

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص "رياضة وصحة"

عنوان

النشاط البدني الترويحي وعلاقته بالذاكرة الطويلة والقصيرة المدى لدى كبار

السن.

بحث وصفي مسحي اجري على 50 مسن من ولاية النعامة.

الأستاذ المشرف:

- د. عدة عبد الدايم.

من إعداد الطالبان:

- زلاطي صدام

- شرفاوي رضوان

السنة الجامعية: 2015/2016

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

الإهداء.....

الشكر و التقدير.....

ملخص الدراسة باللغة العربية.....

ملخص الدراسة الفرنسية.....

ملخص الدراسة الإنجليزية.....

الصفحة	قائمة الجداول	الرقم
	يمثل صيغة الاتفاق بالنسب المئوية وفقا لمعادلة bellack	01
	يوضح الأعمال البدنية التي يقوم بها المسن في اليوم	02
	يوضح ما إذا كان المسن يحب ممارسة المشي	03
	يوضح ما إذا كان المسن بحاجة للمشي يوميا	04
	يوضح عدد المرات التي يمشيها في المسن اليوم.	05
	يوضح الوقت يقضيه المسن في كل مرة يمشي فيها	06
	يوضح طبيعة أداء المسن للمشي	07
	يوضح عدد مرات ممارسة المسن للمشي بانتظام	08
	يوضح عدد المرات التي يمشي فيها المسن للمسجد في اليوم	09
	يوضح الوقت الذي يقضيه المسن في الذهاب للمسجد في كل مرة	10
	يوضح رغبة المسن في المشي	11
	يوضح ما إذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود على الذهاب إليها	12
	يوضح ما إذا كان المسن تجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشيا	13
	يوضح السبب الذي جعل المسن يتجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشيا	14
	يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر المكان الذي يذهب إليه	15

	يومياً	
16	يوضح ما إذا كان المشي يزيد في شدة تركيز وانتباه المسن على الأشياء و الأماكن	
17	يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته	
18	يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته	
19	يوضح ما إذا كانت ممارسة المشي تساعد الكبار في السن في المحافظة على ذاكرتهم	
20	يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في أداء أعمالك اليومية دون إهمال أو نسيان	
21	يوضح ما إذا كانت ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن	
		22
		23

الصفحة	قائمة الأشكال	الرقم
	أعمدة بيانية تمثل الأعمال البدنية التي يقوم بها المسن في اليوم	01
	أعمدة بيانية تمثل ما إذا كان المسن يحب ممارسة المشي	02
	أعمدة بيانية تمثل ما إذا كان المسن بحاجة للمشي يوميا	03
	أعمدة بيانية تمثل عدد المرات التي يمشيها المسن في اليوم	04
	أعمدة بيانية تمثل الوقت يقضيه المسن في كل مرة يمشي فيها	05
	أعمدة بيانية طبيعة أداء المسن للمشي	06
	أعمدة بيانية تمثل عدد مرات ممارسة المسن للمشي بانتظام	07
	أعمدة بيانية تمثل عدد المرات التي يمشي فيها المسن للمسجد في اليوم	08
	أعمدة بيانية تمثل الوقت الذي يقضيه المسن في الذهاب للمسجد	09
	أعمدة بيانية تمثل رغبة المسن في المشي	10
	أعمدة بيانية تمثل ما إذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود على الذهاب إليها	11
	أعمدة بيانية تمثل ما إذا كان المسن تجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشيا	12
	أعمدة بيانية تمثل السبب الذي جعل المسن يتجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشيا	13
	أعمدة بيانية تمثل ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر المكان الذي يذهب إليه يوميا	14
	أعمدة بيانية تمثل ما إذا كان المشي يزيد في شدة تركيز وانتباه المسن على الأشياء و الأماكن	15
	أعمدة بيانية تمثل ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت	16

	له في فترة قديمة من حياته	
17	أعمدة بيانية تمثل أعمدة بيانية تمثل ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته	
18	أعمدة بيانية تمثل يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في أداء أعمالك اليومية دون إهمال أو نسيان	
19	أعمدة بيانية تمثل ما إذا كانت ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن	
20	أعمدة بيانية تمثل ما إذا كانت ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن	
		21
		22

التعريف بالبحث

02.....مقدمة

03.....مشكلة البحث

06.....أهداف البحث

06.....الفرضيات

07.....	أهمية البحث
07.....	مصطلحات البحث
08.....	-الدراسات المشابهة

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول:النشاط البدني و المسنين

20.....	تمهيد
21.....	1- مفهوم النشاط البدني الرياضي الترفيهي و الترويحي
21.....	1-2- ماهية الترويح و الترفيه
22.....	1-3- مفهوم الترويح و الترفيه
22.....	2- تعريف النشاط البدني الرياضي الترفيهي
22.....	2-1- أغراض النشاط البدني الرياضي الترفيهي
22.....	2-1-1- خصائص النشاط البدني الرياضي الترفيهي
22.....	2-1-2- أهداف النشاط البدني الرياضي الترفيهي

3- مستويات المشاركة في مناشط الترويج.....23

3-1- المستوى الأول.....23

3-2- المستوى الثاني.....24

3-3- المستوى الثالث.....24

3-4- المستوى الرابع.....26

3-5- المستوى الخامس.....26

3-6- المستوى السادس.....28

خاتمة.....28

1- المشي.....28

1-2- المشي الطبيعي.....28

1-3- المشي الشبخوخي.....29

1-4- تغيير الشبخوخة لمعايير المشي.....29

1-5- طول الخطوة.....29

1-6- ارتفاع الخطوة.....

1-7- تباعد القدمين.....

1-8- حركة القدم على الأرض.....

1-9- سرعة المشي.....

.....الخلاصة.,.,.,.

الفصل الثاني: الذاكرة الطويلة و القصيرة المدى

تمهيد.....32

1-1- تعريف الذاكرة.....33

1-2-1- مراحل الذاكرة.....33

1-2-1-1- مرحلة التسجيل أو الترميز.....35

1-2-2-1- مرحلة التخزين.....36

1-2-3-1- مرحلة الإسترجاع.....36

2- أنواع الذاكرة.....36

1-2-1- تقسيم الذاكرة وفقا لطبيعة النشاط النفسي.....36

1-1-2- الذاكرة الحسية العيانية.....36

1-2-2- الذاكرة اللفظية المنطقية.....37

1-2-3- الذاكرة الإنفعالية.....38

1-2-4- الذاكرة الحركية.....38

2-2- تقسيم الذاكرة وفقا لأهداف النشاط.....39

1-2-2- الذاكرة الإرادية.....39

39	2-2-2-الذاكرة اللارادية.....
40	3-2- تقسيم الذاكرة وفقا لإستمرارية الإحتفاظ بمادة الذاكرة.....
40	1-3-2- الذاكرة قصيرة المدى.....
41	2-3-2- الذاكرة طويلة المدى.....
42	1-2-3-2-الذاكرة الإجرائية.....
42	2-2-3-2-الذاكرة التقريرية.....
43	3-2-3-2- خصائص الذاكرة الطويلة المدى.....

.....الخلاصة.....

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

.....مدخل الباب.....

الفصل الأول:منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

53	تمهيد
54	الدراسة الأساسية.....
54	1-1- منهج البحث.....
54	2-1- مجتمع وعينة البحث.....
55	3-1- المتغيرات البحث.....
55	1-3-1 المتغير المستقل.....
55	2-3-1 المتغير التابع.....

56.....	1 58-3-2 المتغير المشوشة
56.....	1-4 مجالات البحث
56.....	1-4-1 المجال الزمني
56.....	1-4-2 المجال المكاني
57.....	1-4-3 المجال البشري
57.....	1-5 أدوات البحث
.....	1-6- الواسائل الإحصائية
.....	1-7 الدراسة الإستطلاعية

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

.....	1- عرض النتائج
.....	المحور الأول: : ممارسة كبار السن للمشي كرياضة و بانتظام.....
.....	المحور الثاني: الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة و القصيرة المدى لدى الكبار في السن.....
.....	2-الأستنتاجات.....
.....	3-مقارنة النتائج بالفرضيات.....
.....	3-1-تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
.....	3-2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
.....	4- الإقتراحات.....
.....	خلاصة عامة.....

المصادر و المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

تدرج هذه الدراسة تحت عنوان "النشاط البدني الترويحي كالمشي وعلاقته بالذاكرة الطويلة والقصيرة المدى لدى كبار السن" وهي دراسة وصفية أجريت على عينة بحث تكونت من 50 مسن من ولاية النعامة حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية. كما استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة معتمدين فيها على الاستبيان كأداة لجمع المعلومات و معرفة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الترويحي و الذاكرة الطويلة و القصيرة المدى لدى كبار السن.

و من خلال نتائج هذه الدراسة وفي ضوء وما جاء من أداء لخبراء علم الشيخوخة والفسولوجيا، فإنه لا بد أن نؤكد على أن ممارسة النشاط البدني يمنع تراجع كفاءة وظائف الجسم ويقاوم آثار الشيخوخة ويجدد الشباب ذلك أنه من المسلمات أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد على تحسن وظائف القلب والجهاز التنفسي وازدياد قوة الذاكرة.

ونستخلص مما تقدم أن الحالة الصحية واللياقة البدنية والنفسية و العقلية العامة للمسن الممارس للأنشطة البدنية تتحسن مهما كان العمر في الوقت الذي يواظب فيه على ممارسة هذه الأنشطة و خلاصة القول ان هذه الدراسة تؤكد بأن الدماغ قابل للتحسن والنمو في الحجم حتى في عمر متقدم.

الكلمات المفتاحية:

النشاط الترويحي - المشي - الذاكرة - المسنين.

المراجع باللغة الإنجليزية

This study falls under the title of " recreational physical activity such as walking and its relationship to long and short –term memory in the elderly ," a descriptive study was conducted on a sample search consisted of 50 elderly Naâma Province were selected sample randomly . As we used in our research this descriptive approach to suitability subject of study relying on the questionnaire as a tool to gather information and find out the relationship between exercise term recreational physical activity and the long and short of memory in the elderly

And by the results of this study and in the light of the performance of experts gerontology and physiology , it is essential to emphasize that physical activity prevents the decline in the efficiency of the body's functions and resists the effects of aging and renews the youth so that it postulates that the practice of physical activity helps to improve heart function and respiratory system and increase the power of memory .

We conclude from the foregoing that the health and fitness and mental and general mental elderly practitioner of physical activities to improve whatever age at a time regularly in which the exercise of these activities and the bottom line is that this study confirms that the brain Negotiable improvement and growth in size , even in old age .

Recreational activity – memory– Walk

الملخص باللغة الفرنسية

Cette étude tombe sous le titre d ' «activité physique de loisir comme la marche et sa relation avec la mémoire à long et à court –terme chez les personnes âgées,» une étude descriptive a été menée sur une recherche de l'échantillon se composait de 50 personnes âgées Province Naâma ont été choisis au hasard échantillon. Comme nous l'avons utilisé dans notre recherche, cette approche descriptive de la pertinence objet d'une étude reposant sur le questionnaire comme un outil pour recueillir de l'information et de trouver la relation entre l'activité physique de loisir terme d'exercice et le long et à court de mémoire chez les personnes âgées.

Et par les résultats de cette étude et à la lumière de la performance des experts en gérontologie et de la physiologie, il est essentiel de souligner que l'activité physique prévient la baisse de l'efficacité des fonctions de l'organisme et résiste aux effets du vieillissement et renouvelle la jeunesse afin que elle postule que la pratique de l'activité physique contribue à améliorer la fonction cardiaque et le système respiratoire et d'augmenter la puissance de la mémoire.

Nous concluons de ce qui précède que la santé et la condition physique et pratiquant âgé mentale mentale et générale des activités physiques pour améliorer tout âge à un moment régulièrement où l'exercice de ces activités et la ligne de fond est que cette étude confirme que le cerveau amélioration Négociable et croissance de la taille , même dans la vieillesse .

المراجع باللغة الإنجليزية

This study falls under the title of " recreational physical activity such as walking and its relationship to long and short –term memory in the elderly ," a descriptive study was conducted on a sample search consisted of 50 elderly Naâma Province were selected sample randomly . As we used in our research this descriptive approach to suitability subject of study relying on the questionnaire as a tool to gather information and find out the relationship between exercise term recreational physical activity and the long and short of memory in the elderly

And by the results of this study and in the light of the performance of experts gerontology and physiology , it is essential to emphasize that physical activity prevents the decline in the efficiency of the body's functions and resists the effects of aging and renews the youth so that it postulates that the practice of physical activity helps to improve heart function and respiratory system and increase the power of memory .

We conclude from the foregoing that the health and fitness and mental and general mental elderly practitioner of physical activities to improve whatever age at a time regularly in which the exercise of these activities and the bottom line is that this study confirms that the brain Negotiable improvement and growth in size , even in old age .

