا مشتركا في جميع الأمراض النفسية تقريبا . (زهرا، 2011، صفحة 486)

أما فرويد فيصنف القلق إلى

5.3.2.القلق الموضوعي :

حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق خارجي ، نقول أن الفرد يعاني قلقا موضوعيا و يعرفه فرويد بأنه رد فعل لخطر خارجي معروف ، فمصدر الخطر في القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي ، وهو خطر محدد و لقد أطلق فرويد على النوع من القلق هذه التسميات:

القلق الواقعي

القلق الحقيقي

القلق السوي

6.3.2.القلق العصابي :

و يعرفه على أنه خوف غامض غير مفهوم ، لا يستطيع الشخص أن يشعر به أو يعرف سببه ، فهو رد فعل لخطر عزيزي داخلي ، و يتضح من خلال هذا التعريف أن مصدر القلق العصابي يكمن داخل الشخص في الجانب الذي يطلق عليه فيخاف الفرد من أن تعرقه و تسيطر عليه نزعة غريزية لا يمكن ضبطها أو التحكم فيها ، و قد تدفعه

ليقوم بعمل أو يفكر في أمر قد يعود عليه بالأذى ، ويميز فرويد بين ثلاث أنواع من القلق العصابي .

7.3.2.القلق الهائم الطليق : هو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة ، أو أي شيء خارجي ، و الأشخاص المصابون بهذا النوع من القلق يتوقعون دائما أسوء النتائج و يفسرون كل ما يحدث لهم أنه نذير سوء .

8.3.2.قلق المخاوف المرضية :

هو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة ، و لا يستطيع المريض أن يفسر معناها ، و هذا النوع من القلق يتعلق بشيء خارجي معين ، فهو ليس خوفا معقولا ، كما أننا لا نجد عادة ما يبرزه و هو ليس خوفا شائعا بين جميع الناس .

قلق الهستيريا : يرى فرويد أن هذا النوع من القلق يبدو واضحا في بعض الأحيان و غير واضحا في أحيان أخرى ، كما يرى أن أعراض الهستيريا مثل الرعشة و الإغماء و صعوبة التنفس إنما تحل محل القلق ، بذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق غير واضح ، و من هنا نجد أن أعراض القلق الهستيري نوعان أحدهما نفسي و الآخر بدني. (يخلف، 2001، الصفحات 20-21)

4.2.مستويات القلق :

و تؤكد الحقائق التجريبية على وجود علاقة بين مستوى القلق و مستوى الأداء ، بحيث يصل مستول الأداء إلى الذروة عندما يكوف مستوى القلق في مستوى متوسط . ويتفق ذلك مع ما وصفه بازوفيتز (Basaowiter,1955) لمستويات القلق المنخفضة و المتوسطة كالعالية .

أ - المستوى المنخفض :

بحدث حالة التنبيه العام ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر ، ويكون الفرد في حالة تحفز وتأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إنذار لخطر وشيك الوقوع .

ب - المستوى المتوسط :

في هذا المستوى يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك. في مرونته و تلقائيته ، وتسيطر المرونة الكافية بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة وتكون استجابته و عاداته هي تلك العادات الجديدة ، وتزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار ، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة .

ج - المستوى العالي:

أما في المستوى العالي فيحدث اضمحلال و انهيار للتنظيم السلوكي للفرد ويحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد وهو في مرحلة الطفولة ، وينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً و بالتالي يعد الفرد قارداً على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة و غير الضارة ، بالتالي لم يعد الفرد عاجزاً عن الاستجابة المتميزة و يظهر ذلك في الصورة الكئيبة للمصاب بالقلق العصابي في ذهوله ، و تشتت فكره ، و كحدثه و سرعة تهيجه ، كعشوائية سلوكه ، و كأن أجهزة الضغط المركزية لديه اختلت .

5.2. أسباب القلق:

أولاً: الإستعداد الوراثي:

تؤكد الأبحاث الحديثة على تأثير العامل الوراثي على ظهور أم راض القلق، فلقد أثبتت دراسات التوائم عن مشابهة الجهاز العصبي اللاإرادي، إستجابته للمنبهات الخارجية والداخلية، كذلك أوضحت دراسة العائلات أن (15%) من آباء وأخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض وقد لاحظ العالم النفساني شيلدز (1966) وسيلتر (1962) أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50% وأن 65% يعانون من سمات القلق، وقد اختلفت النسب في التوائم غير المتشابهة فوصلت إلى 4% فقط، وقد يكون ذلك مؤشراً إلى أن الوراثة تلعب دوراً مهماً في الإستعداد للإصابة بمرض القلق العادي.

ثانياً: العوامل البيولوجية:

تشير الدراسات إلى حوالي أن حوالي (25%) من حالات القلق يمكن أن تكون ناجمة عن أسباب جسدية كسرطانات الدماغ والخلل في إفرازات الغدة الدرقية والغدد الأخرى، حيث يمكن لمريض فرط التدرق Hyperthyroidisme أن يشكو من تعكر مزاجه ومن العصبية والتعرق وتسرع القلب والتعب، مثلما هو الحال عند المريض بإضطراب القلق. وقد قام (sadoch , B , kalan .h & 6991) بحصر العوامل البيولوجية المسببة للقلق، وهي:

2. زيادة نشاط الجهاز العصبي الذاتي لاسيما الشق السمبثاوي.
2. زيادة إطلاق مواد الكاتيكول أميد Catécholamines في الدم.
2. ارتفاع نسبة نواتج أيض النورادرينالين.
4. إنخفاض الفترة الفاصلة بين بدء النوم وظهور حركة العينين السريعة أثناء النوم " نوم الأحلام" وإنخفاض مدة النوم الرابعة (النوم العميق) كما في الإكتئاب.

5. إنخفاض تركيز حامض (جاما بيوتيريك) مما يؤدي إلى زيادة نشاط الجهاز العصبي المركزي.

6. إزدياد ناقل السيروتونين العصبي بسبب القلق.

7. ظهور بؤرة نشطة في الفص الصدغي .

8. إزدياد نشاط البقعة الزرقاء الموجودة في النخاع المستطيل (حركة العصبونات النواردرينالية).

ثالثا: السمات الشخصية:

يشير الأنصاري إلى وجود فروق فردية ثابتة نسبيا في الإستهداف للقلق أي فروق بين الناس في الميل إلى إدراك المواقف العصبية على أنها خطرة أو مهددة، فبعض الأشخاص يكونون أكثر إنفعالا وحساسية تجاه المواقف المختلفة بصورة تفوق غيرهم، فقد تتم إستثارتهم الإنفعالية، والفيسيولوجية بشكل أسرع، فيحتاجون وقتا أطول حتى يهدءوا، كما أن هناك بعض الأشخاص الذين إكتسبوا في طفولتهم من آبائهم المبالغة في الشعور بالقلق والتوتر، وبعض الأشخاص يتسم بأبعاد شخصية يكتسبون بها بصيرة في مواجهة مشكلاتهم بسهولة، وإحداث تغيرات ذات دلالة في علاقاتهم، مما من شدة قلقهم.

رابعا: عامل السن:

الحقيقة أن نتائج البحوث التي درست العلاقة بين العمر والقلق بينت أن العمر وحده ليس عاملا حاسما في القلق... لكن تغيرات العمر والأزمات التي تزداد في مراحل عمرية معينة دون المراحل الأخرى هي التي تلعب المسؤولية الأولى في نوعية هذه العلاقة و إتجاهها.

فيزيد المرض مع عدم نضوج الجهاز العصبي في الطفولة، وكذلك مع ضموره في المسنين، فيظهر القلق في الأطفال بطباع تختلف عن الناضجين. فيكون في هيئة خوف

من الظلام، والعزباء والحيوانات والأطفال الكبار، أو الخوف من أن يكون الطفل وحيدا بالمنزل، أو يظهر في هيئة أحلام مزعجة، أو فزع ليلي، أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهرًا آخر من الشعور بعدم الاستقرار، والحرص وتصرفاته ومحاسبة نفسه والناس على كل شيء.

خامسا: قدر الضغط العصبي الذي نتعرض له:

قد يتعرض الفرد لمشكلة واحدة كبيرة أو مجموعة من المشكلات الصغيرة التي قد تـ وقعـه تحت قدر كبير من الضغط العصبي، هذا ويمكن قياس الضغط العصبي إلى حد ما من خلال قدرة التغيير الذي طـ أـر على حياتك مؤخرًا، فالتعب البدني والإرهاق وتعرضك للعديد من التغييرات والأزمات يجعلك أكثر عرضه للإصابة بالقلق.

كما أن المخاوف الشديد في الطفولة المبكرة، والشعور بالعجز والنقص، وتعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة، وأحيانا قد يؤدي فشل الكبت إلى القلق، وذلك بسبب طبيعة التهديد الخارجي، الذي يواجه الفرد أو لطبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها الرغبات الملحة، والصراع بين الدوافع والإتجاهات، والإحباط والفشل إقتصاديًا أو زواجيا أو مهنيًا، والحلول الخاطئة وكثرة المحرمات الثقافية. (جبر ، 2012 ص

31-33)

6.2. أعراض القلق:

يمكن تصنيف أعراض القلق باختصار حسب 'دافيد شاهين' كالاتي:

الأعراض البدنية:

- سرعة في ضربات القلب.
- نوبات من الإغماء.
- تتميل اليدين أو الذراعين أو القدمين.

- اضطراب المعدة.
- الشعور بألم في الصدر.
- فقد السيطرة على الذات.
- نوبات العرق.
- سرعة النبض أثناء الراحة.
- الأحلام المزعجة.
- التوتر العالي.
- الأعراض النفسية:
- نوبة من الهلع التلقائي.
- الاكتئاب وضعف الأعصاب.
- الانفعال العالي.
- عدم القدرة على الإدراك والتمييز.
- إختلاط التفكير وزيادة الميل إلى العدوان. (لياس، 2006، الصفحات 151-152)

الخوف والقلق :

القلق يختلف عن الخوف حيث يشير القلق إلى حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده وهو ينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة . بينما يشير الخوف إلى حالة نفسية توجد عند الشخص حين يهدده خطر ما ، وينطوي أيضاً على توتر انفعالي واضطرابات فسيولوجية مختلفة ويمكن توضيح أوجه الاختلاف بين القلق والخوف العادي في النقاط التالية :

- 1- مصدر القلق ليس له وجود في العالم الخارجي ويكتنفه الغموض ، بينما مصدر الخوف أمور خارجية يواجهها الفرد .
- 2- يكون القلق على مستوى اللاشعور ، أما الخوف فيكون على مستوى الشعور .
- 3- يبقى القلق غالباً رغم زوال مثيره ، والخوف يزول بزوال مثيره .
- 4- القلق هائم لا يتناسب مع موضوعه ، أما الخوف متناسب من حيث الشدة مع موضوعه.
- 5- ينشأ القلق كرد فعل لوضع محتمل غير قائم ولكنه متوقع ، بينما الخوف ينشأ كرد فعل لوضع مخيف قائم فعلاً .
- 6- توجد في القلق صراعات ، بينما الخوف لا توجد فيه صراعات .
- 7- استجابة القلق تدوم طويلاً ، أما الخوف فاستجابته عابرة مؤقتة .
- 8- الإثارة التي تركها القلق على الجسد أقوى عمقاً وتأثيراً ، بينما في الخوف لا تكون الآثار خطيرة . (الكحيمي وآخرون ، 2007م)

7.2. رأي المدارس النفسية في القلق :

تعددت الآراء والنظريات التي حاولت تفسير القلق كحالته وستعرض الباحثة في إيجاز لبعض هذه النظريات، كما يلي:

أولاً: نظريه التحليل النفسي:

أشار علاء كفاقي، وفاء صلاح الدين، أحمد روبي (1990، 575 - 578) عن فرويد Freud أن مشاعر القلق تعنى اقتراب دوافع الهيى والأفكار غير المقبولة والتي تعاونت الأنا مع الأنا الأعلى على كبتها من منطقته اللاشعور، ولذلك تكون

وظيفة القلق هنا إنذار الأنا لكي يحشد مزيداً من القوى الكابتة ليمنع المكبوتات من الإفلات من أثر اللاشعور والنفوذ إلى الشعور.

وأوضح فرويد أن القلق يختلف عن بقيه العواطف الأخرى مثل الغضب والاكنتاب النفسي، وذلك لما يسببه القلق من تغيرات فسيولوجية داخلية في الإنسان وأخرى خارجية تظهر عليه ملامحها بوضوح.

وقد ميز فرويد بين ثلاث صور للقلق كل واحده تقابل المنظومات النفسية للشخصية حسب افتراض نظريته وهي: القلق الموضوعي: وتقابل الأنا، القلق العصابي ويقابله الهو، القلق الأخلاقي ويقابله الأنا الأعلى.

1- القلق الموضوعي: ويطلق عليه قلق الواقع وهو اقرب أنواع القلق إلى السواء وهو ينتج عن إدراك الفرد لخطوباً في البيئة وهو يشبه ما أسماه "سبيلبرجر" بقلق الحالة أي انه ينشأ عن مصادر خطر حقيقية أو مثيرات خارجية في البيئة.

2- القلق العصابي : وهو ينشأ نتيجة محاوله المكبوتات الإفلات من اللاشعور والنفوذ إلى الشعور والوعي وهو يرجع إلى عامل خارجي، وهو يقابل الهي الغريزية.

3- القلق الأخلاقي: وهو ينشأ نتيجة تحذير أو لوم الأنا الأعلى للأنا عندما يفكر في الإتيان بسلوك يتعارض مع القيم والأخلاق التي يمثلها الأنا الأعلى، ومصدر هذا القلق هو الخوف من تجاوز المعايير الاجتماعية والخلقية وما يترتب على ذلك من شعور بالخزي والإثم والخجل.

وأشار الهواري، الشناوي (1987، 172: 196) إلى إن هورني Horni أضافت نوع آخر من القلق أطلقت عليه القلق الأساسي والذي أرجعته إلى العداوة التي تتولد

من الطفل نتيجة للخبرات المهددة لأمنه والتي يمارسها الوالدان معه، في صورته حيل الدفاع النفسي كأحد الأسلحة التي يستخدمها في معركته مع القلق.

ويتضح مما سبق أن تلك النظرة الفرويدية هي نظره من جانب واحد إلى النفس البشرية وهو الجانب المادي، حيث ركز في نظريته على الصراع بين العقل والمبادئ والأخلاق من أجل التحكم في الغرائز، وفي هذا تبسيط مخل في تفسير السلوك الإنساني المعقد.

ثانياً: المدرسة الإنسانية :

أشار حميدان إلى أن أصحاب المذهب الإنساني يرون أن القلق هو الخوف من المجهول وما يحمله المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان وإنسانيته وتؤكد هذه المدرسة أن كل إنسان يسعى لتحقيق وجوده عن طريق استغلال إمكانياته وتمييزها، والاستفادة منها إلى أقصى درجة ممكنة في تحقيق حياة إنسانية راقية ويشعر الفرد بالسعادة بالقدر الذي يحقق به ذاته، ويشعر بالضيق والتوتر النفسي بنفس القدر الذي يفشل فيه في تحقيق ذاته، وعلى ذلك فكل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق ذاته يثير قلقه، وهذا يعني أن مثيرات القلق عند المدرسة الإنسانية ترتبط بالحاضر والمستقبل بعكس مدرسة التحليل النفسي التي تعزى أسباب القلق للماضي حيث تشير إلى أن الاستعداد للقلق ينمو من خلال خبرات مؤلمة تعرض لها الشخص في حياته خاصة في مرحلة الطفولة.