Recreational activity – memory– Walk

الملخص باللغة الفرنسية

Cette étude tombe sous le titre d ' «activité physique de loisir comme la marche et sa relation avec la mémoire à long et à court –terme chez les personnes âgées,» une étude descriptive a été menée sur une recherche de l'échantillon se composait de 50 personnes âgées Province Naâma ont été choisis au hasard échantillon. Comme nous l'avons utilisé dans notre recherche, cette approche descriptive de la pertinence objet d'une étude reposant sur le questionnaire comme un outil pour recueillir de l'information et de trouver la relation entre l'activité physique de loisir terme d'exercice et le long et à court de mémoire chez les personnes âgées.

Et par les résultats de cette étude et à la lumière de la performance des experts en gérontologie et de la physiologie, il est essentiel de souligner que l'activité physique prévient la baisse de l'efficacité des fonctions de l'organisme et résiste aux effets du vieillissement et renouvelle la jeunesse afin que elle postule que la pratique de l'activité physique contribue à améliorer la fonction cardiaque et le système respiratoire et d'augmenter la puissance de la mémoire.

Nous concluons de ce qui précède que la santé et la condition physique et pratiquant âgé mentale mentale et générale des activités physiques pour améliorer tout âge à un moment régulièrement où l'exercice de ces activités et la ligne de fond est que cette étude confirme que le cerveau amélioration Négociable et croissance de la taille , même dans la vieillesse .

Activité récréative – Mémoire

Marche: –

مقدمة:

تعد ممارسة النشاط البدني الرياضي من أهم مظاهر الصحة النفسية والوقاية من مختلف الأمراض بل، وحتى علاج للعديد من الأمراض النفسية و العقلية ... و غيرها .لهذا فإن معظم الدول تحرص على توعية مواطنيها على اختلاف أعمارهم وجنسهم على ضرورة ممارسة النشاط البدني والرياضي.

لقد شهد العالم في الفترة الأخيرة اهتماما بالأفراد المسنين ، ويتجلى ذلك من خلال الدورات والندوات العالمية ، وما أقرت به الأمم المتحدة بأن يعطى الشخص المسن أهمية وقدر أكبر بدمجه في المجتمع ، وتعد الرياضة من أركان الحياة الأساسية التي تهدف الى نمو الفرد نموا متكاملا ويعدون من الأشخاص الذين لعبت الرياضة دورا هاما في مساعدتهم على تخطي الصعاب.

وللأنشطة الرياضية الترويحية دورا كبيرا في دمج المسنين في المجتمع وباختياره لهذا النوع من الأنشطة و إن كان بطريقة غير مباشرة يتضح لنا بأن المسن يسعى ألى إبراز الذات وكذا الترويح عن نفسه من خلال المشي لمسافات قصيرة سواء لقضاء حاجياته أو أداء عباداته كالصلاة في المسجد مثلا ،ومن هذا الصدد إرتأينا إلى القيام بهذه الدراسة و التي تهدف لمعرفة دور هذه الأنشطة على ذاكرة المسن ،وتبرز أهمية البحث أنه يتناول شريحة هامة من المجتمع وهي المسنين والتحسيس والتعريف بها أكثر.

ومنه تم طرح المشكلة التالية ماهي علاقة الأنشطة الرياضية الترويحية بالذاكرة الطويلة و القصيرة المدى لكبار السن؟
وقد إشتملت دراستنا على بايين:

الباب الأول: تمثل في الدراسة النظرية و اشتمل على فصلين و فصل تمهيدي.

الفصل التمهيدي: احتوى على التعريف بمصطلحات البحث والمشكلة والفرضيات والأهداف التي نرجو الوصول إليه من خلال الدراسة والتحليل ومناقشة الدراسات المشابهة.

أما الفصل الأول: ف جاء لتوضيح ماهية النشاط البدني الترويحي وصيغ فيه ممارسة المشي كنشاط ترويحي ممارس من طرف جميع الفئات العمرية ، الذي يعتبر عملية رياضية موجة، لها أغراض وغايات، تتمثل في مساعدة الأفراد في تحسين لياقتهم البدنية، وتطوير حياتهم النفسية والاجتماعية، للتغلب على الآثار السلبية التي تتركها الشيخوخة.

الفصل الثاني : تطرقنا فيه إلى موضوع الذاكرة مفهومها وأهدافها وأهميتها كما عرجنا فيه إلى المرحلة العمرية التي تمس مع مرور المراحل العمرية من هذه الوظيفة الحساسة وهي مرحلة الشيخوخة وكذا مفهومه من المنظور النظري والإجرائي.

الباب الثاني:

فخصصه للجانب التطبيقي، وسنعرضه في فصلين مقسمين كالآتي:

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية وعرضنا فيه الوسائل المستعملة في هذه الدراسة كالمنهج و العينة و طريقة إختيارها والوسيلة الإحصائية، الأداة المستعملة في جمع البيانات.

أما الفصل الثاني فتم تخصيصه لعرض النتائج من خلال جداول وأشكال بيانية وتم التطرق فيه لأهم الإستنتاجات و الإقتراحات و التوصيات.

2 مشكلة البحث:

يحمل الإنسان معه عددا من الحاجات النفسية والاجتماعية التي يسعى إلى اشباعها، فالفرد مرتبط بالاشباع المتوازن لحاجاته المختلفة والمتعددة، ما يؤدي إلى تحقيق التوافق مع النفس ومع المجتمع - أي التوازن بين شخصه ومجتمعه

إن ما يتميز به النشاط الرياضي ومختلف الفعاليات الأخرى هي ذلك التداخل بين مجموعة من العوامل الداخلية و الخارجية ، التي تدفع الفرد الى ممارسة النشاط الرياضي ، وهذه العوامل بيولوجية و نفسية ولا بد من التكامل بينها لمساعدة الفرد على تقبل وتعلم مختلف الأنشطة الرياضية واستخدامها بشكل سليم أثناء احياته اليومية .

ونضرا لتعدد النظريات والدراسات حول النشاط الرياضي التروبيحي وعلاقته بالذاكرة لدى كبار السن ارتأينا طرح التساؤلات التالية :

التساؤل العام:

ماهي علاقة الأنشطة الرياضية التروبيحية بالذاكرة الطويلة و القصيرة المدى لكبارالسن؟

التساؤلات الفرعية :

- هل ممارسة المشي كرياضة و بانتظام يساعد في تنمية الذاكرة لدى كبار السن.؟
- هل تساعد الأنشطة الرياضية التروبيحية في الحفاظ على الذاكرة الطويلة و القصيرة المدى لدى كبار في السن؟

3 أهداف البحث:

- معرفة أثر الأنشطة الرياضية الترويحية على ذاكرة المسن.

- معرفة الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة

4- فرضيات البحث:

4-1- الفرض العام:

الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة و القصيرة المدى لدى الكبار في السن

4-2- الفرضيات الجزئية:

- ممارسة المشي كنشاط ترويحي و بانتظام يساعد في تنمية الذاكرة لدى كبار السن.

- الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى الكبار في السن.

- الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى الكبار في السن.

5 أهمية البحث :

يكتسي هذا البحث أهميته ممايلي:

1- أنه يتناول شريحة هامة من المجتمع وهي المسنين.

-إثراء المكتبة الجامعية بهذه الدراسة ، وبذلك يسهل للباحثين القادمين بالاطلاع عليها.

-التحسيس بفئة المسنين والتعريف بها أكثر.

6 مصطلحات البحث:

النشاط البدني الترويحي: هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ و الخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي:

المشي: المشي أحد النشاطات الأساسية التي يقوم بها الفرد يوميا و يعتمد بشكل رئيسي على الأطراف السفلية، و هو يعمل على تنقل الجسم في الفراغ و من خلاله يتم نقل الجسم من قدم إلى أخرى، و المشي من الحركات الأساسية التي يأخذها كل فرد على أنها حركة مسلم بها وتتمثل في قدرته على المشي دون تفكير (الحسنات، 2008، صفحة 194)

الذاكرة: تعرف الذاكرة على أنها العملية العقلية التي يتم بها تسجيل و حفظ و

إسترجاع الخبرة الماضية. (محمد، 2002، صفحة 206)

الذاكرة الطويلة المدى: و هي القدرة على تخزين المعلومات بشكل دائم لشهور أو سنوات أو ربما طول الحياة، يحدث التخزين عندما يقوم قرن آمون بفك شفرة المعلومات ثم

إرسالها لمنطقة أو أكثر من مناطق التخزين طويل الأمد، تستغرق عملية فك الشفرة وقتا و عادة ما تحدث أثناء النوم العميق (أحمد، 2007، صفحة 27)

الذاكرة القصيرة المدى: تحتفظ بالمعلومات لفترة قصيرة لا تتجاوز 18 ثا قبل إستبدالها بمعلومات أخرى، (يوسف، 2004، صفحة 127) يمكن أن يطلق على هذا النوع من الذاكرة تسميات عديدة بمثل: الذاكرة اللحظية، الذاكرة الأولية، الذاكرة العاملة، الذاكرة الفورية، الذاكرة الفاعلة... (محمد م.، 2002، صفحة 267)

- كبار السن:

-اصطلاحا: هي عملية مستمرة وتدرجية حيث تتخضع القدرات المعرفية والإدراكية تدريجيا. (Tamir 1979, p75)

أنها ظاهرة طبيعية عادية تظهر في وقتها العمري المحدد ولا يمكن تفاديها أو تجاوزها كمرحلة حياتية متوقع حدوثها ولا يمكن أيضا تأخيرها، و أن كل فرد مسن مهما كانت شخصيته وفلسفته في الحياة يدرك تماما بأنه يتقدم في العمر ويشهد تناقض قدرته وإمكاناته الجسدية و النفسية. (Michel 1969, p39)

- الاجرائي : تلك المرحلة تحمل معها عدة تغيرات فيزيولوجية ، سلوكية، نفسية، عقلية، تأتي على شكل ضعف ووهن وأيضا تغيرات اجتماعية متمثلة في فقدان المسن دوره الاجتماعي لاسيما العلاقات التي تربطه بالأشخاص المحيطين به.

7- الدراسة المشابهة:

الدراسة الأولى: نشرها الاستاذ الدكتور يعرب خيون حزيان 2011 استاذ زائر في جامعة بتسبرغ بنسلفانية (Pittsburgh University P. A . USA) دراسة اجريت في جامعة بتسبرغ بالتعاون مع جامعة إلينوي في الولايات المتحدة الامريكية حزيان 2011 دراسة حول "دور النشاط الرياضي في تحسين الذاكرة عند كبار السن"، حيث طرحت تساؤلات مفادها "هل ان ممارسة النشاط الرياضى تحسن ذاكرة الاعمار المتقدمة؟، وهل ان النشاط الرياضي يساعد في زيادة حجم القابلية الدماغية؟

المنهج تجريبي: استخدم الباحثون عينة مكونة من (120) شخصا من كبار السن تم تقسيمهم الى مجموعتين، استخدمت المجموعة الاولى مضمار الركض للسير السريع لـ(40) دقيقة (تمارين هوائية) وبمعدل ثلاثة ايام في الاسبوع. أما المجموعة الثانية فتتدرب على تمارين مرونة المفاصل بدون التدريب على اي نشاط بدني اخر. وكانت اجراءات الدراسة تتضمن أخذ صورة مغناطيسية لنصفي الدماغ لكافة افراد العينة، بمدد متفاوتة كانت قبل اجراء التجربة، وبعد مرور ستة اشهر، وبعد عام واحد.

وبعد استخراج النتائج ظهر بأن المجموعة الاولى والتي تدربت على التمارين الهوائية (المناسبة لأعمارهم) قد اظهرت زيادة في الحجم الايسر والايمن قد زاد بنسبة (2.12%) و(1.97%) على التوالي في حين ان المجموعة الثانية اظهرت ضمور في الحجم الايسر والايمن بنسبة (1.40%) و (1.43%) على التوالي

التعريف بالبحث

أهم نتيجة: الدراسة اثبتت ان ممارسة النشاط البدنى المعتدل يمكن ان يزيد من حجم فصي الدماغ تحسن ذاكرة الاعمار المتقدمة.

الدراسة الثانية 2013: دراسة بن احمد الهاشمي تحت عنوان "دور المشي العادي في تحسين المهارات النفسية لدى المرحلة العمرية 65 سنة فما فوق «أستخدم الباحث المنهج الوصفي أما طريقة اختيار العينة فكانت عشوائية عددها 100 مسن.

-أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى معرفة دور المشي العادي في تحسين المهارات النفسية لدى كبار السن.

-فرضيات الدراسة:

- للمشي العادي دور في اتخاذ القرار.
- للمشي العادي دور في تحسين مهارات الثقة بالنفس.
- للمشي العادي دور في تحسين نهاره التفكير واتخاذ القرار.

نتائج البحث:

- للمشي العادي له دور في اتخاذ القرارات.
- للمشي العادي يعزز ثقة المسن في التفكير واتخاذ القرار .

الدراسة الثالثة:

التعريف بالبحث

دراسة عبد الخالق (2001): تحت عنوان "أثر ممارسة المشي الرياضي كعادة جسمية على بعض الوظائف الفيزيولوجية لكبار السن.

العينة: 16 شخص 40-50 سنة

هدف البحث: معرفة أثر المشي كعادة جسمية على بعض الوظائف الفيزيولوجية لكبار السن.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

النتائج:

-تحسين في الكفاءة الجهاز التنفسي

- المشي يساعد كبار السن في تقوي ذاكرتهم.