والإتجاه الوجودي كأحد روافد المدرسة الإنسانية يعتقد أن القلق ينشأ عند الفرد إذا فشل في معرفته مغزى وجوده والهدف من حياته، وهو القلق الذي يعرف كثير في الكتابات النفسية بالقلق الوجودي (كفافي ، روبي، 1990، 575 - 578)

ويتضح مما سبق تركيز تلك المدرسة في تفسيرها للقلق على الحاضر والمستقبل وفى ذلك تجاهل لماضي الفرد والذي قد يساهم في تشكيل حقيقة الحاضر وطموحات المستقبل، كما ان خبرات الماضي سواء كانت سعيدة أو مؤلمة يتم تخزينها في الذاكرة بعيدة المدى وقد ينعكس ذلك على اتزان الفرد الانفعال أثناء مواقف التقويم والتي ربما تهدد ذات الفرد.

ثالثاً: النظرية السلوكية:

أشار كفافى، روبي (1990، 575: 578) إلى أن أصحاب النظرية السلوكية يرون القلق كسلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الايجابي والسلبي، وتفسر النظرية السلوكية قلق الحالة في ضوء الاشتراط الكلاسيكي، وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي، وبذلك يصبح المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي، وهذا يعنى أن مثيراً محايداً يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف، وبذلك يكتسب المثير الجديد صفة المثير المخيف ويصبح قادراً على استدعاء استجابة الخوف، ولما كان هذا الموضوع لا يثير بطبيعته الخوف فإن الفرد يستشعر هذا الخوف المبهم الذي هو القلق.

ويتضح من النظرية السابقة التبسيط الشديد لمظاهر السلوك الإنساني المعقد، حيث اقتصر تفسيرهم على العلاقة بين المثير والاستجابة، كما أن هناك خلط واضح بين مفهوم القلق والخوف، فالخوف Fear ينشأ كنتيجة لمثير واضح مصدره، أما القلق Anxiety ربما ينشأ من مثير غير محدد، فإذا كان الفرد يستطيع تحديد ما يثير خوفه فإنه يجد صعوبة في تحديد ما يثير قلقه.

وأشار على شعيب (1987، 296) عن سيلبرجر Spielberg أن كلا من الخوف والقلق ما هما إلا انفعال إنساني ظهر منذ القدم كرد فعل طبيعي وكوسيلة دفاع تكيفيه مع المواقف المتسمة بالخطر.

رابعاً: مدرسة الجشطت:

أشار الهواري، الشناوي (1987، 172: 196) إلى أن أصحاب تلك المدرسة يرون القلق كتعبير عن جشطت ناقص أو عمل لم يتم وأن القلق يعبر عن عدم التطابق بين الذات والخبرة، فإذا مر الفرد بخبره ما قد لا تكون مهمة عنده لذلك لا يستطيع أن يعيها ويحاول تجنبها أو معرفتها بشكل مشوه، وإذا كانت مهمة بالنسبة له فيحاول أن يدمجها في ذاته، ولكن هذه الخبرة قد لا تتفق مع شروط الأهمية التي تمت مع الفرد وبذلك فإنه لا يستطيع أن يرمز هذه الخبرة بدقة في الوعي، وقد يرمزها بشكل به قصور ولذلك فإن حيل الدفاع النفسي تكون هي الوسيلة الوحيدة لتجنب القلق الناشئ عن عدم التطابق بين الخبرة والذات، وأشار فرانكل Frankl إلى ما أسماه بقلق الفراغ الداخلي وهو الذي ينشأ نتيجة انعدام معاني الحياة عند الفرد، وهو نوع من القلق الوجودي.

ويتضح مما سبق أن بتلك الرؤية لمدرسة الجشطت قصور في استعراض الأسباب المؤدية إلى القلق، حيث ترى أن عدم التطابق بين الذات والخبرة هما السبب في حاله القلق في حين أن هناك الأسباب الكثيرة والمتشعبة المؤدية إلى القلق.

خامساً: رأى الإسلام:

أشار الهواري، الشناوي (1987، 172: 196) أن الإمام الغزالي يرى أن القلق حاله من حالات الضعف والخضوع والاستسلام وكلها صفات لا يتصف بها المؤمن الحقيقي الذي أخلص العبادة لله وحده، وأحسن العمل لأن هذا المسلم يتسم بنفس

مطمئنه تزداد اطمئناناً بالقرب من الله، وهى بذلك ليست بحاجة إلى حيل دفاعيه للتخلص من القلق وإنما هي في حاجة إلى مواجهة ذاتيه وتصميم ذاتي مستمر يجعل الاطمئنان سمتها في كل وقت، وان تلك النفس الساكنة المطمئنة التي دفعت هواجسها بعيداً واسترسلت مع الله واستطاعت أن تقهر غلبه هوى النفس وغواية الشيطان وميزت بين خاطر الشيطاني والخطر الرباني... قال تعالى " وهو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم " صدق الله العظيم . (سورة الفتح 4).

ويتضح مما سبق أن ذلك هو ابط و أدق تفسير لحاله القلق بل وعلاجها والتخلص من تلك الحالة.

8.2. النتائج والآثار التي يخلفها القلق على الإنسان بشكل عام:

- 1- القلق يؤدي إلى تشتيت التفكير وعدم القدرة على التركيز أو اتخاذ القرار في الموضوعات التي تواجه الإنسان.
- 2- القلق يؤدي إلى الشعور بالعجز وفقدان الأمن وعدم السعادة والرضا.
- 3- أن القلق الزائد يقف عقبة شديدة في طريق التعليم.
- 4- القلق يتسبب في قرارات طائشة وسلوك غير سوي يحاول به الفرد تغيير حالة القلق التي تسيطر عليه ، وقد يوقفه هذا السلوك تحت طائلة القانون أو يزيد من إحساسه بالإثم الذي يؤدي إلى ازدياد القلق وإلى تردي حالته.
- 5- قد يؤدي القلق إلى أمراض جسدية خطيرة فمثلاً بعض الغدد يزداد إفرازها توقعاً لحالة الخطر، هذا الخطر الذي لا يحدث ولا ينتهي أبداً. ومع استمرار إفرازات هذه الغدد يؤدي الأمر إلى اضطرابات جسدية.

- 6- مع استمرار القلق و ازدياد الصراعات قد يتطور الأمر إلى أمراض نفسية أخرى أشدّ وأخطر فالقلق مقدمة لجميع الأمراض النفسية والعقلية .
- 7- القلق يؤدي إلى انفصام في الشخصية وفي العلاقات مع الآخرين ، فينعزل الفرد عنهم وبالتالي تزداد دائرة المرض حول إحكاماً وشدة .
- 8- يؤثر القلق على مستوى الإنتاج لدى الفرد فيضطرب عمله ويقل إنتاجه . (الهواري 1986م)

9.2. علاجات القلق نفسياً:

القلق ظاهرة لا تقتصر على المرضى النفسيين فقط ، بل هو عام في شرائح المجتمع جميعاً ، لا يفرق بين دولة غربية وأخرى شرقية ، يصيب الغني كما يصيب الفقير ، ويحل بالكبير كما يحل بالصغير ، وينتقل إلى القوي كما ينتقل إلى الضعيف ، يصول ويجول بين الرجال والنساء ، والصغار والكبار ، والمتعلمين وغير المتعلمين ، إنها الظاهرة الفريدة والآفة العصرية التي ليست من مقامات الدين ، ولا من منازل السائرين والمتقائلين ، بل هي أقرب إلى مكائد الشيطان ووساوسه . وهناك أساليب مختلفة ومتعددة للسيطرة على القلق الذي تعاني منه النفس وإن كانت هذه الأساليب في مجموعها ليست أساليب سوية مألوفة صحيحة، بل إن البعض منها ملتوٍ غير سليم من وجهة نظر الصحة النفسية.

10.2. 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 و الاستقرار وبدايات الضعف والفقدان و الانحدار في بعض وظائف الأعضاء و الأجهزة أو المكونات. (علي2012-2011)

1.10.2. تعريف المسن: يعرفه كل من الدكتور «كمال عبد الحميد» والدكتور «محمد صبحي حسانين» على انه الشخص الذي تتجه قوته وحيويته الانخفاض مع ازدياد تعرضه للإصابة بكثرة بالأمراض وخاصة أمراض الشيخوخة وشعوره بالتعب و الإجهاد 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 .

2.10.2. التعريف الاجتماعي للمسن: يعرف المسن: اجتماعيا على أساس التغيرات البيولوجية وغير البيولوجية في المراكز و الأدوار المهنية والصحية و الاجتماعية، 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.

3.10.2. الرياضة الترويحية لكبار السن : رغم التناقضات في الرأي حول ممارسة كبار السن للرياضة، فإن البحوث والدراسات والمقالات العلمية الموثقة، تؤكد على صالحية 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 الكبار السن والتوجيه والمتابعين الفنيين المتخصصين في رياضات 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 خالقة، 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.

4.10.2. 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 و الاتصالات 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 وكال عاملين الطبيعي والنفسي يؤكدان على أهمية المشاركة الرياضية عند كبار السن وليس الأصحاء فقط ولكن على المرضى أيضا

5.10.2. تأثير الرياضة الترويحية على كبار السن :مما الشك فيه ان جسم الإنسان وحيوية الخلايا و الأنسجة 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 التذني 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.

6.10.2. 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 وتوفير الألعاب وفرص اللعب مع الآخرين وإضفاء جو المرح و الاندماج 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.

الخلاصة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الانسان بصفة عامة و المعاقين بصفة خاصة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود الشخص، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الانسان، لذا يجب على الوالأخصائيين الأخذ بعين الإعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

- مدخل إلى الباب الثاني
- الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية .
- الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مدخل الباب الثاني :

لقد قام الطالب بتقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية ، من ناحية المنهج المستخدم و مجالات البحث و متغيرات الدراسة و ضبط متغيرات الدراسة . أما في الفصل الثاني تم عرض و تحليل و تفسير النتائج و مناقشة النتائج بالفرضيات و استنتاجات الدراسة و التوصيات.

الفصل الاول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

1.1. منهج البحث

2.1. مجتمع وعينة البحث

3.1. مجالات البحث

4.1. متغيرات البحث

5.1. ضبط متغيرات البحث

6.1. أدوات الدراسة

7.1. الأسس العلمية للأداة

8.1. الوسائل الإحصائية

خاتمة

تمهيد:

تطرق الطالب في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث وإجراءاته الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة لعنوان البحث وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع لعينة البحث ومجالات الدراسة والضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ثم عرض مفصل حول أدوات البحث والقواعد التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذها ثم إلى عرض الوسائل الإحصائية .

1.1. منهج البحث:

استخدم الطالب المنهج الوصفي بطريقة المسح وهذا لملائمته طبيعة الدراسة التي تهدف الى معرفة مدى إسهامات النشاط الترويحي الرياضي في التخفيف من القلق لدى كبار السن (55-65) سنة.

2.1. مجتمع وعينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من مجموعة كبار السن من ولاية شلف.
عينة البحث: تمت الدراسة التي قام بها الطالب على مجموعة من كبار السن (55-65) سنة والبالغ عددهم 100 من كبار السن موزعين على الشكل التالي:
- (50) كبار السن ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.
- (50) كبار السن لا يزاولون أي نشاط رياضي.

3.1. مجالات البحث:

1.3.1. المجال البشري: مجموعة من كبار السن (55-65) سنة والبالغ عددهم 100 من كبار السن.

2.3.1. المجال المكاني: أجريت الدراسة في مختلف المركبات و الملاعب الجوارية بلدية المرسى لولاية شلف.

3.3.1. المجال الزمني: هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في الموسم

2024/2023 وكانت بداية من 2023/12/15 إلى 2024/06/30

4.1. متغيرات البحث:

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل:

ويتمثل في: النشاط الترويحي الرياضي.

المتغير التابع:

ويتمثل في: القلق .

5.1 ضبط متغيرات البحث:

إن أي دراسة ميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة، وعزل بقية المتغيرات الأخرى، حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وعليه عمل الطالب على ضبط متغيرات البحث:

- إشراف الطالب الباحث بنفسه على توزيع الاستبيان على مجموعة من كبار السن الحرص على استرجاعهما وكذا مصداقية الأجوبة.

6.1. أدوات الدراسة:

- مقياس القلق لسبيلبرجر:

مقياس القلق لسبيلبرجر هو عبارة عن مجموعة من البنود تعمل على قياس حالة القلق، و هو قائمة أعدها كل من husheene , gorsuush , speilberger عام (1970) و قد استخدم هذا الاختبار في الكثير من الأبحاث و الدراسات عند الأسوياء ، و عند المرضى النفسيين .

طريقة تصحيح المقياس :

العبارات الموجبة تنقط من 04 إلى 01

أما السالبة فتتقط من 01 إلى 04

جدول رقم (01) يوضح طريقة تصحيح مقياس سبيلبرجر في حالة القلق :

تنقيطها و ترتيبها				مجموعها	أرقامها	العبارات
كثيرا	أحيانا	قليلا	مطلقا			
4	3	2	1	09	3 ، 4 ، 6 ، 7 ، 9 ، 12 ، 13 ، 17 ، 14	السالبة
1	2	3	4	11	1 ، 2 ، 5 ، 8 ، 10 ، 11 ، 16 ، 20 ، 19 ، 18	الموجبة
				20		المجموع

جدول رقم (02) يوضح تصحيح درجات القلق .

الفئة	الدرجة	مستوى القلق
1	20 - 0	خالية من القلق
2	40 - 20	قلق طبيعي
3	60-40	قلق فوق المتوسط
4	80 - 60	قلق شديد

7.1. الأسس العلمية للأداة:

1.7.1. صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون" للمقياس وبين كل محاوره، و هذا ما يؤكد الأغا، محمود " على أنه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الاهداف و درجة الاختبار الكلية و كذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الاهداف الكلي الذي ينتمي إليه (الأغا إحسان محمود، 1999).

جدول رقم (03) يبين صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق سبيلبرجر .

الرقم	الفقرات	مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أشعر بالهدوء.	0.801**	0.005
2	أشعر بالأمان	0.684*	0.029
3	أشعر بالتوتر	0.422	0.225
4	أشعر بالأسف	0.377	0.283
5	أشعر بالإطمئنان	0.488	0.152
6	أشعر بالإضطراب	0.893**	0.001
7	أشعر بالإنزعاج لإحتمال وقوع كارثة	0.528	0.117
8	أشعر بالراحة	0.427	0.284
9	أشعر بالقلق	0.568	0.087
10	أشعر بالسرور	0.453	0.189
11	أشعر بالثقة بالنفس	0.465	0.176
12	أشعر بالنرفزة	0.814**	0.004
13	أشعر بالثوران	0.210	0.560
14	أشعر بتوتر زائد	0.576	0.081
15	أشعر بالاسترخاء	0.465	0.176
16	أشعر بارضى	0.715*	0.020
17	أشعر بالضيق	0.565	0.089
18	أشعر بانني مستشار جدا (لدرجة الغليان) .	0.543	0.189
19	أشعر بالسعادة العميقة	0.715*	0.020
20	أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين	0.311	0.382

يوضح الجدول رقم (03) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المقياس ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.210 و أعلى قيمة و 0.893 بذلك يعتبر البعد صادقا لما وضع لقياسه.

2.7.1. ثبات المقياس:

أ - ألفا كرونباخ :

جدول رقم (04) يبين معامل الثبات الكلي (ألفا كرونباخ) لمقياس القلق سبيلبرجر.

المتغير	Cronbach's Alpha
المقياس ككل	0.836

نلاحظ من الجدول رقم (04) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوحت قيمته (0.836) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، و هذا ما يطمئن الطالب الباحث على تطبيقه على عينة البحث .

ب- التجزئة النصفية:

جدول رقم (05) يبين معامل الارتباط الكلي لمقياس القلق سبيلبرجر باستخدام التجزئة النصفية

التجزئة النصفية		الأبعاد
معامل الارتباط	(Spearman-brown)	
معامل الارتباط بعد التصحيح		
0.805	0.892	المقياس ككل

يبين الجدول رقم (05) أن معامل ثبات المقياس بالتجزئة النصفية تراوحت (0.892) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، و هذا ما يطمئن الطالب الباحث على تطبيقه على عينة البحث .

وفي ضوء ما سبق يجد الطالب أن الصدق و الثبات قد تحققا بدرجة عالية في مقياس القلق لسبيلبرجر و يمكن أن تطمئن الطالب الباحث لتطبيق الأداة على عينة البحث.

ج- طريقة إعادة الاختبار :

قمنا بتوزيعه على عينة مكونة من 10 أفراد اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع عينة البحث, حيث تم توزيعه عليهم يوم 26 فبراير 2024 وتم استرجاعه بعد اسبوع ثم قمنا بتوزيعه على نفس العينة واسترجعناه بعد اسبوع ايضا, وهذا لغرض معرفة مدى فهم واستيعاب افراد العينة لأسئلة الاستبيان الخاصة بمقياس القلق . وتم اعتماد حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول (18) يوضح ذلك.

الجدول رقم (06) يوضح ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار

معامل الثبات	المقياس البعدي		المقياس القبلي		المعالجات الإحصائية الأبعاد
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.992**	0.311	2.32	0.325	2.28	المقياس الكلي

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط بين درجات المقياس الأول ودرجات المقياس الثاني للمقياس ككل جاءت تساوي 0.992 وهذا مما يؤكد على أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

3.7.1. موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عسيوي ، 2003ص332) كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات و النتائج الخاصة . و في هذه السياق قام الباحث بالاعتماد على الأسس التالية من أجل السير الحسن للتجربة :

- مدى وضوح الفقرات الخاصة بالاستبيان بعيدا ن الصعوبة و الغموض .
- لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح و غير قابلة للتأويل .
- محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة .
- ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل .

- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان .

عرض تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار التجانس ليفين

معرفة تجانس المجموعتين الممارسين و الغير ممارسين باختبار ليفين.

جدول رقم (07) يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين الممارسين و غير

ممارسين .

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة F	الغير الممارسين		الممارسين		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.392	0.740	11.48	47.06	10.46	37.86	المقياس ككل

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) بالنسبة لمقياس القلق تشير القيمة الاحتمالية

sig (0.392) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطي مجموعة الممارسين و الغير الممارسين ما يطمئن الطالب الباحث

إلى أن المجموعتين متجانستين.

عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (08) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس القلق لسبيلبرجر .

Tests of normality

Tests of Normality							
الأبعاد	العينة	Kolmogorov– Smirnov ^a			Shapiro–Wilk		
		Stati stic	df	Sig.	Statisti c	df	Sig.
مقياس القلق	غير ممارسون	0.198	50	0.000	0.902	50	0.001
	ممارسون	0.119	50	0.074	0.949	50	0.032

اعتمد الطالب على نتائج شابيرو ولك test de shapiro-wilk و نتائج كوروموغروف سميرغروف Kolmogrov-smirnov لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (08) نلاحظ :
 ➤ مقياس القلق لاختبار شابيرو ولك قيمة (sig) 0.032 عند الممارسين و (0.001) عند الغير ممارسين وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
 و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة (sig) 0.000 عند الغير ممارسين و وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .
 وعليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه استخدم الطالب الباحث بديلا لا بارامتري لا معلمي هو مقياس مان ويتني (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

8.1. الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

. المتوسط الحسابي .

. الانحراف المعياري .

. الوسيط .

. اختبار مان ويتني man withney لعينتين مستقلتين (u) .

. اختبار ليفين levene اختبار التجانس .

. اختبار التوزيع الطبيعي لشابيرو ويلك و كومغروف سميرغروف .

خاتمة :

تتاول الطالب في هذا الفصل منهجية البحث منها المنهج ، أدوات البحث متغيرات البحث إلى الدراسة الاستطلاعية التي تعد من أهم مراحل البحث العلمي التي ينبغي على الباحث الالتزام بها قصد جمع أكبر من المعلومات و الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية و هذا بناء على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع.

الفصل الثاني: عرض، تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1.2. عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى .

2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية

3.2. الاستنتاجات.

4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات.

5.2. التوصيات.

الخلاصة

تمهيد :

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل و مناقشة النتائج التي تم جمعها و التحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، و سنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء التفسير لحل الإشكالية المطروحة و لقد حرصنا أن تكون عملية التحليل والمناقشة بطريقة علمية ومنظمة حيث سنقوم بعرض و تحليل النتائج الإحصائية لاستبيان .

1.2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

جدول رقم (09) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى التقييم في متغير مقياس القلق لسبيلبرجر لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

المقياس ككل		
50	العينة	غير الممارسين 50 = 1 ن
47.06	المتوسط الحسابي	
11.48	الانحراف المعياري	
43	الوسيط	
2353	درجة الاستجابات	
60-40	المجال	
قلق فوق المتوسط	مستوى التقييم	
50	العينة	الممارسين 50 = 2 ن
37.86	المتوسط الحسابي	
10.46	الانحراف المعياري	
36	الوسيط	
1893	درجة الاستجابات	
40-20	المجال	
قلق طبيعي	مستوى التقييم	

مقياس القلق ككل:

يتبين من خلال الجدول رقم (09) أن المتوسط الحسابي بلغ لدى كبار السن الممارسين (37.86) وبانحراف معياري (10.46)، ، فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى كبار السن الغير الممارسين (47.06) وبانحراف معياري(11.48).

فيما بلغت درجة الاستجابات لدى كبار السن الممارسين (1893) وهذا ما يشير إلى مستوى قلق طبيعي و هي ضمن المجال (20 - 40) في مقياس القلق ، أما بالنسبة لغير الممارسين فلقد بلغت درجة الاستجابات ب (2353) بتقييم مستوى قلق فوق المتوسط و هي ضمن المجال (' 40 - 60) وعليه يرى الطالب أن للنشاط الترويحي الرياضي أهمية كبيرة في التخفيف من مستوى القلق لدى عينة كبار السن (55 - 68) .

2.2. عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية :

1.2.2 عرض و تحليل نتائج مقياس القلق لسبيلبرجر .

جدول رقم (10) يبين نتائج مقياس القلق لسبيلبرجر باستعمال اختبار مان ويتني لا معلمي

: man withney (u)

مستوى الدلالة	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	قيمة Z	مان ويتني	الغير ممارسين		الممارسين		المتغير
				مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
دال إحصائياً	0.000	-4.266	632	3143	62.86	1907	38.14	مقياس القلق

يتضح من خلال الجدول رقم (10) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في مقياس القلق بين الممارسين و الغير ممارسين و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (632) و هي أكبر من الجدولية ، و أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ الفرض البديل H1 المؤكد أن الفرق معنوي و نرفض الفرض الصفري H0 و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الممارسين و الغير ممارسين في مقياس القلق لسبيلبرجر و من خلال متوسط الرتب عند عينة الممارسين (38.14) و هو أصغر من

متوسط الرتب عند غير الممارسين (62.86) ومنه يوجد فرق دال لصالح عينة غير الممارسين.

3.2. الاستنتاجات :

- تسهم ممارسة النشاط الترويحي الرياضي إيجابيا في التخفيف من درجة القلق لدى كبار السن 55-65 سنة .
- يتميز كبار السن الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي بمستوى قلق طبيعي أما غير الممارسين يتميزون بمستوى فوق المتوسط من القلق.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة القلق بين كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات :

- الفرضية الأولى:

من خلال تحليل النتائج التي توضح مستويات القلق لدى عينة البحث حيث تميز كبار السن الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي الممارسة بمستوى قلق طبيعي والمستوى فوق الطبيعي للقلق للعينة غير الممارسة لهذا النشاط، ويعزو الطالب ذلك إلى الدور الذي يلعبه ممارسة النشاط الترويحي الرياضي يعد وسيلة من الوسائل الطبيعية لأستجمام النفسي والتخلص من الضغوط النفسية و الإسترخاء العقلي، وذلك علي اعتبار أن الأنشطة الترويحية لها القدرة علي التخلص من التوتر والشد العصبي و الإرهاق النفسي والقلق، وذلك يحدث عن تخطيط وتنفيذ الأنشطة الترويحية بانواعها بصورة متقنة ودقيقة ، وهذا ما يؤكد كل (غانم، 2003) يتمتع المشاركون في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بتوافق نفسي ، و دراسة لـ (سلطان عبد الصمد إسماعيل، 2005) أهم نتيجة توصل إليها الباحث هو ان من خلال الممارسة لبرامج الترويح يمكن للمسن التخلص من توتر الحياة اليومية ، للتخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية واستثمار وقت الفراغ والوقاية من البدانة ، و دراسة قوراري بن علي و بوراس فاطمة الزهراء 2018 حيث وجد أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح عمل على التخفيف من درجة القلق عند كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي إلى مستوى أقل مما كان عليه قبل إجراء التجربة . مما يدل على أن ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية تلعب دورا هاما في المحافظة علي توازن الفرد و خاصة المسن من الناحيتين النفسية و البدنية

ومن خلال عرض مناقشة نتائج الفرض الاول يتبين صحة هذا الفرض والذي يشير الى أن كبار السن الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي يتميزون بمستوى قلق طبيعي مقارنة بكبار السن الغير الممارسين الذين يتميزون بمستوى فوق المتوسط.

- الفرضية الثانية:

من خلال تحليل النتائج والذي يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية في قياس القلق بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويحي الرياضي حيث جاءت النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس القلق بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة أنشطة الترويحي الرياضي لصالح العينة الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي، ويعزو الطالب هذه الفروق لمدى فاعلية ممارسة هذه الأنشطة في التخفيف من القلق لدى كبار السن الممارسون بحيث يصفون على أنفسهم متنفس عام لصرف ضغوطهم ولتغيير الجو لفترات متفاوتة، وتتفق هذه النتائج مع دراسة (غانم، 2003) حيث تؤكد على أن المشاركون في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية يتمتعون بتوافق نفسي ورضا عن الحياة. في حين يتميز غير المشاركين في الأنشطة الترويحية الرياضية بعدم التوافق النفسي ومنه قلق فوق الطبيعي. وكذلك ما أسفرت عنه نتائج دراسة العربي محمد و مسعود عمارنة و معافي عبد القادر 2020 ، وخلصت الدراسة إلى أن أفراد عينة الدراسة يتميزون بدرجة عالية من القلق، و عمل البرنامج على التخفيف من درجة القلق من المستوى العالي إلى المتوسط، أوصى الباحث بضرورة تقديم برامج ذات الطبيعة الرياضية ، ودراسة بلعروسي سليمان و مخطاري عبد القادر 2022 حيث أسفرت نتائجها أن تعزيز الصحة النفسية مرتبط تمام لارتباط بتعزيز الاستقرار النفسي و ذلك يتسبب في التقليل من حدة القلق ، و كذلك في دراسة محمود النجار و محمد بكر محمد 2020 حيث كان للبرنامج الرياضي الترويحي العلاجي المقترح بجميع جوانبه له تأثير ايجابي على مستوى القلق المرضى لدى كبار السن

ومن خلال عرض مناقشة نتائج الفرض الثاني يتبين صحة هذا الفرض والذي يشير الى أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى القلق لدى كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

- الفرضية العامة:

يتضح من خلال النتائج المستخلصة لعينتي الدراسة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي، وبعد استخدام المعالجة الإحصائية مدى إسهامات هذه الأنشطة الترويحية الرياضية في تخفيف القلق لدى كبار السن، في حين غير الممارسين نجد ان لديهم مستوى قلق فوق المتوسط ويرجع ذلك إلى وجود القلق في حياة الفرد بدرجات متفاوتة يعود الى ضغوط انفعالية مستمرة بسبب المشاكل واعباء الحياة اليومية التي يعيشها ، تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية و انشغال البال، والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع، ويفسر الطالب ذلك إلى الدور الذي تلعبه ممارسة هذه الأنشطة في تخفيف من القلق من خلال تقدير ذواتهم والمشاركة في المجموعة والتي تعمل على تعزيز الطمأنينة والشعور بالسعادة مع أسرهم والمجتمع الذين يعيشون فيهمتهد وسيلة من الوسائل الطبيعية لأستجمام النفسي والتخلص من الضغوط النفسية والإسترخاء العقلي والبدني، وذلك علي اعتبار أن الأنشطة الترويحية لها القدرة علي التخلص من التوتر والشد العصبي والإرهاق النفسي والقلق. وهذا ما يؤكد في دراسة لـ (د. وليد أمين عباس بهجت، 2006) حيث أسفرت نتائج الدراسة الى ان تنفيذ البرنامج الترويحي يؤدي الى زيادة القدرة على الاندماج في الجماعة. - التعاون مع الآخرين والبعد عن العزلة. - حدوث تغيير في الحالة النفسية والاجتماعية لدى عينة البحث قبل وبعد أداء البرنامج ، و دراسة قوراري بن علي و بوراس فاطمة الزهراء 2018 و قد أكدت نتائجها أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح عمل على التخفيف من درجة القلق عند كبار السن الممارسين للنشاط الرياضي إلى مستوى أقل مما كان عليه قبل إجراء التجربة . مما يدل على أن ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية تلعب دورا هاما في المحافظة علي توازن الفرد و خاصة المسن من الناحيتين النفسية و البدنية ، و

لاحظنا خلال كل مراحل التجربة ردود أفعال إيجابية من جانب أفراد العينة التجريبية (الارتياح النفسي و البدني ،و إيجابية التصرف مع الآخرين و حتى الجانب البدني تحسن لديهم) كما أن الاحتكاك المتواصل بينهم من خلال الممارسة أدى إلى خلق نوع من السعادة و الفرحة

.الشيء الذي يؤكد أن ممارسة النشاطات الرياضية مهما كان نوعها تساعد المسن على مقاومة الضغوطات التي تسببها له عدة مؤثرات خارجية كانت أم داخلية ،كما تساعده المسن في الترفيه عن النفس و تعمل على المعالجة الاجتماعية السليمة من حيث التغيير السلوكي نحو الإيجابية و الابتعاد عن الأمور السلبية التي تضر به و بفعل ذلك يستطيع الفرد أن يعيش حياته الطبيعية بفاعلية أكثر

ومن خلال عرض مناقشة نتائج الفرضية العامة يتبين صحة هذا الفرض والذي يشير أن النشاط الترويحي الرياضي يسهم تخفيف القلق لدى كبار السن الممارسين لهذه الأنشطة الترويحية.