الدراسة الثالثة: قام بها كل من مؤنس الطيب و بومدين محمد عبد الجليل سنة 2013

تحت عنوان "توظيف نشاط بدني لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المسنين (50-60 سنة)

هدف البحث: اقتراح برنامج تمارينات بدنية و معرفة مدى تأثيرها على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على عينة مقصودة متكونة من 10 مسنات بدار الأشخاص المسنين تم تناوله بمنهج تجريبي.

التعريف بالبحث

أهم استنتاج توصلوا إليه :لممارسة النشاط البدني دور فعال في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المسنات.

أهم توصية: التعمق في هذا النوع من الدراسات التي تخص صحة المسنين.

التعليق على الدراسات المشابهة :

بعد إجراء دراسة استطلاعية على المواضيع المرتبطة ببحثنا و التي تناولت الأنشطة الترويحية كالمشي و علاقته بالذاكرة الطويلة و القصيرة المدى كدراسة " دراسة عبد الخالق 2001" الذي استعمل المنهج التجريبي في بحثه الذي شمل عينة من المسنين و دراسة " دراسة بن احمد الهاشمي 2013" الذي استعمل الوصف في منهجه و شملت عينته 100 مسن و دراسة " كل من مؤنس الطيب و بومدين محمد عبد الجليل سنة 2013" وكانت عينتهم متكونة من 10 مسنات بدار الأشخاص المسنين تم تناولها بمنهج تجريبي الذي تناول موضوع الإدماج الاجتماعي للمعوقين حركيا كمتغير يتأثر إيجابا بممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي في بحثه . إضافة إلى الدراسة التي " نشرها الاستاذ الدكتور يعرب خيون حزيان 2011 استاذ زائر في جامعة بتسبرغ بنسلفانيا(Pittsburgh University P. A . USA " التي استعملو فيها برنامج تجريبي على عينة بلغت 120 مسن.

بعد استعراض الدراسات لاحظنا أنها تشترك مع دراستنا في الهدف وهو تأثير الممارسة الرياضية على صحة المسن ، و تختلف من حيث المنهج المستخدم فهناك من استخدم

التعريف بالبحث

المنهج التجريبي عكس موضوع بحثنا الذي عالجناه بالمنهج الوصفي، كما تختلف في طريقة إختيار العينة فهناك من إختارها بشكل مقصود أما في دراستنا فتم إختيارها عشوائيا.

نقد الدراسات المشابهة:

من خلال إطلاعنا على الدراسات المشابهة و السالفة الذكر وجدنا أن أغليبتها عالجت هذا الموضوع بطريقة تجريبية و عينة مقصودة ممارسة ويكون بذلك قد حصروا دراستهم على فئة ممارسة لنوع النشاط بينما قمنا نحن بمعالجته بطريقة وصفية شملت عينة تضم كل الفئات المسنة دون تخصيص مما أعطاه مصداقية أكبر .

مقدمة:

إن الحاجة للترفيه عن النفس حاجة إنسانية و لها أهميتها، و عادة ما نجد أننا نضع الترفيه والنشاط الترفيهي في مكان جانبي من حياتنا و لا نعطيه من الأهمية شيء، ويتوقف ذلك على الوعي الترفيهي عند الفرد، وان يدرك مدى أهميته بالنسبة له وللمجتمع. فالترفيه مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة و الاتزان و الصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية و العقلية و العاطفية و ليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض فالنشاط البدني الترفيهي يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف الجنس و اللون و العقيدة، و السعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالاتزان والترفيه له مكانة مميزة في جعل الحياة المتزنة بين العمل و الراحة فتكتمل الحياة في معناها و تزداد في رونقها بالترفيه و الترويح و تصبح أكثر إشراقا و أكثر بهجة. و قد وجد الإنسان على مرّ الزمان طريقة للتعبير عن نفسه في شكل من الأشكال الترفيهية، فمهما اختلف الزمان و المكان فان طبيعة الإنسان البشرية و احتياجات البشر واحدة لا يميزها اللون أو الجنس أو العقيدة و هناك نزعة طبيعية للإنسان ليمارس أنشطة يعبر فيها عن نفسه و أفكاره، و اتجاهاته و آرائه من خلال ما نسميه بالأنشطة الترفيهية والترويحية، ومن خلال النشاط الترفيهي يعبر الفرد عن مشاعره و أحاسيسه و ينمي ملكاته و يبتكر و يتفهم. و ينتج و تنطلق طاقاته و تظهر مواهبه و تنمو معلوماته و تتأثر اتجاهاته و يتغير و يتطور سلوكه في اتجاه طيب و هذا في ذاته هدف التربية الترويحية والترفيهية.

أولا - النشاط البدني الرياضي الترويحي:

1 - مفهوم النشاط البدني الرياضي الترفيهي و الترويحي:

إن كلمة الترويح و الترفيه هي كلمة انجليزية تعني التجديد و معنى الترويح و الترفيه الخلق و الابتكار وهناك نظريات و تفسيرات لها إذ أنها تفوق في مفهومها اصطلاح " اللعب" و يفسر الترويح والترفيه على انه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية و شعور يحسه الفرد قبل و أثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو ايجابيا هادفا، و يتم أثناء وقت الفراغ و أن يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية و يتصف بحرية الاختيار و غرضه في ذاته أي أن الترويح والترفيه أكثر من نشاط، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية و الإحساس بالغبطة و السعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد. (أحمد حمدي ،سعد زغلول إبراهيم، 2001، صفحة 23)

1-2- ماهية الترويح و الترفيه: الترويح هو طريقة حياة و أسلوب معيشة يتميز بأنه يحوي نشاطا. قد يكون نشاطا عنيفا كما في الرياضات و الألعاب العنيفة أو نشاطا هادئا كما في قراءة كتاب أو سماع موسيقى، و يتعدد النشاط الترفيهي و الترويحي بتعدد اهتمامات الأفراد. ماهو متذوق لفرد ما غير متذوق للآخر بل إن ما يعتبره الفرد نشاطا ترويحيا و ترفيهيا في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذ اخل منه التجديد، و لم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة، والمميز في النشاطات الترفيهية و الترويحية و بالتالي لا تصبح ممارسة نشاط ما، نشاطا ترويحيا بل عادة و نتيجة لذلك بنقل الفرد إلى ممارسة نشاط آخر يوفر التجديد والشعور بالسعادة و يحتم ذلك أن يكون الفرد ملما بنشاطات ترويحية و ترفيهية عديدة لتحقيق سمة التجديد. (أحمد حمدي ،سعد زغلول إبراهيم، 2001)

1-3- مفهوم الترويح و الترفيه عند بعض الباحثين: إن مصطلح الترويح يعني

إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح يعني إعادة بينما الجزء منه

يعني الخلق، و يفهم أيضا من مصطلح الترويح على انه التجديد أو

الإنعاش كحصائل out comes لممارسة مناشطه.

ويرى " رومني " أن الترويح هو نشاط و مشاعر و رد فعل عاطفي، و انه سلوك و

طريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح " ناش " أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط. التي تجلب للفرد

السعادة، و تتيح له الفرصة للتعبير عن الذات و تتفق و دوافع الفرد و تتوافر فيها حرية

الاختيار .

و يشير "دي جازيا " إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء

العمل و يوفر له سبيل استعادة حيويته. - بينما يرى " كراوس " أن الترويح (KRAUS)

(هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، و التي يتم اختيارها

وفقا لإدارة الفرد، و ذلك بفرض تحقيق السرور و المتعة لذاته، و اكتسابه للعديد من القيم

الشخصية و الاجتماعية.

في حين يؤكد "برايتبل " Brightbill على أن الترويح يعد أسلوب للحياة و انه يعمل على

تنمية الفرد الممارس لأوجه مناشطه في وقت الفراغ.

و يوضح كل من " كارسلون " " Carslon " ماكلين " " Marclean " ديب " Deppe

"بيترسون " Peterson أن الترويح هو نشاط و حالة وجدانية و نمط اجتماعي منظم ، أو

انه أسلوب لاستعادة حيوية و قوى الفرد للعمل، أو انه الاختيار الإرادي للخبرة في وقت

الفراغ.

و لان الترويح في حياة الإنسان و في حياة المجتمعات، ينادي " جو دوي John Dewey" بضرورة استبدال مصطلح "الترويح" بمصطلح "التربية الترويحية" حيث أن الخبرات المتمثلة في المناشط الترويحية تعد خبرات تربوية و أن تلك المناشط تعد من أهم مظاهر الحياة الإنسانية في العصر الحديث. - و كذلك يرى " تشارلز بيوتشر Charles Bucher" أن الترويح هو الارتباط الجاد بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ و التي يكون من نواتجها الاسترخاء والرضا النفسي. (شحاتة م.، 1992، صفحة 68)

2- تعريف النشاط البدني الرياضي الترفيهي:

النشاط البدني الرياضي الترفيهي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ و الخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي و التنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ و لهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب و خاصة المتطورة منها، و هو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة و المتضمن فلسفة الحياة و هي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب مثل هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة و اللذة و تحقيق السعادة و السرور أي الغبطة بأقصى درجاتها. (قاسم، 2001، صفحة 98)

2-1- أغراض النشاط البدني الرياضي الترفيهي:

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوماً بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة و السعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل و الترويح و لذلك فان فلسفة الترويح كأحد مظاهر الحياة اليومية من تعبير طبيعي تلقائي لبعض اهتمامات و احتياجات الفرد

تتغير، بل تتعدل من خلال الممارسة، و يمكن أن تلخص أعراض الترويح تبعاً للاهتمامات و الرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية و تتمثل في:

غرض حركي: إن الدافع للحركة و النشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد و يزداد في الأهمية لدى الصغار و الشباب، 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 و تبادل الآراء و الأفكار.

غرض تعليمي: عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد، و عادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجمله .

غرض ابتكاري فني: تنعكس الرغبة في الابتكار و الإبداع الفني على الأحاسيس و العواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل و اللون و كذلك الصوت أو الحركة. هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن أحاسيسه و مشاعره و يستكشف إمكاناته ويلصقها و يحاول أثناءها نقل هذه المشاعر و الأحاسيس و الأفكار إلى الآخرين.

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 أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء. (حسن، 1998، صفحة 122)

2-1-1- خصائص النشاط البدني الرياضي الترفيهي:

الهادفية: بمعنى أن النشاط البدني الرياضي الترفيهي يعد نشاطا هادفا و بناءا، إذ يسهم في تنمية المهارات و القيم و الاتجاهات التربوية و المعرفة لدى الفرد الممارس لمناشطه و من ثم فان الترويح يسهم في تنمية و تطوير شخصية الفرد .

الدافعية: بمعنى أن الإقبال و الارتباط بمناشطه و يتم وفقا لرغبة الفرد و يدافع عن ذاته للمشاركة في مناشطه و من ثم تكون المشاركة إرادية .

الاختيارية: بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من المناشط الترويحية الأخرى للمشاركة فيه، و ذلك يسمع بان يقوم الفرد باختبار مناشط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح التجاري أو الترويح العلاجي، كما يسمح باختيار احد أنواع تلك المناشط المختلفة.

يتم في وقت الفراغ: و ذلك يعني أن النشاط البدني الترفيهي أهم المناشط التربوية والاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات أو واجبات أخرى.

حالة سارة: و هذا يفيد أن النشاط البدني الترويحي يجلب السرور و المرح إلى نفوس المشاركين فيها و بذلك يكونوا في حالة سارة أثناء مشاركتهم فيه.

-التوازن النفسي: و ذلك يعني أن المشاركة في النشاط البدني الترويحي تؤدي إلى

تحقيق الاسترخاء و الرضا النفسي و كذلك إشباع الميول و حاجات الفرد النفسية مما يحقق له التوازن النفسي.

تسمى بالمرونة.

التجديد.

نشاط بناء.

جاد و غرضه في ذاته.

يمارسه كل الأجناس و الألوان و الأديان.

متنوع و أشكاله متعددة.

الإحساس بالسعادة يعتبر الدافع الرئيسي وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي وليس المكسب المادي. (الحسنات، 2008، صفحة 12)

2-1-2- أهداف النشاط البدني الرياضي الترفيهي:

إن المحور الأساسي للترويج هو السعادة فهناك بعض الأحاسيس و المشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي الترفيهي تتمثل في الإخاء والانجاز و الابتكار و الإبداع، و الشعور بالغبطة لما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية و عاطفية، و تذوق الجمال و الاسترخاء و السعادة عند خدمة الآخرين و على أساس ما ذكرنا، تتعدد أهداف النشاط البدني الترفيهي:

-الشعور بالسعادة عند الابتكار و الإبداع.

-الشعور بالسعادة عند الانتماء و الشعور بالألفة و الأخوة و الصداقة.

-الشعور بالسعادة عند المخاطرة و ممارسة خبرات جديدة.

-الشعور بالسعادة عند الانجاز.

-الشعور بالسعادة عند التمتع بصحة جيدة.