5.2. التوصيات :

- ✓ زيادة العمل على تشجيع كبار السن على التثقيف الصحي فيما يتعلق بالقلق وأعراضه.
- ✓ عمل حوافز تشجيعية للممارسين من كبار السن لهذه الأنشطة داخل المؤسسات المختلفة.
- ✓ الاهتمام بالدعم النفسي والتشجيع على التفاعل الاجتماعي والدخول في عائلات جديدة.
- ✓ الحث على ممارسة الأنشطة الرياضية للمسنين نظرا لما لها من أهمية كبرى في المحافظة على التوازن البدني و النفسي.
- ✓ خلق جمعيات رياضية خاصة بالمسنين من شأنها الاهتمام بصحة و نشاط هذه كائنة من المجتمع.
- ✓ في ضوء النتائج التي توصلنا اليها من خلال الدراسة ، نقتراح التوصيات التالية:
- ✓ نوصي باستثمار وقت الفراغ لكبار السن من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.
- ✓ زيادة الأبحاث في مجال الرياضة للمسنين من خلال الأبحاث الوصفية و اقتراح برامج تتضمن رياضات أخرى.
- ✓ نشر ثقافة وعي الممارسة الرياضية لدى هذه الفئات.
- ✓ اجراء المزيد من الدراسات المشابهة على مراحل سنوية مختلفة من كبار السن و لكلا الجنسين .

الخلاصة العامة :

في هذا البحث تطرقنا إلى فصلين في الفصل الأول تطرقنا إلى الترويح و الترويح الرياضي أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى القلق وخصائص المرحلة العمرية .و قد كانت دراستنا هذه دراسة مقارنة بين الممارسين و غير الممارسين على مستويات القلق، هذا في ظل الاهتمام بالجانب النفسي لهذه المرحلة العمرية حيث قمنا بتطبيق مقياس سبيلبرجر لقلق الحالة على عينة قوامها 100 مسكن مقسمة إلى مجموعتين ، 50 ممارس للنشاط الترويحي و 50 لا يمارس أي نشاط، فقد دلت نتائج البحث على أن للأنشطة الترويحية الرياضية تأثير ايجابيا على التخفيف من القلق لدى كبار السن، فالتقدم في السن لا يجب أن ينظر إليه أنه عالة، أو مرض خطير يسعى كل فرد إلى التخلص من حامله بثتى الوسائل. بل يمكن الاستفادة من هذه الشريحة، لأننا لا يمكن أن نعيش كل التجارب التي سبقونا إليها، وبالتالي وجب علينا الحفاظ على المسن في أحسن حالاته أو على الأقل تلافي الأمراض الخطيرة سواء النفسية أو العضوية، وهذا من خلال إشراك العديد من القطاعات الإستراتيجية. كالصحة، التعليم العالي، و الرياضة. كما لا يمكن صلاح أن تتناسى المجتمعات دور النشاط البدني والترويح في التخفيف من الأعباء و الكثير من الأخطاء، وبالتالي الارتقاء بها إلى مصاف الشعوب الصحية، التي تمكن الفرد من التعبير عن نفسه بكل حرية مما يزيد من فضاء التوازن النفسي، وتحقيق الشخصية السوية في كل جوانبها، البدنية، النفسية، الإجتماعية يسهل ممارسة النشاط البدني الرياضي التروحي ويفتح أبواب الاندماج الاجتماعي للشخص المسن والذي يساعده يف التغلب علي الوحدة والفراغ ويدفعه إلى إقامة علاقات جديدة وتوسيع نطاق حركاته بعد أن كان ضيقا ، وهذا بعد تركه للحياة العملية وكل ما يشغله سابقا.... فقد

أثبتت دراستنا المتواضعة رغم قصر مدتها، أن التغيير ممكن ولا يحتاج إلى وسائل ضخمة من أجل التخفيف عن هاته الفئة التي تواجه مشكل كبير السن .

المصادر و المراجع

المصادر و المراجع باللغة العربية :

1. احمد بن قلاويز تواتي. (2008). السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة و علاقتها بدافعية الانجاز لا لعاب القوى. رسالة دكتوراة.
2. إسماعيل, ح. ا. (2004). الموهوب الرياضي والإبداع الحركي. القاهرة: المركز العربي للنشر. ط1.
3. الأحمدى, ح. (2002). ضغوط العمل لدى الاطباء . الرياض: معهد الإدارة العامة.
4. التنفيذي, ا. (2009). المادة 01 من المرسوم التنفيذي 09-393. 29/11/2009.
5. الحمامي, ع. ع. (2013). الترويح بين النظرية و التطبيق .
6. الحميدي, س. ع. (2019). معنى الحياة و علاقته ببعض أبعاد التفكير الايجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. الكويت: مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية و الاجتماعية.
7. الحنفي, ع. ا. (1994). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: مطبعة مدبولي. ط4.
8. الخولي, ك. د. (1990). أصول الترويح وأوقات الفراغ. ار الفكر العربي، ط1.
9. الدين, ع. ا. (1993). المدخل إلى علم النفس . عمان: دار الكتاب الأردني. ط3.
10. الزعبي, ا. م. (2015). الرضا عن الحياة و علاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية . دمشق: جامعة دمشق ، مجلة جامعة البعث العدد1.
11. الزغلول, ع. ع. (2002). مبادئ علم النفس التربوي. الامارات: دار الكتاب العربية للطباعة والنشر. ط2.
12. الساعاتي, ح. (1980). التطبيع والعمران. بيروت: دار النهضة العربية. ط3.

13. الشخائبة, أ. م. (2010). التكيف مع الضغوطات النفسية . عمان : دار الحامد للنشر و التوزيع ط1.
14. الشناوي, م. م. (1995). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
15. العديلي, ن. (1995). السلوك الإنساني و التنظيمي . الرياض: معهد الإدارة العامة.
16. العميان, م. م. س. (2013). السلوك التنظيمي من منظمات الأعمال . الأردن: دائل للنشر و التوزيع.
17. الفقي, إ. (1998). إدارة الوقت . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
18. القزويني, ح. م. (1978). التربية الترويحية . بغداد: دار العربية للطباعة.
19. المجيد, ف. ق. (2006). السلوك التنظيمي في إداة المؤسسات التعليمية . عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع ط1.
20. المليجي, ح. (2000). علم النفس المعاصر . بيروت: دار النهضة للطباعة والنشر والتوزيع.
21. النقيب, ع. ا. (2012). العوامل المسببة لضغوط العمل و علاقتها بالانتماء التنظيمي دراسة ميدانية لعينة من المؤسسات الصحية لمحافظة الإنبار . إنبار : مجلة جامعة الأنبار للعلوم الاقتصادية و الإدارية.
22. الهويدي, ز. (2002). مهارات التدريس الفعال . العين: دار الكتاب الجامعي.
23. أمين أنور , ا. (1996). الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة . الكويت.
24. أمين, ف. أ. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي . القاهرة ، مصر : دار الفكر العربي ط8.
25. بسيوني, م. (1995). ضغوط العمل أثارها و علاقتها باداء المدير في قسم إدارة الأعمال . الاسكندرية : جامعة الاسكندرية.
26. بلال, م. (2005). السلوك التنظيمي بين النظرية و التطبيق . دار الحامد.

27. بن مزور بثينة بوجمعة , س . (2018/2019). القلق النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطلبة المقبلين على إعداد مذكرات التخرج سنة الثالثة علم النفس، مذكرة ليسانس في علم النفس . المسيلة: جامعة محمد بوضياف.
28. بوعلو، ا . (1993). الإنسان و القلق .مصر: سيناء للنشر ط1.
29. حروزي, ع. ا . (2008). المسؤولية المدنية للطبيب أخصائي الجراحة في القانون الجزائري والقانون المقارن .دار هومه.
30. حسين, ح . (2004). سلوك الأفراد و الجماعات في منظمات الأعمال . عمان: دار الحامد للنشر و التوزيع ط2.
31. خطاب, ع . م. (1982) .
32. خولي, أ . (1990). أصول الترويح أوقات الفراغ .دار الفكر العربي.
33. ديوبولد فان دالين . (1985). مناهج البحث في التربية وعلم النفس . مكتبة الانجلو المصرية.
34. راجح, ا . ع . (1979). أصول علم النفس .دار المعارف للطباعة والنشر .
35. رحمة, ا . (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي . عمان :دار الفكر للطباعة والنشر ط1.
36. زهران, ح . ع . (2011). الصحة النفسية و العلاج النفسي .مصر: عالم الكتب.
37. سبيتان, ن . م . (2014). الدعم الاجتماعي و الوصمة و علاقتها بالصلاية النفسية و الرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة . غزة: رسالة ماجستير ،الجامعة الاسلامية.
38. شريقي, ر . ر . (2013). فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى مرضى السكري "دراسة تجريبية في المراكز الصحية في محافظة اللاذقية .رسالة دكتوراه ،جامعة دمشق.

39. شقورة, ي. ع. (2012). المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية مقاطعات غزة . غزة : رسالة ماجستير في علم النفس - جامعة الأزهر .
40. طشطوش, ر. ع. (2015). الرضا عن الحياة و الدعم الاجتماعي المدرك و العلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي ،الـ الاردنية في العلوم التربوية .
41. عبد الفتاح, ن. (2004). مدى فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تخفيض القلق و الاكتئاب و الخوف من الموت لدى عينة من الأطفال مرضى القلب . جامعة عين الشمس ، مصر :رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات العليا للطفولة.
42. عسكر, س. أ. (1988). متغيرات ضغط العمل دراسة نظرية و تطبيقية بقطاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة . الإمارة العربية المتحدة : مجلة الإدارة العامة.
43. عطيات محمد, خ. (1982). أوقات الفراغ والترويح . القاهرة: دار المعارف، ط3.
44. عوض, ع. م. (1981). علم النفس العام . القاهرة: دار الجامعة للطباعة والنشر.
45. فرحات, ح. إ. (1998) .
46. فوزي, ا. ا. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم. التطبيقات . القاهرة: دار الفكر العربي. ط1.
47. كتلو, ك. ح. (2015). السعادة و علاقتها بكل من التدين و الرضا عن الحياة و الحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين .دراسات العلوم التربوية.
48. لطفي بركات, ا. (1984). تربية المعوقين في الوطن العربي .الرياض: دار المريخ للنشر، الطبعة الأولى.
49. لويس, ن. ا. (2000). علم النفس الرياضي .الموصل: دار الكتاب للطباعة والنشر. ط2.

50. لياس, ب .(2006). استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بمستوى القلق و الاكتئاب لدى المعاقين حركيا ، .جامعة الجزائر : مذكرة لنيل شهادة ماجستير ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية قسم علم النفس و علوم التربية و الأطفونيا.

51. مباركي, ب .(2008). مقدمة في علم النفس العمل و التنظيم . وهران : دار آل رضوان.

52. مسلم, س .(2010). ظاهرة الاحترق الوظيفي لدى الموظفين الاداريين العاملين في وزارة التربية و التعليم في قطاع غزة . فلسطين : رسالة ماجستير غير منشورة.

53. مقدم, س .(2010). استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط المهني على ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى أساتذت التعليم الثانوي . وهران : أطروحة دكتوراه غير مشورة.

54. نسيبة, ع .(2017). قلق النفس لدى المسنين مظاهره وآثاره، مذكرة ماستر في علم النفس العيادي .أم البواقي: جامعة العربي بن مهيدي.

55. هاجر إسماعيل , ا .(2011). جودة الحياة لدى المسنين-مؤتمر الرعاية المتكاملة للمسنين .مركز جامعة القاهرة لرعاية المسنين: دار السحاب للنشر.

56. هشام, م .(s.d.). تعريف الطب اختصاصاته وأهم علماء الطب .
www.elnaharbared.com.

57. هيجان, ع. ا .(1998). ضغوط العمل مصادرها و نتائجها و كيفية ادارتها . الرياض: معهد الإدارة العامة.

58. وزارة التربية , ا .(1991). قرار يحدد مهام الأساتذة في التعليم الأساسي .الجزائر: قرار رقم 153.

59. يحي عمر شعبان, ش .(s.d.). المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة . غزة :رسالة لنيل شهادة الماجستير.

60. يخلف, ع .(2001). علم النفس الأسس النفسية و السلوكية للصحة . الدوحة ، قطر: دار الثقافة للنشر و التوزيع.
المصادر و المراجع باللغة الأجنبية:

61.casablanca, R. (1968). *sociabilité et loisirs chez enfants, de la chaix et neestle*. paris.

62.Domat. (1986). *al nouveau Larousse médical libraire Larousse*. paris.

63.Edouard, L. (1981). *l'animation des groups de culture et loisirs*. paris: Edition fisc 2eme éditions.

64.gardey, d. (2010).

65.John, a. e. (1995).

66.mahiri, s. m. (2013). *sources of inconsistency* . highly presistent profit .

67.Monica, S. (1982). *sociologie et action sociale*. Bruxelles.

68.Ossoukine, A. (2006). *l'Abcdaire de la santé et de la déontologie médicale*. oran: Université d'ORAN ;L.D.N.T .

69.sarnin, p. (2007). *psychologie du travail et des oorganisations* . bruxelles: de boeck.

70.Spielberge. (1994). *Contraintes de travail*.

71.Spielberger. (1994). *Manque de soutien organisationnel*.

72.Touraine, A. (1969). *société post industrielle, editindonoél*. paris.

73.touraine, I. (1969).

74.Vizina, N. (2007).

حاضنة أعمال جامعة مستغانم

الباب الثالث

الفصل

التقنواقتصادي

• فهرس المحتويات

المحور الأول: تقديم المشروع

المحور الثاني: الجوانب الابتكارية

المحور الثالث: التحليل الاستراتيجي للسوق

المحور الرابع: خطة الإنتاج والتنظيم

المحور الخامس: الخطة المالية

المحور السادس: النموذج الاولي التجريبي

المحور الأول:

تقديم المشروع

1.3. المحور الأول: تقديم المشروع

1.1.3. مجال النشاط وكيف بدأت الفكرة وكيف تطورت

أنا أعمل في مجال الترويج الرياضي، وهو مجال يركز على توفير بيئة صحية ونشطة تجمع بين الترفيه والرياضة لتعزيز صحة الأفراد النفسية والجسدية. بدأت فكرة هذا المشروع بعد ملاحظتي للتحديات التي يواجهها العديد من الأفراد في تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية، مما يؤدي إلى ضغوطات نفسية وجسدية. أدركت أن توفير أماكن ترفيهية ورياضية متكاملة يمكن أن يكون حلاً فعالاً لهذه المشكلة، مما دفعني إلى تطوير فكرة "ترويج الرياضي".