-الشعور بالسعادة عند استخدام القدرات العقلية.

في حين يرى كل من الدكتور كمال درويش و الدكتور محمد محمد الحماحمي أن أهمية الترويح تحدد في العناصر التالية:

-إشباع الحاجات الإنسانية المرتبطة بوقت الفراغ.

-تجديد نشاط و حيوية الفرد.

-إشباع الميول و الدوافع المرتبطة بالترويح.

-الحد أو التخلص من القلق و الاكتئاب النفسي.

-تحقيق التوازن النفسي.

-تطوير الصحة العقلية.

3-مستويات المشاركة في مناشط الترويح: يوضح "ناش " Nach مستويات المشاركة

وفقا لما يلي:

3-1-المستوى الأول: و يتضمن المشاركة الابتكارية Créative participation في

العديد من المناشط و التي تتيح للفرد الابتكار و الإبداع في أداءه و أهمها: التأليف،

الابتكار، النماذج و التصميمات، العروض.

3-2-المستوى الثاني: و يتضمن المشاركة الايجابية و التي تتيح للفرد المشاركة

الفعلية في النشاط و تحقيق التنمية الذاتية للفرد، و من أهمها: المباريات و المسابقات

الرياضية، التمثيل المسرحي، العزف الموسيقي، الخدمات البيئية، المعسكرات، الرحلات،

الرسم، لعب الشطرنج.

3-3- المستوى الثالث: ويشمل المشاركة الوجدانية EMOTIONAL و التي تسمح بالمشاركة الوجدانية للفرد من خلال الاستمتاع و تتمثل في: قراءة القصص و الروايات، مشاهدة الأفلام و المسرحيات و التمثيلات و كذا التلفزيون، و الاستماع إلى البرامج الإذاعية، الاستماع إلى الموسيقى و مشاهدة البرامج و المسابقات الرياضية، زيارة المعارض و المتاحف.

3-4- المستوى الرابع: و تتضمن المشاركة السلبية و التي تتيح للفرد ممارسة النشاط الترويحي أو الاستمتاع بها، و من ثم فان ذلك المستوى لا يرقى إلى درجة التأثير الانفعالي أو الوجداني في الفرد و من أهمها: لقاء الأقارب و الأصدقاء، التسلية و الترفيه، اللهو واستهلاك الوقت، تبادل الحديث مع الآخرين، الجلوس حول المائدة.

3-5- المستوى الخامس: يشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالفرد Harmful to Self و ذلك: كالإدمان للمخدرات و للخمر، ارتكاب أفعال غير تربوية، لعب الميسر.

3-6- المستوى السادس: و يشمل المشاركة التي تلحق الأذى أو الضرر بالمجتمع Harmful to Society و ذلك: كارتكاب الجرائم، التصرف الديني، أعمال العنف. (agache، 2001، صفحة 344)

ثانيا - المشي:

1- تعريف المشي:

المشي والحركة صفة لا تتنكف عن الحياة و الأحياء و هي أحد الحركات الأساسية التي يتعلمها الفرد في طفولته وهي وسيلة أساسية للعمل و التنقل، و المشي أحد النشاطات الأساسية التي يقوم بها الفرد يوميا و يعتمد بشكل رئيسي على الأطراف السفلية، و هو يعمل على تنقل الجسم في الفراغ و من خلاله يتم نقل الجسم من قدم إلى أخرى، و المشي من الحركات الأساسية التي يأخذها كل فرد على أنها حركة مسلم بها وتتمثل في قدرته على المشي دون تفكير (الحسنات، 2008، صفحة 194).

المشي البشري هو نشاط متقدم سلامته تعتمد على آليات الصيانة و التنسيق بين التوازن و تنقلات الجسم، إنه يعتبر وظيفة حيوية للمسنين، وهو يؤثر على الإدماج الاجتماعي و نوعية الحياة كما إن حفظه يمنع الانعزال و فقدان الاستقلالية، و التغيير في المشي عملية لا تتسم بآلية واحدة في طب الشيخوخة و هي ناتجة عن عدة عوامل مختلفة منها شيخوخة الجهاز الحركي و الجهاز العصبي و آثار الامراض المزمنة.

2- أنواع المشي:

1-2- المشي الطبيعي:

سرعة المشي التلقائي تمثل الخاصية الفيزيولوجية لكل شخص، إنها تتوافق مع التوازن الامثل بين عناصر المقاومة و القصور الذاتي للحركة العمليات العضلية و المشي هو حركة معقدة تعمل على التنسيق بين الجهاز العصبي المركزي (القشرة، تحت قشرة المخيخ، الحبل الشوكي و الجهاز العصبي المحيطي (الأعصاب) و الجهاز الحركي (العضلات، العظام و المفاصل)(vile, 2000, p. 144).

من المهم جدا العمل على تعلم مهارات المشي مثل السرعة، الطول وانتظام الخطوات و لهذا تبين إن مشاكل المشي يمكن ان تؤدي إلى الخوف من السقوط، و السقوط مع الإصابة بالكسور، و تعتبر سرعة المشي أحسن وسيلة لمعرفة القدرات. يمكن ان يؤدي كذلك إلى فقدان الاستقلالية.

القدرات الوظيفية مرتبطة عادة بالأطراف السفلية، القوة و التحمل العضلي للأطراف السفلى لها تأثير مباشر على استقلالية المسنين لضمان أحسن استجابة للأطراف السفلى. والمخيخ، و النظام الدهليزي و المستقبلات تشارك في ثلاث أنظمة للمشي:

* النظام المضاد للجاذبية:

هذا النظام يعمل على الحفاظ على الموقف الإنتصابي المضاد لتأثير الجاذبية الأرضية، إنها تعتمد على النغمة العضلية للعضلات المقاومة للجاذبية، عند الإنسان هي العضلات الباسطة للأطراف السفلية و العضلات المحيطة بالخصع، مستقبلات هذا النظام تأتي من سطح القدمين و في الأذن الداخلية، مستقبلات الوتر العضلية، رد فعل المستقبلات تبين ضرورة التنبيه لسطح القدم لتفعيل النغمة العضلية المقاومة للجاذبية (géariatie, 2000, p. 41)

* نظام إنتاج الخطوات: إنتاج الخطوات هو نشاط إيقاعي من خلاله وزن الجسم يتناوب من طرف سفلي لآخر عن طريق الارتكاز البسيط، (CNEG, 2010, p. 146) .

2-2- المشي الشيخوخي: مشية المسن عادة تتميز بخطوات قصيرة و الذي يسبب انخفاضاً في السرعة في المشي، و التآرجح والإرتكاز على الذراع، و زيادة في وقت المزدوج، و توسيع قاعدة الدعم و انخفاض ارتفاع مركز الجاذبية مع التقدم في السن ونلاحظ أيضاً زيادة في عرض الخطوة نسبة إلى مستوى الجسم نجد في الشيخوخة أن عرض الخطوة يزداد تقريبا بنسبة 20% مقارنة مع الشباب، قد تكون هذه الزيادة نتيجة

لانخفاض في القدرة الوظيفية و تعمل بشكل رئيسي على ضمان التوازن عند المشي، أسباب عديدة تجعل المسن يكيف وضع جسمه عند المشي، و هناك عدة عوامل قد تؤثر على الاستقرار في المشي نذكر بعضها: نقص النظر، الإدراك الحسي الطرفي الضعيف و انخفاض القوة العضلية للأطراف السفلية و زمن ردّ الفعل.

هذه العوامل تؤدي إلى تغيرات في المشي مثل انخفاض سرعة المشي و زيادة مدة دورة المشي (مرحلة الارتكاز المزدوج) (béland, 2007, p. 14) .

3- تغيير الشيخوخة لمعايير المشي (الخصائص البيوكيميائية للمشي الشيخوخي):

تدهور المشية يبدأ من سن الخمسين و تزداد مع مرّ السنين، عموماً نظام دورة المشي يتغير فيغير في زمن الارتكاز المزدوج (الذي ينتقل من 9 بالمائة عند البالغ إلى 12 بالمائة لدى كبار السن) .

نقص نسبة زمن التآرجح (الذي من 41% إلى 38% لدى كبار السن، معدل الخطوة ثابت تقريباً، تنخفض من 110 خطوة/دقيقة عند البالغ إلى 105 لدى المسن في السبعين بغض النظر عن العمر، فإنها ضعيفة لدى الرجال مقارنة بالنساء، مما يعوض الفرق في الخطوة بين الجنسين) (jacquot, 1999, p. 49)

3-1- طول الخطوة:

العديد من الدراسات كشفت عن وجود اختلاف في طول الخطوة ينقص بشكل كبير جداً من 3 حتى 16 سم (kemoun, 2001) .

- إن هذا المعيار يدل على خفض السرعة لمن هم أكبر بين البالغين و كبار السن من 80 عاماً حين يستمر في الانخفاض في طول الخطوة المدة الكامنة لدورة المشي لا تزيد بشكل كبير، الانخفاض في السعة يمكن ان يفسر عن طريق تخفيض لحظة ذروة

القوة على مستوى الورك، و يلاحظ خاصة عند الأشخاص أكثر من 60 سنة (woollacott, 1997, p. 654).

3-2- ارتفاع الخطوة:

أظهرت الدراسة ان المسافة بين أصابع القدم و الأرض قصيرة جدا (بين 0.5 و 1.5 سم) مما يمنع رفع القدم خلال 90 بالمائة من التآرجح، مسافة الأمان بين الأصابع و الأرض تتغير مع التقدم في العمر كما فسرها(ونين تر) إن المسافة بين الأصابع و الأرض عند مجموعة البالغين 1.27سم و 1.11 سم عند المسنين و بينت الدراسة مقارنة بين البالغين و المسنين الأصحاء، إن الانعطاف الظهرى للقدم يصل إلى 14° قبل وضع الكعب على الأرض بينما عند البالغ يصل إلى 12° يمكن القول إن أصابع قدم المسن تبقى منخفضة في مرحلة التآرجح، وفي لحظة رفع القدم قبل الاتصال مع الأرض تكون عادة أكثر وضوحا (vile, 2000, p. 94).

3-3- تباعد القدمين:

أثناء الراحة الفجوة بين الكعبين تكون بين 3-6 سم التباعد بين الكعبين متغير بين 5-15.5 سم أثناء المشي التباعد بين القدمين عند الباغين تكون بين 6-8 سم و أما عند المسنين تكون بين 8-12 سم (vile, 2000, p. 93).

3-4- حركة القدم على الأرض:

تكون أقل انسيابا، و ضع القدم على الأرض تكون مسطحة ، نقص المدى الحركي لمفاصل القدم هو السبب في ذلك و خاصة نقص الانعطاف الظهرى للكاحل وتساهم في ذلك أيضا تغيرات المدى الحركي لمفاصل الورك و الركبة (omsk 1994 ;p,641).

3-5- سرعة المشي:

تتخفص بنسبة 10 بالمائة بين 61 و 70 سنة، و بنسبة 20 بالمائة بين 90 سنة إذ تتخفص بشكل عام مع التقدم في السن، إن الانخفاص النهائي لسرعة المشي يكون بين 17 بالمائة و 20 بالمائة، المشي هو مؤشر جيد عند كبار السن، و قد ثبت وجود علاقة وثيقة بين أداء التوازن و سرعة المشي (vaillant, 2004, p. 40)

الخلاصة:

إن مجموعة المعلومات والخبرات وكذا المهارات والقيم التي يتعلمها الفرد من مشاركته في الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية كالمشي، تعد جزءا كبيرا يساهم في التربية العامة للفرد، كما تؤثر ايجابيا على مجموع سلوكيات واتجاهات وصحة الفرد وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات وتطور الصحة البدنية والانفعالية وكذا العقلية وتساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية والعصبية في وقتنا الحالي دون أن ننسى المساهمة الفعالية في بناء الشخصية وتنمية ودعم القيم والعلاقات الإنسانية والاجتماعية.

تمهيد

تعتبر الذاكرة واحدة من أهم العمليات العقلية التي تحدث في الدماغ البشري ، وهي ذات أنواع متعددة لكل منها وظيفة وخصائصه ، تمر هذه العملية بمجموعة خطوات متسلسلة ، وسنحاول خلال هذا الفصل التطرق إلى ماهية الذاكرة عموماً والذاكرة الطويلة و القصيرة المدى على وجه الخصوص .