مع مرور الوقت، تطورت الفكرة من مجرد فكرة بسيطة إلى مشروع شامل يشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية والترفيهية، بالإضافة إلى وامج خاصة تهدف إلى تلبية احتياجات مختلف الفئات العمرية والاجتماعية. قمت بإجراء دراسات سوقية وتحليل احتياجات المجتمع المحلي لضمان أن المشروع يلبي توقعات واحتياجات المستخدمين بشكل فعال.

2.1.3. ما الذي سوف أقوم به وكيف سيكون ذلك

في إطار مشروع "ترويج الرياضي"، سأقوم بتقديم مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم، السباحة، اليوغا، واللياقة البدنية، بالإضافة إلى أنشطة ترفيهية مثل الألعاب الجماعية والفعاليات الثقافية. سأعمل على إنشاء مرافق حديثة مجهزة بأحدث التقنيات الرياضية لضمان توفير بيئة آمنة ومريحة للمستخدمين.

سأقوم أيضًا بتطوير وامج تدريبية مخصصة بالتعاون مع مدربين محترفين، تهدف إلى تحسين مهارات الأفراد وتعزيز روح الفريق والتعاون. بالإضافة إلى ذلك، سأقدم خدمات

استشرية في مجال الصحة النفسية والجسدية لدعم الأواد في تحقيق توازن حياتهم اليومية.

3.1.3. من سينجز ذلك وأين سيتم إنجذه

أنا وفريقي المكون من خواء في مجالات الرياضة، الترفيه، الإدارة، والتسويق سنكون المسؤولون عن إنجاز هذا المشروع. سنعمل بجد لضمان تنفيذ جميع الخطط بكفاءة وفعالية، مع التركيز على تقديم أفضل تجربة ممكنة للمستخدمين.

سيتم تنفيذ المشروع في موقع استراتيجي يتوسط المنطقة، بالقرب من مراكز الراحة والمؤسسات التعليمية والبلديات، مما يسهل الوصول إليه من قبل مختلف الفئات. اخترنا هذا الموقع لاحتوائه على مساحات واسعة تسمح بإنشاء مرافق رياضية وترفيهية متعددة، بالإضافة إلى قربه من وسائل النقل الرئيسية لتسهيل تنقل المستخدمين.

4.1.3. الأهداف المستقبلية

أطمح من خلال "ترويج الرياضي" إلى بناء مجتمع صحي ونشط يعزز من جودة الحياة لأواد المجتمع. أسعى إلى توسيع نطاق المشروع ليشمل فروعاً إضافية في مناطق أخرى، وتطوير شراكات مع المؤسسات التعليمية والوكالات السياحية لتعزيز وامجنا وخدماتنا. كما أهدف إلى استخدام التكنولوجيا الرقمية لتحسين تجربة المستخدمين وتوفير خدمات مبتكرة تلبي احتياجاتهم المتغيرة.

3.1.5.1.3. القيم المقترحة لمشروع ترويح الرياضي :

أنا أؤمن بأن الصحة النفسية والجسدية هي أساس حياة متوازنة وسعيدة. من هنا جاءت فكرة ترويح الرياضي، حيث نسعى جاهدين لتقديم قيمة مضافة حقيقية لمجتمعنا من خلال تقديم خدمات رياضية وترفيهية مبتكرة تلبي احتياجات الأرواد والعائلات. القيم التي نتمسك بها في مشروعنا هي كالتالي:

3.1.5.1.3. تخفيف ضغوطات العمل والحياة اليومية: أشعر بعمق بالتحديات التي يواجهها الأرواد ياتهم اليومية، خاصةً فيما يتعلق بالتوازن بين العمل والحياة الشخصية. من خلال توفير بيئة رياضية وترفيهية مريحة، أهدف إلى مساعدتهم على التخلص من التوتر والضغوطات، مما يعزز من جودة حياتهم ويزيد من إنتاجيتهم.

3.2.5.1.3. تعزيز الصحة النفسية والجسدية: أؤمن بأن النشاط البدني يلعب دورًا حيويًا في تحسين الحالة النفسية والجسدية للأرواد. من خلال رامجنا المتنوعة في الرياضة واللياقة البدنية، نسعى إلى تقديم حلول شاملة تعزز من صحة الأرواد وتمنحهم شعورًا بالرفاهية والسعادة.

3.3.5.1.3. توفير بيئة آمنة وممتعة للأطفال والشباب: أدرك أهمية تربية الأجيال القادمة في بيئة صحية وآمنة. لذلك، نقدم رامج خاصة للأطفال والشباب تدمج بين التعليم والترفيه، مما يساعدهم على تطوير مهاراتهم البدنية والاجتماعية في جو ممتع ومحفز.

3.4.5.1.3. بناء مجتمع متماسك وداعم: أطمح إلى خلق مجتمع يجمع بين أرواد مختلف الأعمار والخلفيات، حيث يمكنهم التفاعل والتعاون في الأنشطة الرياضية والترفيهية. هذا يعزز من روح الفريق والتعاون، ويقوي الروابط الاجتماعية بين الأرواد.

5.5.1.3. لا ابتكار واستخدام التكنولوجيا :أؤمن بأهمية الابتكار في تقديم خدمات متميزة. من خلال استخدام أحدث التقنيات الرقمية في إدلرنا وتقديم خدماتنا، نسعى إلى تحسين تجربة المستخدمين وجعل الوصول إلى خدماتنا أسهل وأكثر فعالية.

6.5.1.3. الاستدامة والمسؤولية البيئية :أحرص على أن يكون مشروع ترويح الرياضي مستدامًا بيئيًا، من خلال استخدام مورد طبيعية بشكل مسؤول وتبني مملسات صديقة للبيئة في جميع عملياتنا. هذا يعكس التزامنا تجاه المجتمع والبيئة التي نعيش فيها.

7.5.1.3. تقديم قيمة مضافة للمستخدمين :أهدف إلى تقديم خدمات تتجاوز توقعات المستخدمين، من خلال توفير رامج متخصصة، تجهيزات حديثة، وفريق عمل مؤهل ومرب. هذا يضمن أن كل فرد يجد ما يناسبه ويستفيد من خدماتنا بأقصى قدر ممكن.

6.1.3. أهداف مشروع ترويح الرياضي

أنا متحمس جدًا لمشروع ترويح الرياضي، وأود أن أشرككم الأهداف التي أسعى لتحقيقها من خلال هذا المشروع الطموح:

1.6.1.3. تعزيز الصحة والعافية للمجتمع :أطمح إلى توفير بيئة ترفيهية ورياضية تساهم في تحسين الصحة البدنية والنفسية لأفراد المجتمع. من خلال تقديم رامج وأنشطة متنوعة، أهدف إلى تشجيع الناس على ممارسة الرياضة بانتظام والاعتناء بصحتهم العامة.

2.6.1.3. تخفيف الضغوط اليومية :أعلم جيدًا مدى الضغوط التي يواجهها الأفراد في حياتهم اليومية، سواء في العمل أو الحياة الشخصية. من خلال توفير مساحات مريحة

وممتعة، أهداف إلى خلق مكان يمكن للأفراد فيه الاسترخاء والتخلص من التوتر والضغط.

3.6.1.3. تطوير مهارات الشباب والأطفال: تؤمن بأهمية تربية الأجيال القادمة في بيئة صحية ومحوة. لذلك، أهداف إلى تقديم وامج رياضية وتعليمية تساعد الشباب والأطفال على تطوير مهاراتهم البدنية والاجتماعية، وتعزز من ثقتهم بأنفسهم وقواتهم.

4.6.1.3. بناء مجتمع متماسك وداعم: أسعى إلى خلق مجتمع يجمع بين أفراد مختلف الأعمار والخلفيات، حيث يمكنهم التفاعل والتعاون في الأنشطة الرياضية والترفيهية. هذا يعزز من روح الفريق والتعاون، ويقوي الروابط الاجتماعية بين الأفراد.

5.6.1.3. الابتكار واستخدام التكنولوجيا الحديثة: أهداف إلى دمج أحدث التقنيات الرقمية في تقديم خدماتنا، مما يساهم في تحسين تجربة المستخدمين وجعل الوصول إلى خدماتنا أسهل وأكثر فعالية. من خلال الابتكار المستمر، نسعى إلى تقديم حلول رياضية وترفيهية مبتكرة تلبي احتياجات المجتمع المتغيرة.

6.6.1.3. تحقيق الاستدامة المالية والتشغيلية: أسعى إلى بناء نموذج عمل مستدام يضمن استمرارية المشروع على المدى الطويل. من خلال إدارة مالية فعالة وتطوير مصادر دخل متنوعة، أهداف إلى ضمان تحقيق أهداف المشروع دون التأثير على جودة الخدمات المقدمة.

7.6.1.3. تعزيز المسؤولية البيئية والاجتماعية: ألتم بجعل ترويج الرياضي مشروعاً صديقاً للبيئة ومسؤولاً اجتماعياً. من خلال تبني ممارسات صديقة للبيئة واستخدام الموارد بشكل مستدام، أهداف إلى تقليل الأثر البيئي للمشروع والمساهمة في الحفاظ على البيئة.

8.6.1.3. توسيع نطاق المشروع وتكوره في مناطق أخرى: على المدى الطويل، أطمح إلى توسيع ترويح الرياضي ليشمل مناطق إضافية، مما يتيح لنا الوصول إلى عدد أكبر من الأفراد وتقديم خدماتنا لمجتمعات متنوعة. هذا التوسع سيساهم في تعزيز تأثير المشروع على مستوى أوسع.

9.6.1.3. توفير فرص عمل وتطوير مهني: من خلال إنشاء مرافق رياضية وتوفيهية متكاملة، أهدف إلى توفير فرص عمل جديدة وتطوير مهني لفريق العمل. سأحرص على تدريب وتطوير الموظفين لضمان تقديم أفضل خدمة ممكنة للمستفيدين.

10.6.1.3. تحقيق رضا العملاء وتجاوز توقعاتهم: أضع رضا العملاء في مقدمة أولوياتي، وأسعى جاهداً لتقديم خدمات تتجاوز توقعاتهم. من خلال الاستماع إلى ملاحظاتهم وتلبية احتياجاتهم بشكل فعال، أهدف إلى بناء علاقة طويلة الأمد مع العملاء وثقتهم في ترويح الرياضي.

من خلال تحقيق هذه الأهداف، أسعى لجعل ترويح الرياضي ليس فقط مكاناً لممارسة الرياضة والترفيه، بل مجتمعاً متكاملًا يساهم في تحسين جودة حياة أواده بشكل شامل. أشعر بالفخر والالتزام في العمل على تحقيق هذه الأهداف، وأتطلع إلى رؤية التأثير الإيجابي الذي سيحدثه مشروعنا في مجتمعنا.

إذا كان لديك أي استفسارات إضافية أو ترغب في مناقشة المزيد حول أهدافنا، فلا تتردد في التواصل معي.

المحور الثاني:

الجوانب

الابتكارية

2.3. المحور الثاني: الجوانب الابتكارية

1.2.3. الجوانب الابتكارية لمشروع ترويح الرياضي

أنا متحمس للغاية لمشركة الجوانب الابتكارية التي تجعل ترويح الرياضي مشروعًا فريدًا و متميزًا في مجال الترويح الرياضي. لقد سعت جاهدًا لإدخال عناصر جديدة ومبتكرة تساهم في تحسين تجربة المستخدمين وتعزيز فعالية الخدمات المقدمة. فيما يلي أبرز هذه الجوانب:

1.1.2.3. استخدام التكنولوجيا الرقمية المتقدمة: أؤمن بأن التكنولوجيا هي مفتاح المستقبل، ولذلك قمت بتطبيق أحدث التقنيات الرقمية في إدارة وتشغيل ترويح الرياضي. من خلال تطبيقات الهاتف المحمول المخصصة، يمكن للأعضاء حجز المواعيد، متابعة وامج التدريب، وتلقي التحديثات الفورية حول الفعاليات والأنشطة الجديدة. بالإضافة إلى ذلك، نستخدم تقنيات الواقع الافتراضي والواقع المعزز لتقديم تجارب تفاعلية وممتعة في الأنشطة الرياضية.

2.1.2.3. وامج تدريبية مخصصة وشخصية: أدركت أن كل فرد لديه احتياجات وأهداف فريدة، لذا قمت بتطوير وامج تدريبية مخصصة تعتمد على تحليل البيانات الشخصية لكل عضو. باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي، يمكننا تقديم توصيات تدريبية مخصصة تساعد الأواد على تحقيق أهدافهم بكفاءة وفعالية أكبر.

3.1.2.3. بيئة مستدامة وصديقة للبيئة: أنا ملتزم بالاستدامة البيئية، ولذلك قمت بتصميم مرافق ترويح الرياضي بطريقة تضمن تقليل الأثر البيئي. نستخدم مصادر طاقة متجددة،

مثل الطاقة الشمسية، ونطبق ممرسات إدارة النفايات الذكية. هذا الالتزام لا يعزز فقط من سمعة المشروع، بل يساهم أيضًا في حماية البيئة التي نعيش فيها.

4.1.2.3. شراكات استراتيجية مع مؤسسات تعليمية وسياحية: أدركت أهمية التعاون مع مختلف الشركاء لتحقيق نجاح المشروع، لذا قمت بتأسيس شراكات مع مراكز الراحة، المؤسسات التعليمية، الوكالات السياحية، ووسائل النقل. هذه الشراكات تتيح لنا تقديم عروض متكاملة تجمع بين الترفيه والتعليم والسياحة، مما يعزز من قيمة الخدمة المقدمة للمستخدمين.

5.1.2.3. تقديم خدمات شاملة ومتنوعة: لا يقتصر ترويج الرياضي على الأنشطة الرياضية فقط، بل نقدم أيضًا خدمات ترفيهية واجتماعية متنوعة مثل الفعاليات الثقافية، ورش العمل التعليمية، وبرامج التنمية الشخصية. هذا التوع يضمن جذب فئات عمرية واجتماعية مختلفة ويعزز من تجربة المستخدمين بشكل شامل.

6.1.2.3. استخدام البيانات والتحليلات لتحسين الأداء: أو من بأهمية اتخاذ القرارات المبنية على البيانات، لذا قمت بتطبيق أنظمة تحليل متقدمة لمراقبة أداء الأنشطة والبرامج المقدمة. من خلال تحليل هذه البيانات، يمكننا تحديد النقاط القوية والضعيفة، وتعديل الاستراتيجيات بشكل مستمر لتحسين جودة الخدمات وتلبية احتياجات المستخدمين بشكل أفضل.

7.1.2.3. تجربة مستخدم متميزة: أضع تجربة المستخدم في قلب كل ما نقوم به، لذا قمت بتصميم الواجهات والخدمات بطريقة تضمن الراحة والسهولة للمستخدمين. من تصميم

المساحات الرياضية المريحة إلى توفير خدمات الدعم الفني والإداري، كل تفصيلا تم التفكير فيها بعناية لضمان رضا العملاء وتلبية توقعاتهم.

8.1.2.3. وامج تحفيزية ومكافآت للأعضاء: لتشجيع الأعضاء على الاستمرار في استخدام خدماتنا، قمت بتطوير وامج تحفيزية تشمل مكافآت ونقاط يمكن استبدالها بخصومات أو خدمات إضافية. هذا النظام لا يعزز من ولاء العملاء فحسب، بل يساهم أيضًا في خلق بيئة تنافسية وتحفيزية تعزز من مشاركة الأواد في الأنشطة المختلفة.

9.1.2.3. توفير محتوى تعليمي وتربوي عالي الجودة: بالإضافة إلى الأنشطة الرياضية، نقدم محتوى تعليمي وتربوي عالي الجودة من خلال ورش العمل والدورات التدريبية التي يقدمها خبراء متخصصون. هذا المحتوى يساعد الأواد على تطوير مهاراتهم وزيادة معرفتهم في مجالات متعددة مثل التغذية الصحية، تقنيات التريب، وإدارة الوقت.

10.1.2.3. التفاعل المجتمعي والمسؤولية الاجتماعية: أنا ملتزم بإحداث تأثير إيجابي في المجتمع، لذا نعمل على تنظيم فعاليات مجتمعية ومباروات خيرية تهدف إلى دعم الفئات المحتاجة وتعزيز الروابط الاجتماعية. هذا التفاعل المجتمعي يعزز من دور ترويج الرياضي كمؤسسة مسؤولة وفاعلة في المجتمع.

المحور الثالث:

التحليل الاستراتيجي للسوق

وتحليل SWOT

3.3. المحور الثالث: التحليل الاستراتيجي للسوق وتحليل SWOT

1.3.3. التحليل الاستراتيجي للسوق في الجزائر

1.1.3.3. نظرة عامة على السوق: أنا أدرك تمامًا أن فهم السوق الجزائرية هو أساس نجاح مشروع ترويج الرياضي. يشهد قطاع الترويج الرياضي في الجزائر نموًا مستمرًا بفضل زيادة الوعي الصحي والاهتمام بالأنشطة الرياضية والترفيهية بين الشباب والعائلات. كما أن الحكومة الجزائرية تدعم مشرع الرياضة واللياقة البدنية كجزء من وامج التنمية الوطنية.

2.1.3.3. حجم السوق ونموه: يُقدر حجم سوق الترويج الرياضي في الجزائر بحوالي [أدخل الرقم التقريبي]، مع توقعات بنمو سنوي مركب يبلغ حوالي [أدخل النسبة المئوية] خلال السنوات الخمس القادمة. يعود هذا النمو إلى زيادة عدد السكان الشباب، ارتفاع مستويات الدخل، وتحول نمط الحياة نحو الاهتمام بالصحة والعافية.

2.3.3. الاتجاهات الحالية في السوق الجزائرية:

• زيادة الاهتمام بالرياضة واللياقة البدنية: هناك توجه متزايد نحو ممارسة الرياضة بانتظام والاهتمام بالتغذية الصحية.

• التكنولوجيا الرقمية في الرياضة: استخدام التطبيقات الذكية والأجهزة القابلة للارتداء لمتابعة الأداء الرياضي أصبح شائعًا بين الشباب.

• الأنشطة الترفيهية المتنوعة: الطلب على الأنشطة التي تجمع بين الترفيه والتعليم مثل الفعاليات الرياضية المدمجة مع وامج تنموية.

• الاستدامة البيئية: تزايد الوعي البيئي يدفع نحو تبني ممارسات مستدامة في تشغيل العرافق الرياضية.

4. تحليل الفئة المستهدفة في الجزائر: أنا لركز على مجموعة متنوعة من الفئات

المستهدفة تشمل:

- الشباب والبالغين: الباحثين عن تحسين لياقتهم البدنية وصحتهم النفسية.
- العائلات: الراغبين في قضاء وقت ممتع وصحي مع أؤاد الأسرة.
- الأطفال والشباب: المهتمين بتطوير مهلاتهم الرياضية والاجتماعية.
- الشركات والمؤسسات: التي تبحث عن وامج ترفيهية ورياضة لموظفيها كجزء من وامج الرفاهية.

5. تحليل المنافسة في السوق الجزائرية: السوق الجزائرية تشهد وجود عدة منافسين

يقدمون خدمات مشابهة، لكن ترويج الرياضي يتميز بعدة نقاط تفوق:

- تنوع الخدمات المقدمة: الجمع بين الأنشطة الرياضية والترفيهية والتعليمية.
- استخدام التكنولوجيا المتقدمة: تطبيقات ذكية وتجرب تفاعلية باستخدام الواقع الافتراضي والمعزز.
- التركيز على الاستدامة البيئية: مملسات صديقة للبيئة تعزز من سمعة المشروع وجذب العملاء الواعين بيئياً.

- الشراكات المحلية: تعاون مع مؤسسات تعليمية وسياحية محلية لتعزيز قيمة الخدمات المقدمة.

3.3.3. الفرص والتحديات في السوق الخوائية:

. الفرص:

- توسع السوق بفضل زيادة الوعي الصحي: تزايد الاهتمام بالصحة والعافية يدعم نمو قطاع الترويج الرياضي.
- الشراكات الاستراتيجية مع المؤسسات التعليمية والسياحية: التعاون مع المدارس والجامعات والوكالات السياحية لزيادة الوصول إلى العملاء.
- الابتكار في تقديم خدمات جديدة ومبتكرة: تقديم برامج رياضية وترفيهية مميزة تستخدم التكنولوجيا الحديثة.

. التحديات:

- المنافسة الشديدة من المشاريع المماثلة: وجود العديد من المراكز الرياضية والترفيهية يتطلب تميزًا واضحًا لتفوق ترويج الرياضي.
- التغيرات الاقتصادية: التذبذب في الاقتصاد قد يؤثر على قدرة الأفراد على الإنفاق على الترفيه والرياضة.
- البنية التحتية والتكنولوجيا: الحاجة المستمرة إلى تحديث التكنولوجيا والخدمات لمواكبة التغيرات السوقية وضمان تقديم خدمات عالية الجودة.
- التشريعات والقوانين المحلية: الامتثال للوائح والقوانين المحلية المتعلقة بالرياضة والصحة والترفيه.

4.3.3. تحليل SWOT لمشروع ترويح الرياضي في الجزائر

1.4.3.3. نقاط القوة: (Strengths)

• **تووع الخدمات:** تقديم مجموعة واسعة من الأنشطة الرياضية والترفيهية والتعليمية تناسب مختلف الفئات العمرية والاجتماعية.

• **استخدام التكنولوجيا المتقدمة:** تطبيقات ذكية وتقنيات الواقع الافتراضي والمعزز تعزز من تجربة المستخدمين.

• **فريق عمل مؤهل:** فريق متخصص ومحتوف في مجالات الرياضة، الترفيه، الإدارة والتسويق.

• **الشراكات المحلية:** تعاون مع مؤسسات تعليمية وسياحية محلية يعزز من قيمة الخدمات المقدمة.

• **التركيز على الاستدامة البيئية:** ممارسات صديقة للبيئة تجذب العملاء الواعين بيئياً وتدعم سمعة المشروع.

2.4.3.3. نقاط الضعف: (Weaknesses)

• **تكلفة التأسيس العالية:** الاستثمار الكبير في التكنولوجيا والتجهيزات الحديثة قد يشكل عبئاً مالياً في البداية.

• **الاعتماد على التكنولوجيا:** الحاجة المستمرة لتحديث وصيانة التكنولوجيا قد تزيد من التكاليف التشغيلية.

• **قلة الوعي بالعلامة التجارية:** كون المشروع جديداً قد يتطلب وقتاً لبناء سمعة وثقة لدى العملاء.

. التحديات الثقافية والاجتماعية :بعض الفئات قد تكون غير معتادة على استخدام مرافق الترويج الرياضي أو قد تواجه قيودًا اجتماعية في المشاركة.

3.4.3.3. الفرص: (Opportunities)

. تزايد الطلب على الصحة والعافية زيادة الوعي الصحي تدعم نمو قطاع الترويج الرياضي.

. التوسع الجغرافي :إمكانية فتح فروع جديدة في مدن ومناطق أخرى في الجزائر.

. التعاون مع القطاعين العام والخاص :شراكات مع الحكومات المحلية والشركات الخاصة لدعم الواجه والمباروات الرياضية.

. الابتكار في تقديم خدمات جديدة :تطوير واجم رياضية وترفيهية مبتكرة تستخدم التكنولوجيا الحديثة.

. الاستفادة من التمويل والدعم الحكومي :الاستفادة من الواجه والمباروات الحكومية لدعم المشاريع الرياضية والصحية.

4.4.3.3. التهديدات: (Threats)

. المنافسة الشديدة وجود العديد من المراكز الرياضية والتفهيية قد يجعل من الصعب تمييز ترويج الرياضي في السوق.

. التقلبات الاقتصادية :التغيرات في الاقتصاد الوطني قد تؤثر على القوة الشرائية للعملاء.

• التغيرات التشريعية: التعديلات في القوانين واللوائح قد تزيد من صعوبة الامتثال وتزيد التكاليف التشغيلية.

• التحديات التكنولوجية: السرعة في تطور التكنولوجيا قد تتطلب تحديثات مستمرة للحفاظ على التنافسية.

• الأزمات الصحية مثل جائحة كورونا: يمكن أن تؤثر الأزمات الصحية على قدرة المركز على العمل بشكل طبيعي وجذب العملاء.

المحور الرابع:

خطة الإنتاج

والتنظيم

4.3. المحور الرابع: خطة الإنتاج والتنظيم

1.4.3. خطة الإنتاج

أ. وصف الخدمات والمنتجات

أنا أؤمن بأن تقديم خدمات متنوعة ومتكاملة هو مفتاح نجاح ترويج الرياضي. نقدم مجموعة شاملة من الأنشطة الرياضية والترفيهية التي تلبي احتياجات مختلف الفئات العمرية والاجتماعية. تشمل خدماتنا ما يلي:

• الأنشطة الرياضية: كرة القدم، السباحة، اليوغا، اللياقة البدنية، التمرين الجماعية، والملاكمة.

• الأنشطة الترفيهية: الألعاب الجماعية، الفعاليات الثقافية، ورش العمل التعليمية، والفعاليات الموسمية.

• برامج تعليمية وتدريبية: دورات تدريبية لتطوير المهارات الرياضية والاجتماعية، و برامج التغذية الصحية، وإدارة الوقت.

• خدمات استشارية: استشارات في مجال الصحة النفسية والجسدية، وخدمات الدعم النفسي للأفراد.

ب. العمليات والإجراءات

لضمان تقديم خدمات عالية الجودة، قمت بتطوير عمليات وإجراءات منظمة تشمل:

• جدولة الأنشطة: تنظيم جدول يومي وأسبوعي للأنشطة الرياضية والترفيهية بناءً على احتياجات الأعضاء.

• إدارة العواقب: صيانة دورية للعواقب الرياضية والتأكد من جاهزيتها واستدامتها.

- تسجيل الأعضاء :نظام تسجيل سهل وسريع للأعضاء باستخدام التكنولوجيا الرقمية.
- متابعة الأداء :تقييم دوري لأداء الومج والأنشطة لضمان تحقيق الأهداف المرجوة وتحسين الجودة باستمرار.
- التفاعل مع الأعضاء :جمع ملاحظات الأعضاء بانتظام لتحسين الخدمات وتلبية توقعاتهم.

ج. تكنولوجيا الإنتاج

- أنا ملقروم باستخدام أحدث التقنيات لتحسين تجربة الأعضاء وتسهيل العمليات التشغيلية:
- أنظمة إدارة الأعضاء :استخدام برمجيات متقدمة لإدارة تسجيل الأعضاء، متابعة حضورهم، وجدولة الأنشطة.
- التطبيقات الذكية :تطوير تطبيق مخصص يسمح للأعضاء بحجز المواعيد، متابعة تقدمهم، والتفاعل مع المجتمع الرياضي.
- تقنيات الواقع الافتراضي والمعزز :تقديم تجارب تفاعلية وممتعة في الأنشطة الرياضية لزيادة تفاعل الأعضاء وتحفيزهم.
- الأجهزة القابلة للارتداء :توفير أجهزة تتابع الأداء الرياضي للأعضاء لمراقبة تقدمهم وتحقيق أهدافهم الصحية.

د. الجودة والرقابة

- أضع جودة الخدمات في صميم ترويج الرياضي، لذا قمت بتطبيق نظام رقابة جودة شامل يشمل:

- معايير الجودة :وضع معايير واضحة للجودة تشمل النظافة، السلامة، وكفاءة الخدمات المقدمة.
- التدريب المستمر :تدريب نوري للموظفين على معايير الجودة وأحدث الأساليب الرياضية والتفهيية.
- التقييم الدوري :إجراء تقييمات نورية للأداء والرضا العملاء لضمان تحقيق مستويات عالية من الجودة.
- التحسين المستمر :استخدام نتائج التقييمات لتحسين الخدمات والعمليات بشكل مستمر.

2.4.3. خطة التنظيم

أ. الهيكل التنظيمي

- لضمان سير العمل بكفاءة وفعالية، قمت بتصميم هيكل تنظيمي واضح ومحدد يتضمن الأقسام التالية:
- الإدارة العليا :تشمل المدير العام والمسؤولين التنفيذيين عن اتخاذ القرارات الاستراتيجية.
 - قسم العمليات :مسؤول عن إدارة الأنشطة اليومية والصيانة والإمدادات.
 - قسم التدريب والتطوير :يتولى تدريب الموظفين وتطوير الوامج التدريبية.
 - قسم التسويق والمبيعات :مسؤول عن الترويج للخدمات وجذب الأعضاء الجدد.

. قسم خدمة العملاء :يتعامل مع استفسرات وشكوى الأعضاء ويضمن رضاهم المستمر .

. قسم المالية والمحاسبة :يتولى إدارة الشؤون المالية والمحاسبية للمشروع .

. قسم تكنولوجيا المعلومات :مسؤول عن صيانة الأنظمة التكنولوجية ودعمها .

ب. الإدارة والفريق

أنا أؤمن بأهمية فريق عمل مؤهل ومتحمس لتحقيق رؤية ترويح الرياضي .يشمل فريق الإدارة:

. المدير العام :مسؤول عن الإشراف العام على المشروع واتخاذ القرارات الاستراتيجية .

. مديرو الأقسام :كل قسم له مدير مختص يضمن تنفيذ المهام بكفاءة وفعالية .

. المدربون والمشرفون :خراء في مجالاتهم يضمنون تقديم رامج تدريبية عالية الجودة .

. فريق الدعم الفني والإداري :يساعد في صيانة المرافق وتقديم الدعم الفني والإداري .

ج. توزيع المسؤوليات

لتوزيع المسؤوليات بفعالية، قمت بتحديد مهام واضحة لكل قسم وفريق عمل:

. قسم العمليات :إدارة الجداول الزمنية، صيانة المرافق، وضمان توفر المعدات الرياضية .