أولاً - الذاكرة:

1- تعريف الذاكرة:

- لقد اختلف الباحثون و العلماء في تعريف الذاكرة باختلاف الإتجاهات النظرية و الفكرية لهم، و من أهم هذه التعريفات ما يلي:
- تعريف سامي ملحم : تعرف الذاكرة على أنها العملية العقلية التي يتم بها تسجيل و حفظ و إسترجاع الخبرة الماضية. (محمد، 2002، صفحة 206)
 - تعريف الدريد و جابر :الذاكرة عملية عقلية تفاعلية إنتاجية مستمرة تعمل على تخزين و إسترجاع المعلومات و الخبرات. (جابر، 2005، صفحة 61)
 - تعريف فتحي الزيات : نشاط عقلي معرفي يعكس القدرة على ترميز و تخزين و تجهيز و معالجة المعلومات المستدخلة و المشتقة وإسترجاعها . (مصطفى، 1995، صفحة 369)
 - وغالبا ما يستخدم مصطلح الذاكرة بمعنيين:
- الذاكرة كعملية: و هي تمثل الميكانيزمات الديناميكية المرتبطة بما هو محمول في الذاكرة و إسترجاع المعلومات المتعلقة به في شكل أداء.
- الذاكرة كنواتج: يستخدم هذا المفهوم للإشارة إلى ناتج عمليتي التعلم و الإحتفاظ
- بينما ينظر كلاتركي 76 K.rowderk،Klataky إلى الذاكرة في مستويين:
- الذاكرة قصيرة المدى، الذاكرة طويلة المدى. (مصطفى، 1995، صفحة 93)
- تعريف عبد الله محمد 2003: الذاكرة هي القدرة على التمثل الإنتقائي للمعلومات التي تميز خبرة الفرد و الإحتفاظ بالمعلومات بطريقة منظمة من أجل إعادة إسترجاعها في المستقبل. (يوسف، 2004، صفحة 118)

- تعريف عدنان العتوم 2004: الذاكرة هي الدراسة العملية لعمليات إستقبال المعلومات ترميزها و تخزينها و إستعادتها وقت الحاجة. (يوسف، 2004، صفحة 118) .
- تعريف السيد عبد الحميد: هي عملية التعرف و الإستدعاء لما تم تعلمه أو الإحتفاظ به و هي وظيفة نفسية أساسية تكمن خلف عملية التعلم. (الحميد، 2003، صفحة 214).

و من خلال كل ما سبق يمكن القول بأن الذاكرة هي عملية معرفية تتضمن عدة مراحل بدءا من التعرف على المواقف و المثيرات وصولا إلى تخزينها ثم إعادة إسترجاعها. إذن فالذاكرة تشمل مفاهيم : الإستقبال ، الإحتفاظ ، الإسترجاع .

1-2-1 - مراحل الذاكرة:

يتفق علماء النفس أن للذاكرة مراحل ثلاث تمر بها هي: التسجيل أو الترميز، التخزين أو الإحتفاظ، الإسترجاع. (محمد، 2002، صفحة 261).

1-2-1-1-مرحلة التسجيل أو الترميز:

يتضمن الترميز تحويل المعلومات الحسية كالصوت أو الصورة إلى نوع من الشفرة أو الرمز الذي تقبله الذاكرة، فتسجيل المعلومات الواردة إلينا لا يعني تسجيلها كما هي (كالصورة الفوتوغرافية) فكثيرا ما يتضمن الترميز تجميل للمادة أو ربطا لها بخبراتنا السابقة على شكل بطاقة أو صورة أو أي شيء آخر، و ذلك حتى يمكن أن نجد المعلومات فيما بعد.

والترميز عملية لازمة لإعداد المعلومات للتخزين (و هي المرحلة الثانية) فإن وضع الشفرة يسمح بتشكيل المادة حتى يمكن لجهاز التخزين أو تمثيلها على سبيل المثال،

عندما تقرأ فأنت في الواقع ترى خطوطاً متعرجة سوداء على الصفحة، و قد تضع رمزا لهذه المعلومات في شكل صورة أو تصميم أو كلمات أو أفكار لا معنى لها.

1-2-2-1-مرحلة التخزين:

و هي حفظ المعلومات التي تم ترميزها في الذاكرة أي تخزينها، و يمكن أن تخزن المعلومات في الذاكرة فترات زمنية مختلفة تتراوح بين بضع ثوان و طول العمر.

1-2-3-1-مرحلة الإسترجاع:

و هي مرحلة سحب المعلومات من المخزن عند الحاجة إليها.

2-أنواع الذاكرة:

2-1-1-تقسيم الذاكرة وفقا لطبيعة النشاط النفسي:

2-1-1-2- الذاكرة الحسية العيانية:

و هي الذاكرة التي تتعلق بالإنطباعات المتجمعة عن الطبيعة و الحياة من خلال أعضاء الحس. (محمد، 2002، صفحة 265) ، إذ يقوم العالم من حولنا بتزويدنا بآلاف المثيرات الصورية و اللسمية و الشمية و الذوقية التي تدخل الحواس و تقوم الحواس بدورها الآلي في نقل هذه المعلومات إلى المرحلة القادمة من التخزين و هي الذاكرة القصيرة، و لكن بحكم الإنتباه، فإن بعض هذه المعلومات يصل فقط إلى الذاكرة القصيرة بينما يتم نسيان بقية المعلومات التي لا نركز إنتباهنا عليها، و حول مصير هذه المعلومات المفقودة أي التي لا يتم الإنتباه إليها فقد إختلف العلماء حول ذلك، حيث يكتفي غالبيتهم بفكرة فقدانها و عدم قدرتها في التأثير على خبرات الإنسان أو بناء المعرفية، بينما يشير البعض إلى إمكانية دخول هذه المعلومات

- المفقودة إلى خزانات خاصة بعيدة المدى و تعرف الذاكرة الحسية بالمخزن أو المسجل الحسي و يمكن تلخيص أهم خصائصها في التالي:
- تنظيم الذاكرة الحسية لتمرير المعلومات بين الحواس و الذاكرة القصيرة حيث تسمح بنقل حوالي 4-5 وحدات معرفية في الوقت الواحد، علما بأن الوحدة المعرفية قد تكون كلمة أو حرفاً أو جملة أو صورة حسب نظام المعالجة.
 - تخزن الذاكرة الحسية المعلومات لمدة قصيرة من الزمن لا تتجاوز الثانية بعد زوال المثير الحسي.
 - تنقل الذاكرة الحسية صوراً حقيقية عن العالم الخارجي بدرجة من الدقة عن طريق الحواس الخمسة.
 - لا تقوم الذاكرة الحسية بأية معالجات معرفية للمعلومات بل تترك ذلك للذاكرة القصيرة (يوسف، 2004، صفحة 124)
 - و هذا الشكل من الذاكرة يتضمن أشكالاً فرعية أخرى هي: الذاكرة البصرية، الذاكرة السمعية، الذاكرة اللمسية، الذاكرة الشمية، الذاكرة الذوقية.
- 2-1-2- الذاكرة اللفظية المنطقية:**
- و في هذا النوع يحدث أن الفرد يتذكر تلك الألفاظ ذات المعنى الذي ينعكس على جواهر الأشياء و الظاهرة المراد تذكرها ،حيث تعتمد الذاكرة على إدراك العلاقات المنطقية بين عناصر المادة المتعلقة، فالأمر لا يرتبط فقط بالشكل البصري، (محمد ك.، 1997، صفحة 174) و هي تعصف بذاكرة المعاني و يقصد بها تذكر الكلمات و المفاهيم و القواعد و الأفكار المجردة و هي ضرورية لإستخدام اللغة. (روبرت، 1996، صفحة 247)

2-1-3- الذاكرة الإنفعالية:

و تتمثل في الحالات الإنفعالية التي إقترحتم لمواقف سابقة، و في هذا النوع من الذاكرة يسترجع الفرد الماضي مصحوبا بإنفعالات معينة إيجابية أو سلبية. (محمد م.، 2002، صفحة 266) والخبرات الإنفعالية القوية يمكن أن تسبب تذكر فوري سريع . و تذكر طويل المدى لحدث ما و هذا يطلق عليه وميض الذاكرة، (جابر، 2005، صفحة 189).

إن ينحصر محتوى الذاكرة الإنفعالية في تلك الحالات الإنفعالية التي تحتل مكانا هاما في خبرة الفرد السابقة في أن تطفو أو تظهر في الذاكرة إحساس الفرد بعدم الإلتزان أو الضيق أو حتى بعض علامات الخوف المرتبطة بمرور الفرد بخبرات أولية سواء كانت صعبة أو ممكنة . (محمد ك.، 1997، صفحة 175)

2-1-4- الذاكرة الحركية:

معظم ما تؤديه من أعمال يومية يتمثل في صورة مهارات منها: تناول الإفطار، قراءة الصحف اليومية، الذهاب إلى العمل... إلخ، نقوم بها دون أن ندرك أننا تعلمناها أو نعي أننا نستخدم ذاكرتنا . (جابر، 2005، صفحة 188)

و تعرف هذه الذاكرة بذاكرة إكتساب نماذج و حفظها و إستدعائها: التصورات العضلية- الحركية لشكل الحركة و سرعتها و مقدارها و سعتها و تتابعها و وتيرتها و إيقاعها... إلخ.

2-2-2- تقسيم الذاكرة وفقا لأهداف النشاط: (محمد م.، 2002، صفحة 266).

2-2-2-1- الذاكرة الإرادية: و تقوم هذه الذاكرة على وجود أهداف محددة و لوجه العمليات العقلية المتضمنة في الذاكرة، كأن تتذكر في الإجتماع موضوعات معينة ترتبط بأهداف السؤال و مقتضياته و لا ننسى أننا نحفظ المعلومات عن قصد لكي نتذكرها جيدا في الإمتحان أو في مواقف أخرى.

2-2-2-2- الذاكرة اللارادية: و في هذا النوع من الذاكرة لا توجد أهداف محددة توجه العمليات المتضمنة في الذاكرة وجهة معينة حيث يقفز إلى الوعي نماذج لأحداث، ظواهر أو أشخاص بدون قصد كما لو كانت من تلقاء ذاتها كأن يتذكر الإنسان لحنا موسيقيا ما و هو يقرأ كتابا؟ أو يتذكر حادثة ما و هو يتناول الطعام.

2-3-2- تقسيم الذاكرة وفقا لإستمرارية الإحتفاظ بمادة الذاكرة: و تتضمن نوعين:

2-3-1- الذاكرة قصيرة المدى:

تحتل الذاكرة القصيرة مكانة متوسطة بين أنماط الذاكرة الحسية و الطويلة حيث تستقبل معلوماتها إما من الذاكرة الحسية في طريقها عبر فلاتر الإنتباه إلى الذاكرة القصيرة أو من خلال الذاكرة الطويلة حيث تحتاج الذاكرة القصيرة إلى المعلومات الإضافية و الخبرات السابقة لممارسة عمليات الترميز و التحليل للمعلومات الجديدة. وسميت الذاكرة القصيرة بهذا الإسم لأنها تحتفظ بالمعلومات لفترة قصيرة لا تتجاوز 18 ثا قبل إستبدالها بمعلومات أخرى، (يوسف، 2004، صفحة 127) يمكن أن يطلق على هذا النوع من الذاكرة تسميات عديدة بمثل: الذاكرة اللحظية، الذاكرة الأولية، الذاكرة العاملة، الذاكرة الفورية، الذاكرة الفاعلة... (محمد م.، 2002، صفحة 267). هذه التسميات التي تصف طبيعة عمل هذه الذاكرة حيث أنها الدائرة الوحيدة

التي تقوم بمعالجات معرفية مستمرة من ترميز و تحليل و تفسير حتى تصبح المعلومات بقالب يسمح بتخزينها في الذاكرة الطويلة أو الإستجابة الفورية في ضوءها، و من أهم خصائص هذه الذاكرة: (يوسف، 2004، صفحة 127).

1- مدة الإحتفاظ بالمعلومات محددة حيث تبقى المعلومات لفترة 8-15 ثا ما لم يتم تكرارها أو معالجتها.

2- الطاقة التخزينية للذاكرة قصيرة المدى محددة وقدرها ميلر Miller ما بين 5-9 وحدات معرفية. (فليس، 2010، صفحة 21)

3- إذا مرت الفترة الزمنية 18 ثا على وصول مثير للذاكرة القصيرة، و لم يتم معالجته أو تكراره أو التدريب عليه فإنه سيتم نسيانه.

4- إن حدوث أية مشتتات للإنتباه خلال معالجة المعلومات في الذاكرة القصيرة يؤدي إلى إضعاف إحتمالية معالجة المعلومات و تخزينها في الذاكرة الطويلة.

5- إن سرعة توالي دخول معلومات جديدة إلى الذاكرة القصيرة يجبر المعلومات القديمة على الخروج (مفهوم الإستبدال) .

إن فالذاكرة قصيرة المدى تمثل مخزن إنتقالي أو مؤقت لحمل كمية محددة من المعلومات مع إمكانية تحويلها و إستخدامها في إنتاج أو إصدار الإستجابات (مصطفى، 1995، صفحة 93)

و ترتبط الذاكرة قصيرة المدى بمفاهيم التكرار و التسميع و إستراتيجية التجميع، و يشير ستيربورغ 2003 إلى فكرة جديدة و هي أن الذاكرة العاملة جزء من الذاكرة الطويلة (يوسف، 2004)

و قد حدد بادلي وهيتش Baddeley & Hitch ثلاثة مكونات للذاكرة العاملة هي: (مصطفى، 1995، صفحة 372)

الحاجز الفونولوجي أو حاجز الحفظ اللفظي و هو يخزن عدد محدود من الأصوات الملفوظة المنطوقة.

- مسودة تخطيط التجهيز البصري المكاني و هي تخزين المعلومات البصرية أو المرئية أو المكانية بالضبط مثلما تستخدم مسودة من الورق لحل مشكلة.

- المنسق أو المنفذ المركزي و الذي يعمل على تكامل المعلومات من كل من: حاجز الحفظ الصوتي و مسودة التجهيز البصري المكاني و الذاكرة طويلة المدى، كما يلعب دورا هاما في الإنتباه وضبط السلوك و التحكم فيه و إنتقاء الإستراتيجيات الملائمة التي تضطلع بحل المشكلات.

2-3-2- الذاكرة طويلة المدى:

و هي القدرة على تخزين المعلومات بشكل دائم لشهور أو سنوات أو ربما طول الحياة، يحدث التخزين عندما يقوم قرن آمون بفك شفرة المعلومات ثم إرسالها لمنطقة أو أكثر من مناطق التخزين طويل الأمد، تستغرق عملية فك الشفرة وقتا و عادة ما تحدث أثناء النوم العميق (أحمد، 2007، صفحة 27)، و تشكل الذاكرة طويلة المدى أهم مكونات نظام تجهيز و معالجة المعلومات لدى الإنسان، فهي عبارة عن لآزان يضم كم هائل من المعلومات و الخبرات التي إكتسبها الفرد عبر مراحل حياته المختلفة (معارف، حقائق، مشاعر، صور، أصوات، إتجاهات، أحداث...)، و هي ذات سعة غير محدودة بكم معين من المعلومات، و تستمد الذاكرة الطويلة معلوماتها من الذاكرة القصيرة، و تلعب الذاكرة الطويلة دورا هاما في تمثيل هذه المعلومات وفق نظام يسمح

باستدعاء المعلومات المتراكمة بصورة أكثر وضوحاً و تنظيمياً مقارنة بما كانت عليه عند دخولها قبل التخزين طويل الأمد.

و قد قسم العلماء محتويات الذاكرة طويلة المدى إلى نوعين من المعلومات:

2-3-2-1- الذاكرة الإجرائية: و تدور معلومات هذه الذاكرة حول المهارات الأدائية التي تعلمها الفرد من خلال الممارسة و الخبرة، أو ببساطة كيف يقوم بأداء الأشياء المختلفة بطريقة وصفها البعض على أنها غير شعورية أي بدون وعي من الفرد خلال أداء المهمة الحركية مثال ذلك: المهارات المتعلمة خلال لعبة كرة القدم كمهارة التعاون، المراوغة، تطويق الخصم...إلخ.

2-3-2-2- الذاكرة التقريرية: و تدور معلومات هذه الذاكرة حول الخبرات و الحقائق و المعارف التي تعلمها الفرد خلال مراحل حياته المختلفة، و يمكن تقسيم هذه الذاكرة إلى نوعين هما:

*-الذاكرة العرضية: و تحتوي على معلومات ذات صلة بالسيرة الذاتية للفرد و خبراته الماضية وفق تسلسل زمني و مكاني محدد، و خير مثال على ذلك ذكريات الفرد حول إمتحان الثانوية العامة و ما تبعها من إعلان للنتائج.

*-ذاكرة المعاني: و تمثل خاصة معاني المعارف و الحقائق و المعلومات عن العالم المحيط بنا كمعلوماتنا عن الطيور و الأشجار ونظريات علم النفس و قوانين الهندسية و غيرها في بناء منظم.

2-3-2-3- أهم خصائص الذاكرة الطويلة المدى ما يلي:

-لا يوجد حدود لكمية المعلومات التي يمكن إستيعابها في الذاكرة الطويلة.

- لا يوجد حدود للزمن الذي يمكن للذاكرة الطويلة أن تحتفظ بالمعلومات لمدة زمنية ثابتة.
- جميع المعلومات التي تصل إلى الذاكرة الطويلة يتم تخزينها حتى إذا فشلنا في إستدعائها لاحقاً.
- إسترجاع المعلومات من الذاكرة الطويلة يتأثر بعدة عوامل منها، فعالية الترميز في الذاكرة القصيرة ،الحالة المزاجية للشخص، درجة أهمية المعلومات للشخص، السياق الذي تم فيه الترميز و الإسترجاع.
- الترميز الجيد للمعلومات في الذاكرة القصيرة يوفر تلميحات و دلالات تساعد على تذكرها لاحقاً من الذاكرة الطويلة (يوسف، 2004، صفحة 133).

ثانيا - المرحلة العمرية (الشيخوخة):

1- مفهوم الشيخوخة:

1-1- لغة: شاخ الإنسان شيخا وشيخوخة وهي غالبا عند الخمسين، وهو فوق الكهل ودون الهرم، وهو ذو المكانة من علم أو فضل أو رياسة، ويقال هرم الرجل هرما، أي بلغ أقصى الكبر وضعف، فهو هرم، فالهرم هو كبر السن. (إدي 2002، ص25)

1-2- اصطلاحا: يرى تامير أن الشيخوخة هي عملية مستمرة وتدرجية حيث تنخفض القدرات المعرفية والإدراكية تدريجيا. (Tamir 1979, p75)

و تعرف الشيخوخة على أنها ظاهرة طبيعية عادية تظهر في وقتها العمري المحدد ولا يمكن تفاديها أو تجاوزها كمرحلة حياتية متوقع حدوثها ولا يمكن أيضا تأخيرها، و أن كل فرد مسن مهما كانت شخصيته وفلسفته في الحياة يدرك تماما بأنه يتقدم في العمر ويشهد تناقض قدرته وإمكاناته الجسدية و النفسية. (Michel 1969, p39)

1-3- المفهوم الاجارئي: الشيخوخة هي تلك المرحلة الأخيرة من حلقات العمر المتداخلة تحمل معها عدة تغيارت فيزيولوجية ، سلوكية، نفسية، عقلية، تأتي على شكل ضعف ووهن وأيضا تغيارت اجتماعية متمثلة في فقدان المسن دوره الاجتماعي لاسيما العلاقات التي تربطه بالأشخاص المحيطين به.

2- إشكالية تحديد سن الشيخوخة.

عندما نتحدث عن الشيخوخة فإننا نتحدث عن مرحلة من العمر يصعب تحديدها بالأرقام وإن كان لفظ المسن يطلق عادة على من تجاوز الخمس والستين من عمره. ففي بريطانيا سنة 1899 عرفت الشيخوخة على أنها ذلك الشخص الذي لا يقل عمره

عن خمسين عاما، كما حدد القانون البريطاني سن التقاعد للأنتى بستين عاما وللرجل بخمسة وستين عاما وبذلك يعتبر الإنسان شيخا إذا تجاوز السن المحدد. (الكيلاني 1983، ص23)

في حين عرفها السيد فؤاد البهي: على أنها المرحلة التي تتدرج ضمن مرحلة الكبار. وهي تمتد من 60 سنة حتى نهاية العمر. وتمثل مرحلة الراحة بمعنى مرحلة الإحالة إلى المعاش، ويرى أن الشيخوخة تنقسم إلى أنواع مختلفة مثل: الشيخوخة الزمنية وذلك عندما تتخذ زيادة العمر حدا فارقا لم ارحل الحياة، ومثل الشيخوخة العضوية، والشيخوخة النفسية ومن العلماء من يقسم الشيخوخة نفسها إلى مرحلتين نلخصها فيما يلي:

أ- الشيخوخة المبكرة: وهي تمتد من 60 سنة إلى 75 سنة .

ب- الهرم: وهو يمتد من 75 سنة إلى نهاية العمر.

وبما أنه لا يمكن التسليم بصحة ما ذهب إليه الحكومات في تحديد سن 65

لبداية الشيخوخة. (السيدالبهي 1997، ص1-2)

كما عرفها سيلامي على أنها: العمر الثالث بعد النمو والرشد وتبدأ الشيخوخة عموما بعد سن 60 سنة، لكن مع جهود الطب وعلم الصحة، يبقى العديد من المسنين

محافظين على شبابهم وحيوتهم لفترة أطول. (Sillamy 1980, p609)

ومن الناحية الإحصائية لا بد من الاتفاق على سن افتراضي معين. وقد اختارت

لجنة خبراء منظمة الصحة العالمية عام 1972 سن الخامسة والستين على أن بداية الأعمار (كبار السن)، باعتبار أن هذا السن يتفق مع سن التقاعد في معظم البلدان

على أن سن التقاعد لمعظم العاملين في الجزائر هو سن الستين، وعلى هذا فإن القانون يعتبر المسن في الحج أزر هو من بلغ سن الستين، وذلك لأغراض التقاعد واستحقاق التأمينات الاجتماعية.

3- الخصائص المميزة لمرحلة الشيخوخة:

كلما تقدم السن ووصل الإنسان إلى مرحلة الشيخوخة يصاحبه العديد من التغي ارت العقلية و الجسمية والنفسية والاجتماعية.

3-1- التغيرات الفيزيولوجية و العقلية:

إن التغي ارت الفيزيولوجية مهمة يتعرض لها الفرد مع التقدم في السن على مستوى النشاطات الفيزيولوجية، هذه التغي ارت والتبدلات تبعث إلى الشيخوخة معرفية وهذا ما يفسر نقص القدرات المعرفية للمسن. (Patrick 2005, P39)

حيث التغي ارت الفيزيولوجية تؤثر على القوة العضلية والقدرة على التحمل وتضعف العظام وتتأثر أنسجة المفاصل خاصة عند السيدات، وتتأثر وظائف القلب والأوعية الدموية كل هذا يجعل القدرة على المجهود البدني محدودة ويتأثر الجهاز النفسي، ونتيجة لهذه التغي ارت تقل قدرة المسن على أداء العمل العضلي كلما تقدم عمره ولا سيما في أداء الأعمال قصيرة الأمد التي تتطلب مجهودا فائقا لمدة طويلة وكذلك تتأثر الوظائف الحسية مثل التغي ارت التي تصيب العينين والسمع كما أن هناك العديد من التغي ارت التي تصيب الجهاز العصبي وتؤثر على القدرة على التقدم في السن والأداء الوظيفي.

3-2- التغييرات السلوكية الإنفعالية:

في الغالب تكون سلوكيات المسنين محكومة بظروف حياتهم عبر السنين وأنماط شخصيتهم وظروف حياتهم الحالية، ولكن يمكن القول أن المسنين أقل مرونة، فإنه يصعب عليهم تقبل التغيير في أسلوب الحياة والأفكار والسلوكيات، وإن فرض عليهم الواقع ذلك التغيير.

إن حاجات المسنين ذاتية المركز تدور حول أنفسهم أكثر مما تدور حول غيرهم، وتؤدي هذه الذاتية إلى نمط غريب من أنماط السلوك الأناني، كما تتميز انفعالاتهم بالعناد وصلابة ال أري الذي يؤدي إلى السلوك المضاد. فعند غضبهم فإنهم غالبا ما يثورون كالأطفال، حيث لا يتحكم الشيوخ تحكما صحيحا في انفعالاتهم المختلفة. إن انفعالات الم ارفقة تتميز بالاندفاع، تتميز أيضا انفعالات الشيخوخة في بعض نواحيها بصورة مختلفة من هذا الاندفاع العاطفي. كما يدور معظم انفعالات ال ارشدين ومن هم في منتصف العمر حول القلق، وللمسنين أيضا ما يثير في نفوسهم القلق، وقد يؤدي بهم القلق إلى الكآبة لأنهم يجدون متنفسا لانفعالاتهم كما كانوا يفعلون في رشدهم.

3-3- التغييرات النفسية والاجتماعية:

يشكو المسنون من ابتعاد الناس عنهم، مما يجعلهم يعيشون في عزلة قاتلة وتضييق دائرة علاقاتهم بمحيط الأسرة والأصدقاء وفي واقع الأمر أن الناس ينفذون بالفعل من حول المسن لأنه دائم الشكوى، ولا يكف على توجيه النصائح، كما أن الكثير من المسنين لديهم شك ازدد في من حولهم، ويعتقدون أنهم سوف يسلبون

أموالهم وقد يتهموهم بذلك في بعض الأحيان. كذلك يلاحظ على بعض المسنين المبالغة في البخل، إن النتيجة النهائية لكل ذلك هو العزلة، التي يعاني منها المسنون، مما يؤثر سلبا على حالتهم النفسية. (سليم 2002 ، ص505)

4- السمات النفسية للمسنين: يشترك المسن أو الشيخ في سمات نفسية مشتركة مع غيره، إلا إذا حدث في طريق شيخوخته مطب عاطفي أو شرخ نفسي، أو مرض أطاح به بعيدا عن الناس الكبار ونستطيع أن نلخص هذه السمات في النقاط التالية:

4-1- الحساسية الزائدة بالذات:

إن المسن شخص يسحب الكثير من وجدانه من الموضوعات الخارجية ومن الاهتمامات الاجتماعية، ويوجهه إلى ذاته، والدليل على ذلك أننا نجد الكثير من الفلاسفة والأدباء والشعراء، يبدوون شيخوختهم بتأليف الكتب حول ذواتهم، تعرف بكتب السيرة الشخصية. ومعنى هذا في الواقع أن التفاف الوجدان حول الذات لا يمكن أن يوصف بالأنانية تسيطر على الشيخوخة، ولا يمكن أن يوصف بأنه نوع من النرجسية أو إعجاب الشخص بنفسه، وذلك لأن الاهتمام الذاتي ربما يكون اهتماما لنقد الذات أو تعنيفها أو محاسبتها حسابا عسيرا. (ميخائيل، 2000، ص 66-67)

4-2- الإعجاب بالماضي:

إن الشيخ يعجب بماضيه، فنجده يعجب بمن أنجبه من أبناء وبنات، وقد يتّصب إعجابه على تاريخه الحافل بالمآثر والبطولات وبالمواقف الحاسمة، أو بالقرارات القاطعة المفيدة التي حوّلت مجريات الأمور، أو التي كان لها أكبر الآثار وأعظم الفوائد في حياة شريحة كثير من الناس. وقد نتذكر

المسنة أو الشیخة من خلالها بما كان لها من مال وجمال وفتنة أيام شبابها.