. قسم التدريب والتطوير :تصميم الوامج التدريبية، تدريب الموظفين، وتطوير محقوى تعليمي .

• قسم التسويق والمبيعات :إعداد الحملات التسويقية، إدارة وسائل التواصل الاجتماعي، والتعامل مع العملاء المحتملين.

• قسم خدمة العملاء :استقبال الأعضاء، التعامل مع الشكوى، وجمع ملاحظات العملاء.

• قسم المالية والمحاسبة :إدارة الميزانية، إعداد التقرير المالية، ومتابعة الإيرادات والمصروفات.

• قسم تكنولوجيا المعلومات :تطوير وصيانة الأنظمة التكنولوجية، دعم الأعضاء في استخدام التطبيقات، وضمان أمان البيانات.

د. خطط التوظيف والتدريب

أنا ملتزم بتوظيف أفضل الكفاءات وتطويرها لضمان تقديم خدمات متميزة:

• التوظيف :إجراء عملية توظيف شاملة لاختيار الموظفين المؤهلين ذوي الخوات المناسبة.

• التدريب :توفير برامج تدريبية دورية لتعزيز مهارات الموظفين في مجالات الرياضة، الترفيه، خدمة العملاء، واستخدام التكنولوجيا.

• التطوير المهني :دعم الموظفين في تطوير مساراتهم المهنية من خلال دورات متقدمة وورش عمل تخصصية.

• التحفيز والمكافآت :تقديم حوافز ومكافآت للموظفين المتميزين لتعزيز روح الفريق والالتزام.

هـ. إدارة المورد البشرية

أنا أؤمن بأن المورد البشرية هي أساس نجاح المشروع، لذا قمت بتطبيق سياسات إدارة مورد بشرية فعالة تشمل:

• التوظيف والاختيار :جذب وتوظيف أفضل المواهب التي تتوافق مع رؤية وأهداف المشروع.

• التقييم والمكافآت :تقييم أداء الموظفين بشكل دوري ومنح المكافآت بناءً على الأداء لتحقيق أعلى مستويات الكفاءة.

• الاحتفاظ بالموظفين :خلق بيئة عمل محفزة وداعمة تضمن رضا الموظفين واحتفاظهم بالمشروع على المدى الطويل.

• التواصل الداخلي :تعزيز التواصل المفوح والشفاف بين جميع أعضاء الفريق لضمان تعاون فعال وتحقيق الأهداف المشتركة.

المحور الخامس:

الخطة المالية

5.3. المحور الخامس: الخطة المالية

1.5.3. هيكل التكاليف (Cost Structure)

أ. التكاليف الشهرية

جدول رقم (11) : يبين التكاليف الشهرية

البند	التكلفة الشهرية (DZD)	التكلفة السنوية (DZD)
الرواتب		
4رواد	240,000	2,880,000
1ممرض	50,000	600,000
عامل السكريتير	40,000	480,000
الإيجار والمرافق		
مكتب و الكراء	1,500	18,000
تكاليف إنترنت وغاز و إنترنت	10,000	120,000
معدات وتقنية		
حاسوب الإنترنت (مرة واحدة)	1,000,000	1,000,000
إجمالي التكاليف الشهرية	341,500	
إجمالي التكاليف السنوية		4,098,000
إجمالي التكاليف (شاملة الحاسوب)		5,098,000

ب. التكاليف الأولية (Startup Costs)

جدول رقم (12) بين التكاليف الأولية

البند	التكلفة (DZD)
حاسوب الإنترنت	1,000,000
تأثيث المكتب والمعدات الأخرى	500,000
تسويق مبدئي	200,000
رسوم ترخيص وتصلح	100,000
إجمالي التكاليف الأولية	1,800,000

جدول التوقعات المالية

افتراضات أساسية:

- الإيرادات الشهرية للسنة DZD 500,000 N:
- معدل نمو الإيرادات السنوي 10% :
- معدل نمو التكاليف السنوي 5% :
- الفترة الزمنية: من السنة الحالية (N) إلى السنة الخامسة بعد (N+5)

جدول رقم (13) : يبين التوقعات المالية

السنة	N-2	N-1	N	N+1	N+2	N+3	N+4	N+5
الإيرادات الشهرية (DZD)	-	-	500,000	550,000	605,000	665,500	732,050	805,255
الإيرادات السنوية (DZD)	-	-	6,000,000	6,600,000	7,260,000	7,986,000	8,784,600	9,662,060
التكاليف الشهرية (DZD)	-	-	341,500	358,575	376,504	395,329	415,095	435,850
التكاليف السنوية (DZD)	-	-	4,098,000	4,302,900	4,559,040	4,780,985	5,014,784	5,252,523
الأرباح السنوية قبل التكاليف الأولية (DZD)	-	-	1,902,000	2,297,100	2,700,960	3,205,015	3,769,816	4,409,537
الأرباح السنوية بعد التكاليف الأولية (DZD)	-	-	(1,800,000)	2,297,100	2,700,960	3,205,015	3,769,816	4,409,537

2.5.3. الأصول (ACTIF)

أ. الأصول غير المتداولة (Actif Non Courant)

جدول رقم (14) يبين الأصول

البند	N-2	N-1	N	N+1	N+2	N+3	N+4	N+5
الأصول غير الملموسة	-	-	600,000	600,000	600,000	600,000	600,000	600,000
الأصول الملموسة	-	-	1,000,000	1,000,000	1,000,000	1,000,000	1,000,000	1,000,000
الأصول المالية غير المتداولة	-	-	-	-	-	-	-	-
إجمالي الأصول غير المتداولة	-	-	1,600,000	1,600,000	1,600,000	1,600,000	1,600,000	1,600,000

ب. الأصول المتداولة (Actif Courant)

جدول رقم (15) يبين الأصول المتداولة (Actif Courant)

البند	N-2	N-1	N	N+1	N+2	N+3	N+4	N+5
المخزون	-	-	-	-	-	-	-	-
الذمم المدينة	-	-	-	-	-	-	-	-
النقدية وما يعادلها	-	-	1,800,000	2,000,000	2,200,000	2,420,000	2,662,000	2,928,200
إجمالي الأصول المتداولة	-	-	1,800,000	2,000,000	2,200,000	2,420,000	2,662,000	2,928,200

ج. إجمالي الأصول (Total Actif)

جدول رقم (16) يبين إجمالي الأصول (Total Actif)

البند	N-2	N-1	N	N+1	N+2	N+3	N+4	N+5
إجمالي الأصول	-	-	3,400,000	3,600,000	3,800,000	4,020,000	4,262,000	4,528,200

3.5.3. الخصوم وحقوق الملكية (PASSIF)

أ. حقوق الملكية (Capitaux Propres)

جدول رقم (17) يبين حقوق الملكية (Capitaux Propres)

البند	N-2	N-1	N	N+1	N+2	N+3	N+4	N+5
رأس المال المصدر	-	-	1,800,000	1,800,000	1,800,000	1,800,000	1,800,000	1,800,000
الاحتياطيات والرؤوس الأخرى	-	-	102,000	2,297,100	2,700,960	3,205,015	3,769,816	4,409,537
إجمالي حقوق الملكية	-	-	1,902,000	4,097,100	6,500,960	9,005,015	12,569,816	16,209,537

ب. إجمالي الخصوم وحقوق الملكية (Total Passif)

جدول رقم (18) يبين إجمالي الخصوم وحقوق الملكية (Total Passif)

البند	N-2	N-1	N	N+1	N+2	N+3	N+4	N+5
إجمالي الخصوم وحقوق الملكية	-	-	3,400,000	3,600,000	3,800,000	4,020,000	4,262,000	4,528,200

4.5.3 حساب الأرباح والخسائر (Compte de Résultat)

1. الإيرادات والمبيعات

جدول رقم (19) يبين الإيرادات والمبيعات

البند	N-2	N-1	N	N+1	N+2	N+3	N+4	N+5
الإيرادات من البرامج والخدمات	-	-	6,000,000	6,600,000	7,260,000	7,986,000	8,784,600	9,662,060
إجمالي الإيرادات	-	-	6,000,000	6,600,000	7,260,000	7,986,000	8,784,600	9,662,060

5.5.3. التكاليف والمصروفات

جدول رقم (20) يبين التكاليف والمصروفات

البند	N-2	N-1	N	N+1	N+2	N+3	N+4	N+5
الرواتب والأجور	-	-	240,000 * 4 + 50,000 + 40,000 = 330,000 * 12 = 3,960,000	3,960,000 * 1.05 = 4,158,000	4,158,000 * 1.05 = 4,365,900	4,365,900 * 1.05 = 4,584,195	4,584,195 * 1.05 = 4,813,405	4,813,405 * 1.05 = 5,053,075
الإيجار والمرافق	-	-	1,500 * 12 + 10,000 * 12 = 18,000 + 120,000 = 138,000	138,000 * 1.05 = 144,900	144,900 * 1.05 = 152,145	152,145 * 1.05 = 159,752	159,752 * 1.05 = 167,739	167,739 * 1.05 = 176,126
التسويق والترويج	-	-	200,000	200,000 * 1.05 = 210,000	210,000 * 1.05 = 220,500	220,500 * 1.05 = 231,525	231,525 * 1.05 = 243,101	243,101 * 1.05 = 255,256
الصيانة والتشغيل	-	-	-	50,000 1.05 = 52,500	50,000 * 1.05 = 52,500	52,500 * 1.05 = 55,125	55,125 * 1.05 = 57,881	57,881 * 1.05 = 60,775
التكاليف الأخرى	-	-	-	-	-	-	-	-
إجمالي التكاليف والمصروفات	-	-	3,960,000 + 138,000 + 200,000 = 4,298,000	4,158,000 + 144,900 + 210,000 + 50,000 = 4,562,900	4,365,900 + 152,145 + 220,500 + 52,500 = 4,791,045	4,584,195 + 159,752 + 231,525 + 55,125 = 5,030,597	4,813,405 + 167,739 + 243,101 + 57,881 = 5,281,126	5,053,075 + 176,126 + 255,256 + 60,775 = 5,545,232
إجمالي التكاليف والمصروفات السنوية	-	-	4,298,000	4,562,900	4,791,045	5,030,597	5,281,126	5,545,232

6.5.3. الأرباح والخسائر

جدول رقم (21) يبين الأرباح والخسائر

البند	N-2	N-1	N	N+1	N+2	N+3	N+4	N+5
إجمالي الإيرادات	-	-	6,000,000	6,600,000	7,260,000	7,986,000	8,784,600	9,662,060
إجمالي التكاليف والمصروفات	-	-	4,298,000	4,562,900	4,791,045	5,030,597	5,281,126	5,545,232
الربح الإجمالي قبل التكاليف الأولية	-	-	1,702,000	2,037,100	2,468,955	2,955,403	3,503,474	4,116,828
التكاليف الأولية	-	-	1,800,000	-	-	-	-	-
الربح الصافي بعد التكاليف الأولية	-	-	(98,000)	2,037,100	2,468,955	2,955,403	3,503,474	4,116,828

أ. التدفقات النقدية من الأنشطة التشغيلية

جدول رقم (22) يبين التدفقات النقدية (Tableau des Flux de Trésorerie)

البند	N-2	N-1	N	N+1	N+2	N+3	N+4	N+5
صافي الربح	-	-	(98,000)	2,037,100	2,468,955	2,955,403	3,503,474	4,116,828
التغيرات في رأس المال العامل	-	-	-	-	-	-	-	-
التدفقات النقدية من الأنشطة التشغيلية	-	-	(98,000)	2,037,100	2,468,955	2,955,403	3,503,474	4,116,828

ب. التدفقات النقدية من الأنشطة الاستثمارية

جدول رقم (23) يبين التدفقات النقدية من الأنشطة الاستثمارية

البند	N-2	N-1	N	N+1	N+2	N+3	N+4	N+5
شراء الأصول غير المتداولة	-	-	1,600,000	-	-	-	-	-
التدفقات النقدية من الأنشطة الاستثمارية	-	-	(1,600,000)	-	-	-	-	-

ج. التدفقات النقدية من الأنشطة التمويلية

جدول رقم (24) يبين التدفقات النقدية من الأنشطة التمويلية

البند	N-2	N-1	N	N+1	N+2	N+3	N+4	N+5
إصدار رأس المال	-	-	1,800,000	-	-	-	-	-
التدفقات النقدية من الأنشطة التمويلية	-	-	1,800,000	-	-	-	-	-

د. صافي التدفقات النقدية

جدول رقم (25) يبين صافي التدفقات النقدية

البند	N-2	N-1	N	N+1	N+2	N+3	N+4	N+5
صافي التدفقات النقدية من التشغيل	-	-	(98,000)	2,037,100	2,468,955	2,955,403	3,503,474	4,116,828
صافي التدفقات النقدية من الاستثمار	-	-	(1,600,000)	-	-	-	-	-
صافي التدفقات النقدية من التمويل	-	-	1,800,000	-	-	-	-	-
صافي التدفقات النقدية	-	-	102,000	2,037,100	2,468,955	2,955,403	3,503,474	4,116,828

ح. النقدية المتاحة في بداية السنة والنهاية

جدول رقم (26) يبين النقدية المتاحة في بداية السنة والنهاية

البند	N-2	N-1	N	N+1	N+2	N+3	N+4	N+5
النقدية في بداية السنة	-	-	0	102,000	2,139,100	4,608,055	7,563,458	11,079,932
صافي التدفقات النقدية	-	-	102,000	2,037,100	2,468,955	2,955,403	3,503,474	4,116,828
النقدية في نهاية السنة	-	-	102,000	2,139,100	4,608,055	7,563,458	11,079,932	15,196,760

المحور السادس:

النموذج الأولي

التجريبي

6.3. المحور السادس: النموذج الأولي التجريبي

1.6.3. تعريف النموذج الأولي التجريبي

النموذج الأولي التجريبي هو المرحلة الأولى من تنفيذ مشروع ترويح الرياضي، حيث يتم اختبار الفكرة على نطاق صغير قبل التوسع الكامل. يهدف النموذج التجريبي إلى تقييم فعالية الخدمات المقدمة، فهم احتياجات العملاء، واكتشاف التحديات المحتملة التي قد تواجه المشروع في مراحل لاحقة.

2.6.3. أهداف النموذج الأولي التجريبي

- تقييم الطلب على الخدمات: فهم مدى اهتمام المجتمع المحلي بالخدمات الرياضية والترفيهية المقدمة.
- اختبار العمليات التشغيلية: التأكد من كفاءة العمليات اليومية مثل التسجيل، جدولة الأنشطة، وإدارة المرافق.
- جمع الملاحظات والتعليقات: الحصول على آراء العملاء لتحسين جودة الخدمات وتلبية توقعاتهم.
- تحديد التكاليف الفعلية: مقارنة التكاليف المخططة بالتكاليف الفعلية للتأكد من دقة التخطيط المالي.
- تحسين التسويق: تجربة استراتيجيات التسويق المختلفة لمعرفة الأكثر فعالية في جذب العملاء.