وكيف أن الكثير من الناس كانوا يطلبون ودّها، وأنها كانت محط الأنظار لشتى المعجبين. (الميلادي 2002، ص 40-41)

4-3- اللامبالاة بالذات:

يكون في الغالب موقف التهكم من كل شيء والساخر من كل الناس حتى مع نفسه، فلاهو ناقد على ذاته ولا هو معجب بها بل هو ساخر من كل شيء يدعو إلى السخرية وهو يضحك من المواقف التي تصدر من هذا أو ذلك من الناس حتى شخصه هو، والواقع أن الشخص لا يستطيع أن يتخذ مثل هذا الموقف الساخر، إلا إذا كان متجردا من التحيز إلى جانب نفسه أو متحيز ضدها. فاللامبالاة كموقف هي التي تسمح للشخص بأن يتخذ الموقف التهكمي من نفسه. (الميلادي 2002، ص 40-41)

5-أهم مشكلات الشيخوخة:

5-1-المشكلات الصحية:

المرتبطة بالضعف الصحي العام، والضعف الجسمي، وضعف الحواس كالسمع والبصر وضعف القوة العضلية وانحناء الظهر، وجفاف الجلد وترهله والإمساك وتصلب الشرايين والتعرض بدرجة أكبر من ذي قبل للإصابة بالمرض وعدم مقاومة الجسم، وقد يظهر لدى الشيخ توهم المرض وتركيز الاهتمام على الصحة وعسر الهضم أو الصداع قد ينظر إليه على أنه مرض خطير. (زهرا 1984، ص 545)

5-2- المشكلات العاطفية:

المتعلقة بضعف الطاقة الجنسية أو التثبث بها، فقد يتزوج الشيخ الميسور من فتاة في سن بناته، ويتصابى، وإذا ما ضعف جنسيا ألقى اللوم عليها وبدأ يشك في سلوكها. وكذلك ما أحقق العجوز المتصابية، وقد يتصرف بعض الشيوخ تصرفات جنسية شاذة.

5-3- المشكلات السيكولوجية:

ترتبط المشكلات النفسية في الغالب بعدم التكيف مع التغي ارت العمرية، فالمسنون تتناهم مشاعر الوحدة، والف ارغ، والخوف من المستقبل، وفقدان حب الآخرين، وفقدان الأبناء والأهل.

إن المشكلات النفسية قائمة في الشيخوخة، لا محالة، لكنها تت اروح بين مشاعر الملل والعزلة والف ارغ والاضط اريات النفسية والعقلية الشديدة كالعته (خرف الشيخوخة) والاكنتاب النفسي الشديد الذي يدفع إلى الانتحار في بعض الأحيان.

5-4- المشكلات الاقتصادية:

يعاني منها المسنون لنقص مواردهم المالية، ولضعف الأداء لديهم، أو للتقاعد، أو تترك العمل، وهذا في حد ذاته مشكلة نفسية واجتماعية واقتصادية بأبعادها المؤثرة والمتأثرة ،

فالمشكلات الاقتصادية تعتبر على أرس المشاكل التي يعاني منها الشيخ والتي يجب وضعها في الحسبان، فعندما يحل وقت التقاعد وما يصاحبه من زيادة الف ارغ ونقص الدخل يشعر الفرد في أعمق نفسه بالقلق على حاضره والخوف مما قد يؤدي

به إلى الانهيار العصبي. (زهران 1984، ص546)

5-5- المشكلات الاجتماعية:

تتسم مرحلة التقدم في العمر بتقلص كل من منظومة المكانة الاجتماعية للمسن بفقد أحد أو بعض مكوناتها الاجتماعية، كفقد دوره المهني نتيجة للتقاعد الإجمالي أو فقد دوره كشريك حياة نتيجة للترمل أو فقد مكانة الصديق، ويؤدي كل هذا إلى فقدانه

للأمن الاجتماعي الذي يؤدي بدوره إلى ضيق مصادر الاتصال بالمجتمع وإلى التدهور في المشاركة الاجتماعية لديه، وهذه المظاهر الجديدة في حياة المسن قد تساعد على حدوث تغيرات صحية ونفسية. (يوسف 2005، ص35)

6- الوقاية من مشكلات الشيخوخة:

إن مشكلات الشيخوخة هي في جوهرها مشكلة اجتماعية. فالوضع المثالي أن يوفر المجتمع ظروفًا طبية وصحية للحياة أفضل من الانشغال والانغماس في مشكلة الأم أرض ذلتها، ومن أهم الإجراءات الوقائية من مشكلات الشيخوخة هي: يجب رعاية الصحة الجسمية والاهتمام بالفحص الطبي الدوري للكشف عن أي مشكلة صحية في بدايتها، وعلاجها في وقت مناسب، مع الاهتمام بالوقاية من الحوادث والتعرض للعدوى والمرض لنقص إمكانيات وضعف مقاومة الشيخوخة.

يجب رعاية الصحة النفسية والاهتمام بحل مشكلات الشيخوخة أولاً بأول وإشباع حاجاته النفسية، حيث يقضي حياته في نشاط وتفاؤل وأن يعيش شيخوخته بأوسع وأكمل وأصح شيء ممكن.

- يجب الاهتمام بالتوافق الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية وتوسيع دائرة الصداقات من بين المتكافئين معه سنا وثقافة ومستوى حتى يشتركوا في الاتجاهات والاهتمامات.
- يجب تشجيع الشيخ على البحث والاطلاع حتى تبقى ذاك ارته منتبهة لشؤون الحياة، وتشجيعه على تحديد أهداف في المستقبل يسعى لتحقيقها. (زهرا 1984، ص 547)
7- علاج مشكلات الشيخوخة:

ويشمل علاج مشكلات الشيخوخة العلاج الطبي، والعلاج النفسي والعلاج البيئي.

7-1- العلاج الطبي:

وهو علاج الأع ارض الطبية المرتبطة بالضعف العام والضعف العضلي والإمساك والاهتمام بالغذاء والنظافة وحث الشيخ على الحركة وعدم كثرة النوم واستخدام المنومات في حالة الأرق واستخدام المهدئات إذا لزم الأمر، ويستخدم العلاج بالرجفة الكهربائية في حالات الاكتئاب. وينصح بزيادة النشاط والحركة والقيام ببعض الرياضة تجنباً للانهيار الصحي، وينصح بالإقلاع عن التدخين أو على الأقل الإقلال منه.

7-2- العلاج النفسي:

وتهدف إلى تحقيق الأمن النفسي والانفعالي وإشباع الحاجات وتحقيق عزة النفس للشيخ وشعوره بالحب، وأنه مطلوب وأن أهله في حاجة إليه. وإقناعه بأن ما تبقى له من قوى عقلية وجسمية تكفي لإسعاده في الحدود الجديدة التي يفرضها سنها، يفيد في ذلك العلاج بالعمل.

7-3- العلاج البيئي:

يجب تنمية اهتمامات وميول الشيخ وملء وقت فراغه بوسائل التسلية، ودفعه إلى المشاركة في الحياة الاجتماعية والاهتمام بمظهره العام. ويجب تشجيع الشيخ على ممارسة الهوايات للتخفيف من متاعب وقت الفراغ. ولتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي يجب الاهتمام بالتأهيل النفسي والاجتماعي للشيخ.

ولا بدّ من توفير الرعاية لهم على كافة المستويات حسب قدراتهم ومستوياتهم. (زهران

1984، ص 548-549)

خاتمة

عرفت الشيخوخة سيكولوجياً بأنها الحالة التي يستطيع فيها من تقدم في السن مع تغير في الذاكرة بنوعيتها ويتوافق بطريقة ناجحة باعتبار ان ذاكرة قصيرة المدى و طويلة المدى تتأثر بتغير طبيعة و نسبة النشاط الرياضي الترويحي.

كما تمثل التغيرات التي تطرا على المخ في مرحلة الشيخوخة مصدراً رئيسياً لضعف الذاكرة، فعالية كبار السن يخضعون لمظاهر الضعف الذاكرة المصاحب للتقدم في السن فالشعور بقرب نهاية الحياة مع التدهور الطبيعي للجسم يتسبب في الحدوث بدرجات متفاوتة مع أفعالها الشخصية (ميخائيل، 2000،، ص45).

من ناحية أخرى يمثل انفعالات الشيخوخة الي تخلص السلوك الانفعالي لمرحلة العمر كله في مرحلة واحدة وهي في تلخيصها هذا تؤكد مرحلة الطفولة أكثر مما يؤكد المراهق أكثر مما تؤكد مرحلة الرشد ووسط العمر ثم ننتهي من ذلك كله الي تأكيد نفسها في انفعالاتها كمرحلة لها خصائصها التي تميزها عن أي مرحلة أخرى.

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة ، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجراءاته الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- الدراسة الأساسية:

1-1- منهج البحث:

- مما هو متفق عليه، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اختار الطالبان الباحثان المنهج الوصفي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة .

1-2-مجتمع وعينة البحث:

و قد شملت عينة البحث 50 مسن من ولاية النعامة موزعين على

الشكل التالي:

- 20 مسن من بلدية النعامة

_ 15 من بلدية المشرية.

_ 15 من بلدية العين الصفراء

1-3- متغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما مستقل و الآخر تابع .

1-3-1 المتغير المستقل:

النشاط البدني الترفيهي (كالمشي)

2-3- المتغير التابع:

الذاكرة الطويلة و القصيرة المدى

1-3-3 المتغيرات المشوشة:

- متغير السن.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال الزمني:

-تمت التجربة الإستطلاعية يوم 17/03/2016 إلى 31/03/2016

1-4-2 المجال المكاني:

ولاية النعامة

1-4-3 المجال البشري :

شملت عينة البحث 50 مسن

1-5 أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة

بموضوع البحث من اهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي

و الضروري في الدراسة (عطا، 2006)

1-5-1 المصادر و المراجع:

قصد الإحاطة الكلية و الإمام النظري بموضوع البحث قام الطالبان

بالإعتماد على كل ما من مصادر ومراجع باللغتين العربية و الأجنبية

زيادة على المجلات و الملتقيات العلمية، وشبكة الإنترنت، كما تم

الإستعانة و الإعتماد على الدراسات السابقة و المرتبطة بالتدريب

الرياضي ، حيث قام الطالب باستخدام القاموس لترجمة بعض

المصطلحات من اللغة الأجنبية إلى العربية.

1-6 الطريقة الإحصائية:

إن الطريقة الثلاثة هي الأكثر شوعا في تحدد المعطاة العددية، وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطرات كل سؤال ولهذا فقانون الطريقة الثلاثة هو كالتالي:

$$\frac{\text{التكرار } 100 \times}{\text{العدد الكلي للعينة}} = \text{النسبة المئوية}$$

- اختبار كجودو:

$$\chi^2 = \text{مج (ت ش - ت م) } /^2 \text{ ت م}$$

1-7 الدراسة الاستطلاعية:

و قد تطرق الباحثان في هذه الدراسة إلى الخطوات التالية:

- 1- جمع البيانات و المعلومات المتعلقة بأهداف الدراسة
- 2- تحديد المرحلة العمرية 55 سنة و ما فوق.
- 3- تقنين الاستبيان.
- 4- تقنين الاختبارات من خلال الأسس العملية المتمثلة في الصدق و الثبات و الموضوعية ,

للقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف البحث قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بجامعة مستغانم ممن لهم الخبرة في ميدان البحث العلمي ، وبعد إبداء آراءهم وتقديمهم

للملاحظات تم استبعاد وحذف عدد من العبارات و إدراج عبارات أخرى من ثم تم تعديل الاستبيان و إخرجه بصورته النهائية ليتم توزيعه على عينة البحث. ثم قمنا بتوزيع الاستبيان على 5 أفراد من العينة و بعد أسبوع أعدنا توزيع نفس الاستبيان على نفس العينة و في نفس الظروف ثم قمنا بعملية المقارنة للتأكد من الصدق و الثبات باستخدام صيغة الاتفاق بالنسب المئوية و فقال Bellac. حسب المعادلة التالية:

الاتفاق

$$\text{نسبة الاتفاق} = \frac{\text{الاتفاق}}{100 \times (\text{الاتفاق} + \text{عدم الاتفاق})}$$

الاتفاق+عدم الاتفاق

الجدول رقم 01 : يمثل صيغة الاتفاق بالنسب المئوية و فقال معادلة Bellac.