3.6.3. الخطوات التنفيذية للنموذج الأولي التجريبي

أ. اختيار الموقع

سيتم اختيار موقع صغير في منطقة استراتيجية داخل الخرائر العاصمة، بالقرب من مراكز الراحة والمؤسسات التعليمية لضمان سهولة الوصول وجذب الفئات المستهدفة.

ب. تجهيز المرافق

• الأجهزة والمعدات الرياضية: شراء وتجهيز بعض المعدات الأساسية مثل أجهزة اللياقة البدنية، كرات القدم، معدات اليوغا، وغيرها.

• المكتب والإدارة: تجهيز مكتب صغير لإدارة العمليات اليومية، يشمل حاسوب الإنترنت، أثاث مكتبي، وأجهزة اتصال.

ج. التوظيف والتدريب

• توظيف فريق عمل مؤقت: توظيف 2 رواد (مربين) و 1 ممرض و 1 سكرتير للعمل في النموذج التجريبي.

• تدريب الموظفين: إجراء دورات تدريبية لضمان تقديم خدمات عالية الجودة وتلبية احتياجات العملاء بكفاءة.

د. إطلاق الخدمات

بدء تقديم مجموعة محدودة من الأنشطة الرياضية والترفيهية لمدة 3 أشهر، تشمل:

• حصص لياقة بدنية

• جلسات يوجا

• فعاليات ترفيهية للأطفال

• برامج استشرية للصحة النفسية

هـ. التسويق والترويج

• حملات تسويقية محلية: استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، الإعلانات المحلية، والشراكات مع المؤسسات التعليمية للترويج للنموذج التجريبي.

• عروض ترويجية: تقديم عروض خاصة للأعضاء الأوائل لجذب العملاء وتشجيعهم على تجربة الخدمات.

4.6.3. مؤشرات النجاح للنموذج الأولي التجريبي

• عدد الأعضاء المسجلين: تحقيق نسبة معينة من التسجيلات مقارنة بالهدف المحدد.

• مستوى رضا العملاء: الحصول على تقييمات إيجابية من العملاء بشأن جودة الخدمات المقدمة.

• الإيرادات المحققة: تحقيق الإيرادات المستهدفة خلال فترة النموذج التجريبي.

• كفاءة العمليات: تقليل الوقت المستغرق في العمليات اليومية وزيادة فعالية الإدارة.

• التفاعل والمشاركة: زيادة مستوى التفاعل والمشاركة في الأنشطة والفعاليات المختلفة.

5.6.3. جمع البيانات وتحليل النتائج

• استبيانات العملاء: توزيع استبيانات لجمع ملاحظات العملاء حول تجربتهم في ترويج الرياضي.

الباب الثالث : الفصل التقنواقتصادي المحور السادس : النموذج الأولي التجريبي

- تحليل البيانات المالية :مقارنة الإيرادات والتكاليف الفعلية مع التوقعات المخططة.
- مراجعة الأداء :تقييم أداء الموظفين والعمليات التشغيلية بناءً على مؤشرات النجاح المحددة.

6.6.3.التقييم والتطوير بعد النموذج التجريبي

- تحديد النقاط القوية والضعيفة :تحليل البيانات لتحديد ما نجح وما يحتاج إلى تحسين.
- تطوير الخدمات :تعديل وتحسين الروامج والأنشطة بناءً على ملاحظات العملاء والتقييمات الداخلية.
- خطة التوسع :وضع خطة لتوسيع المشروع بناءً على نتائج النموذج التجريبي، بما في ذلك زيادة عدد الموظفين، توسيع المرافق، وزيادة نطاق الخدمات المقدمة.
- استراتيجيات التمويل :تقييم الحاجة إلى تمويل إضافي لتغطية تكاليف التوسع والتطوير.

7.6.3.الجدول الزمني للنموذج الأولي التجريبي

جدول رقم (27) يبين الجدول الزمني للنموذج الأولي التجريبي

التفاصيل	المدة	المرحلة
اختيار الموقع، تجهيز المرافق، شراء المعدات	1 شهر	اختيار الموقع وتجهيز المرافق
توظيف الموظفين، إجراء دورات تدريبية	2أسابيع	التوظيف والتدريب
بدء تقديم الأنشطة، تنفيذ حملات تسويقية	3 أشهر	إطلاق الخدمات
توزيع استبيانات، تحليل البيانات المالية، مراجعة الأداء	مستمر خلال النموذج التجريبي	جمع البيانات وتحليل النتائج
تحديد النقاط القوية والضعيفة، وضع خطة التوسع والتطوير	نهاية النموذج التجريبي	التقييم والتطوير

8.6.3. التكاليف المتوقعة للنموذج الأولي التجريبي

جدول رقم (28) يبين التكاليف المتوقعة للنموذج الأولي التجريبي

البند	التكلفة الشهرية (DZD)	التكلفة الإجمالية (3 أشهر) (DZD)
الرواتب		
2رواد	96,400	289,200
1ممرض	46,000	138,000
1سكرتير	40,000	120,000
الإيجار والمرافق		
مكتب و الكراء (100,000 DZD شهرياً)	100,000	300,000
إنترنت و غاز (7,700 DZD شهرياً)	7,700	23,100
المعدات والتجهيزات		
شراء معدات رياضية	500,000 (تكلفة واحدة)	500,000
التسويق والترويج	50,000	150,000
التكاليف الأخرى	10,000	30,000
إجمالي التكاليف الشهرية	299,100 DZD	
إجمالي التكاليف الإجمالية		1,200,300 DZD

9.6.3. التوقعات المالية للنموذج الأولي التجريبي

جدول رقم (29) يبين التوقعات المالية للنموذج الأولي التجريبي

البند	المبلغ (DZD)
الإيرادات المتوقعة	900,000
التكاليف الإجمالية	1,200,300
الربح أو الخسارة المتوقعة	-300,300

ملاحظة : يُفترض أن النموذج التجريبي قد يحقق خسارة أولية بسبب التكاليف الأولية والتسويق، ولكن الهدف هو جمع البيانات وتحسين العمليات لتحقيق الربحية في المراحل التالية.

10.6.3. نموذج العمل التجريبي (Business Model Canvas) لمشروع ترويج الرياضي
جدول رقم (30) يبين نموذج العمل التجريبي (Business Model Canvas) لمشروع ترويج الرياضي

مكونات نموذج العمل التجاري	تفاصيل
شرائح العملاء	<ul style="list-style-type: none"> -الأفراد الشباب والبالغين الباحثين عن تحسين لياقتهم البدنية وصحتهم النفسية. -العائلات الراغبين في قضاء وقت ممتع وصحي مع أفراد الأسرة. -الأطفال والشباب المهتمين بتطوير مهاراتهم الرياضية والاجتماعية. -الشركات والمؤسسات التي تبحث عن برامج ترفيهية ورياضة لموظفيها كجزء من برامج الرفاهية.
عرض القيمة	<ul style="list-style-type: none"> -تخفيف ضغوطات العمل والأمراض من خلال تقديم بيئة رياضية وترفيهية مريحة. -الراحة النفسية من خلال برامج متخصصة. -تربية الأصغار من خلال برامج تعليمية وترفيهية للأطفال. -تعزيز الصحة البدنية والنفسية عبر الأنشطة الرياضية المتنوعة. -استخدام التكنولوجيا الرقمية لتحسين تجربة المستخدم.
القنوات	<ul style="list-style-type: none"> -الموقع الإلكتروني والتطبيقات الرقمية للحجز والمتابعة. -وسائل التواصل الاجتماعي للترويج والتفاعل مع العملاء. -الشراكات مع المؤسسات التعليمية والسياحية لنشر الوعي بالخدمات. -المراكز الرياضية ووسائل النقل لتسهيل الوصول إلى المرافق.
علاقات العملاء	<ul style="list-style-type: none"> -امتيازات برامج الولاد وبرامج خاصة للأعضاء. -معاملة طيبة وخدمات متقنة لضمان رضا العملاء. -برامج ولاء ومكافآت للأعضاء المنتظمين. -الدعم الفني والإداري المستمر للعملاء.

الباب الثالث : الفصل التقنواقتصادي المحور السادس : النموذج الأولي التجريبي

مكونات نموذج العمل التجاري	تفاصيل
مصادر الإيرادات	<ul style="list-style-type: none"> - اشتراكات الأعضاء في البرامج الرياضية والترفيهية. - إيرادات من الفعاليات الخاصة والأنشطة الموسمية. - بيع المنتجات الرياضية والمواد الاستهلاكية. - خدمات استشارية في مجال الصحة النفسية والجسدية. - شراكات مع الشركات والمؤسسات لتقديم برامج ترفيهية لموظفيها.
الموارد الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> - التكنولوجيا الرقمية المستخدمة في إدارة الأعضاء والبرامج. - وسائل النقل للوصول إلى المرافق. - المعدات الرياضية عالية الجودة. - الموقع الاستراتيجي بالقرب من مراكز الراحة والمؤسسات التعليمية. - فريق عمل مؤهل ومحترف في مجالات الرياضة والإدارة والتسويق. - الاستثمارات الأولية في المعدات والتجهيزات. (1,500,000 DZD)
الأنشطة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> - تقديم الأنشطة الرياضية والترفيهية مثل كرة القدم، السباحة، اليوغا، واللياقة البدنية. - إدارة المرافق وصيانتها بشكل دوري. - تطوير البرامج التدريبية بالتعاون مع مدربين محترفين. - التسويق والترويج لجذب الأعضاء الجدد. - جمع وتحليل بيانات العملاء لتحسين الخدمات باستمرار.
الشركاء الرئيسيون	<ul style="list-style-type: none"> - مراكز الراحة. - المؤسسات التعليمية. - الوكالات السياحية. - وسائل النقل. - الكرّبات الرياضية.

الباب الثالث : الفصل التقنواقتصادي المحور السادس : النموذج الأولي التجريبي

مكونات نموذج العمل التجاري	تفاصيل
	-البلديات والمناطق. -مساحات الترفيه والغابات والحدائق والشواطئ.
هيكل التكاليف	-رواتب الموظفين 4 :رواد / (192,800 DZD / شهريًا)، 1 ممرض (46,000 DZD / شهريًا)، 1 سكرتير / (40,000 DZD / شهريًا). -الإيجار والمرافق / 100,000 DZD : شهريًا (مكتب في الجزائر)، 7,700 / DZD شهريًا (إنترنت وغاز). -التسويق والترويج / 50,000 DZD : شهريًا. -التكاليف الأخرى / 10,000 DZD : شهريًا. -إجمالي التكاليف الشهرية / 446,500 DZD : شهريًا.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية و الرياضية



تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

استمارة ترشيح الاستبيان

تحية طيبة وبعد:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تشتمل على استبيان الضغوطات المهنية المستخدم لهذه الدراسة والتي تدخل ضمن تحضير شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بعنوان: أهمية الترويح الرياضي في التخفيف من القلق لدى كبار السن 55-60 سنة .

و نظرا لخبرتكم الواسعة أرجو من سيادتكم التكرم بالإطلاع على الفقرات من حيث دقتها ووضوحها لغويا و مناسبتها لموضوع البحث لإضافة إلى حذف ما ترونه غير مناسب

تحت اشراف:

د/ بلعيدوني مصطفى

الطالب الباحث :

بوهادي أحمد

السنة الجامعية : 2024/2023

الجنس: ذكر أنثى

الحالة الاجتماعية: متزوج أعزب

السن : أقل من 30 سنة 30 - 40 41 - 50 أكثر
من 50 سنة

الخبرة المهنية: اقل من 5 سنوات من 6 - 10 11 - 20 أكثر من 20 سنة

هل تمارس نشاط ترويحي رياضي (مشي، جري، رياضة معينة(كرة قدم،يد) نعم / لا
إليك مجموعة من العبارات التي يمكن أن تصف ذاتك، إقرء كل عبارة ثم ضع علامة
(X) في الدائرة المناسبة التي تبين ما تشعر به حقيقة لأن هذا الوقت بالذات ليس هناك أجوبة
صحيحة أو خاطئة،
لا تضع وقتا طويلا أمام كل عبارة بل قدم الجواب الذي يصف مشاعرك الحالية بشكلها
الأفضل.

الرقم	العبارات	مطلقا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أشعر بالهدوء.				
2	أشعر بالأمان				
3	أشعر بالتوتر				
4	أشعر بالأسف				
5	أشعر بالإطمئنان				
6	أشعر بالإضطراب				
7	أشعر بالإنزعاج لإحتمال وقوع كارثة				
8	أشعر بالراحة				
9	أشعر بالقلق				
10	أشعر بالسرور				

				أشعر بالثقة بالنفس	11
				أشعر بالنرفزة	12
				أشعر بالثوران	13
				أشعر بتوتر زائد	14
				أشعر بالاسترخاء	15
				أشعر بارضى	16
				أشعر بالضيق	17
				أشعر بانني مستشار جدا (لدرجة الغليان) .	18
				أشعر بالسعادة العميقة	19
				أشعر أنني أدخل السرور على الآخرين	20

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,836	20

Statistiques de fiabilité			
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,748
		Nombre d'éléments	10 ^a
	Partie 2	Valeur	,641
		Nombre d'éléments	10 ^b
Nombre total d'éléments			20
Corrélation entre les sous-échelles			,805
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,892
	Longueur inégale		,892
Coefficient de Guttman			,833

Statistiques descriptives			
	Moyenne	Ecart type	N
استطلاعية	2,2800	,32506	10
استطلاعي ة 2	2,3250	,31131	10

Corrélations			
		استطلاعية	استطلاعي ة 2
استطلاعية	Corrélation de Pearson	1	,992**
	Sig. (bilatérale)		,000
N		10	10
استطلاعي ة 2	Corrélation de Pearson	,992**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
N		10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

عينة. كبار. السن	Moyenne	N	Ecart type	Médiane	Somme
1,00	47,0600	50	11,48985	43,0000	2353,00
2,00	37,8600	50	10,46473	36,0000	1893,00
Total	42,4600	100	11,87087	41,0000	4246,00

Rangs

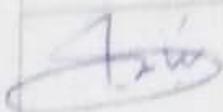
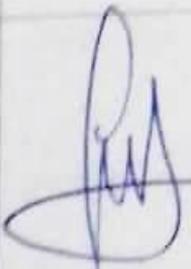
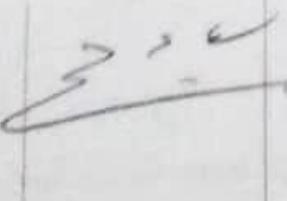
	عينة. كبار. السن	N	Rang moyen :	Somme des rangs
الدرجة. الكلية	1,00	50	62,86	3143,00
	2,00	50	38,14	1907,00
	Total	100		

Tests statistiques^a

الدرجة. الكلية

U de Mann-Whitney	632,000
W de Wilcoxon	1907,000
Z	-4,266
Sig. asymptotique (bilatérale)	,000

قائمة الأساتذة المحكمين للمقياس

اللقب والاسم	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
أ.د. يحيى	الدكتوراه	جامعة سقام	
أ.د. مناد فضل	~	~	
أ.م.م. لخم عبد	دكتوراه	جامعة مسقط	
ب.ا.ة رمضان	مكتوبة	جامعة عنت بليان	