النسبة المئوية	النسبة المئوية	نسبة الاتفاق	عدم الاتفاق	الاتفاق	السؤال رقم:	محاور الاستبيان
		100	00	05	01	المحور الاول ممارسة كبار السن للمشي كرياضة و
		100	00	05	02	
		80	01	04	03	
		100	00	05	04	
		60	02	03	05	
	86%	80	01	04	06	

86%		80	01	04	07	بانتظام.
		100	00	05	08	
		100	00	05	09	
		60	02	03	10	
	86%	المحور الثاني: الأنشطة الرياضية الترويجية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة و القصيرة المدى لدى الكبار في السن	100	00	05	11
			80	01	04	12
			80	01	04	13
			100	00	05	14
			80	01	04	15
			100	00	05	16
100	00		05	17		
100	00		05	18		
60	02		03	19		
60	02		03	20		

5- قمنا بترتيب إجابات المستجوبين الخمسة و كانت نسبة الاتفاق أكبر من 86 %

أي 86 % وهذا ما يؤكد صدق و ثبات الاستبيان حسب الجدول الموضح أعلاه.

7- قام الطالبان بتطبيق الاختبارات الإكلينيكية على عينة من (50) مسن أكثر من 55 سنة بعد الحصول على النتائج قام الطالبان بتفريغ المعلومات من الاستبيان و الانتقال إلى جمع البيانات و جدولتها و معالجتها إحصائياً.

عرض و تحليل النتائج

المحور الأول: ممارسة كبار السن للمشي كرياضة و بانتظام.

السؤال الأول: ماهي الأعمال البدنية التي تقوم بها في اليوم ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المسن يمارس المشي بانتظام.

الجدول رقم 02: يوضح الأعمال البدنية التي يقوم بها المسن في اليوم.

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة
المسجد	50	47,61%	3	0,05	39,21	7,82	دال
السوق	20	19,04%					
الرعي	05	4,76%					
التجول	30	28,57%					
المجموع	105	100%					

عرض و تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) الذي يوضح الأعمال البدنية

التي يقوم بها المسن في اليوم فكانت 47,61% نسبة المسنين الذين يمارسون المشي

ذهابا للمسجد ثم يليه التجول بنسبة 28.57% أما إجابة السوق كانت نسبته

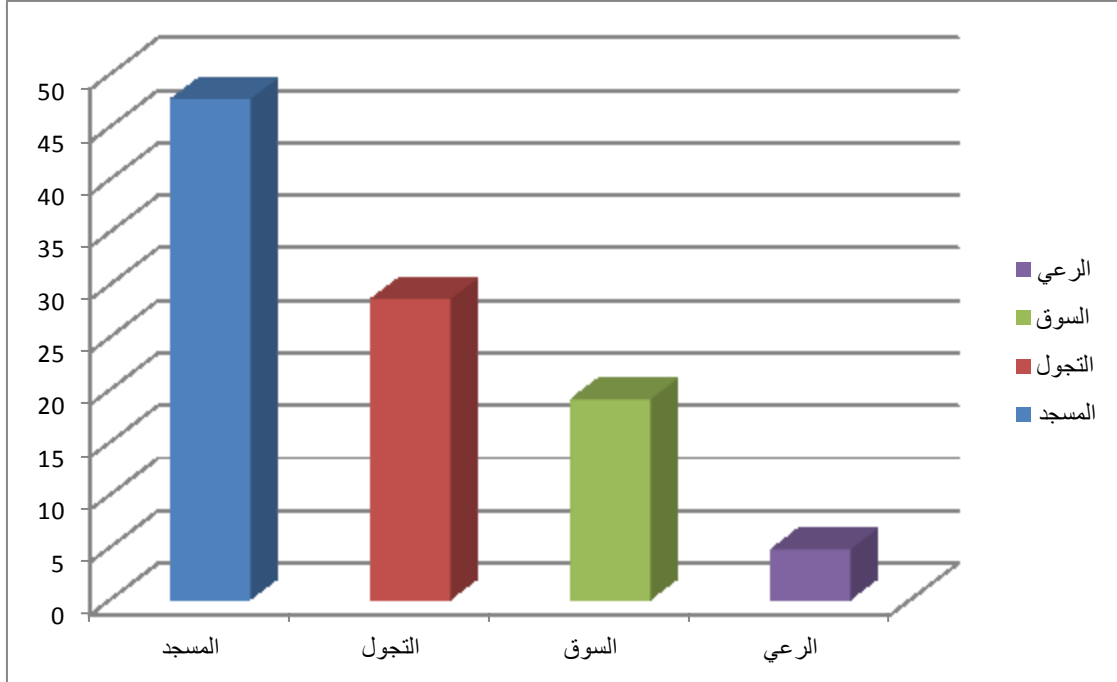
19.04% وفي الأخير الرعي بنسبة 4.76% و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك2

المحسوبة المقدرة ب (39.21) أكبر من ك2 الجدولية المقدرة ب (7.82) عند مستوى

الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=03 . و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على

عرض و تحليل النتائج

السؤال رقم (1) لصالح المسنين الذين يمارسون المشي كرياضة و بانتظام .



شكل رقم(01): أعمدة بيانية تمثل الأعمال البدنية التي يقوم بها المسن في اليوم

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان جل كبار السن الذين توجهنا اليهم بالاستبيان يمارسون رياضة المشي وذلك من خلال الذهاب الى المسجد , التجول او التسوق وهذا ما يجعلنا نقول ان كبار السن يمارسون الرياضة و بانتظام .

عرض و تحليل النتائج

السؤال الثاني: هل أنت من محبي ممارسة المشي ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان كبار السن يحبون ممارسة المشي .

الجدول رقم 03: يوضح ما إذا كان المسن يحب ممارسة المشي.

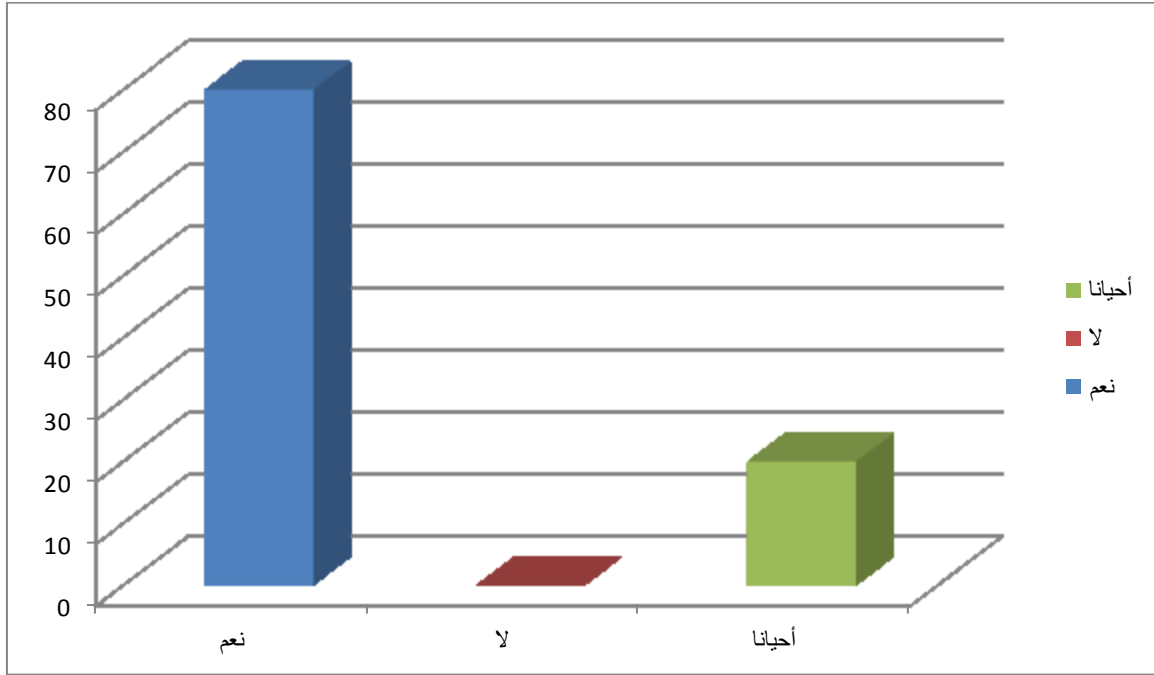
البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	الدلالة
نعم	40	80%	2	0,05	52,01	5,99	دال
لا	00	00%					
أحيانا	10	20%					
المجموع	50	100%					

عرض و تحليل الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) الذي يوضح ما إذا كان المسن يحب ممارسة المشي فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا بنعم ب80% اما الذين اجابوا باحيانا فكانت النسبة 20% وفي الاخير كانت النسبة معدومة عند الاجابة لا .

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره ب (52.01) أكبر من ك2 الجدولية المقدره ب (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=02 . و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (2) لصالح المسنين الذين يحبون ممارسة المشي .

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم(02) : أعمدة بيانية تمثل ما إذا كان المسن يحب ممارسة المشي

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان الاغلبية الساحقة من كبار السن يحبون ممارسة رياضة المشي .

عرض و تحليل النتائج

السؤال الثالث: هل تشعر بحاجة للمشى يوميا؟

الغرض من السؤال: معرفة حاجة المسن للمشى يوميا .

الجدول رقم 04: يوضح ما إذا كان المسن بحاجة للمشى يوميا.

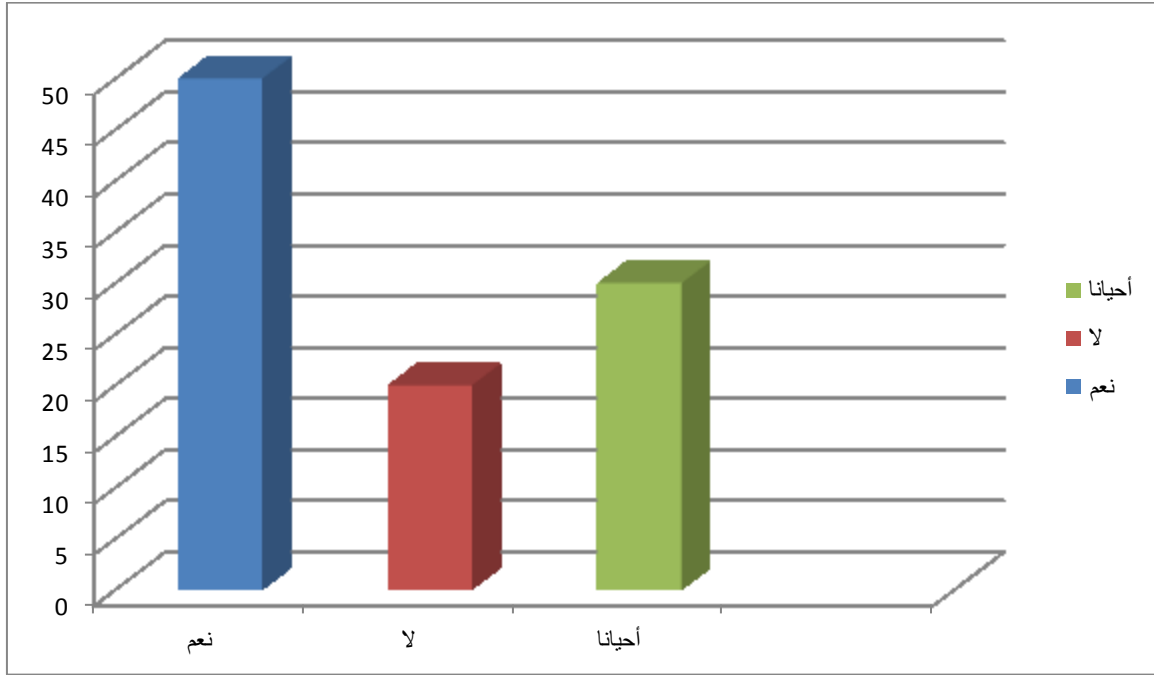
البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
نعم	25	50%	2	0,05	9,58	5,99	دال
لا	10	20%					
أحيانا	15	30%					
المجموع	50	100%					

عرض وتحليل الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) الذي يوضح حاجة المسن الى المشى يوميا ,انه كانت الاغلبية لصالح الاجابة نعم بنسبة 50 % ونسبة 20% لصالح المسنين الذين اجابوا بلا اما احيانا فكانت بنسبة 30% .

كما يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره ب (9.58) أكبر من ك2 الجدولية المقدره ب (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=2 .
و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (3) لصالح المسنين الذين هم بحاجة الى المشى يوميا .

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم(03): أعمدة بيانية تمثل ما إذا كان المسن بحاجة للمشي يوميا

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان الاغلبية الساحقة من كبار السن هم بحاجة الى ممارسة رياضة المشي يوميا.

عرض و تحليل النتائج

السؤال الرابع: كم عدد المرات التي تمشيها في اليوم؟

الغرض من السؤال : معرفة عدد المرات التي يمشيها المسن في اليوم .

الجدول رقم 05 يوضح عدد المرات التي يمشيها المسن في اليوم.

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
3-5مرات	10	20%	2	0,05	5,91	5,99	غير دال
5-7مرات	16	32%					
7-9مرات	24	48%					
المجموع	50	100%					

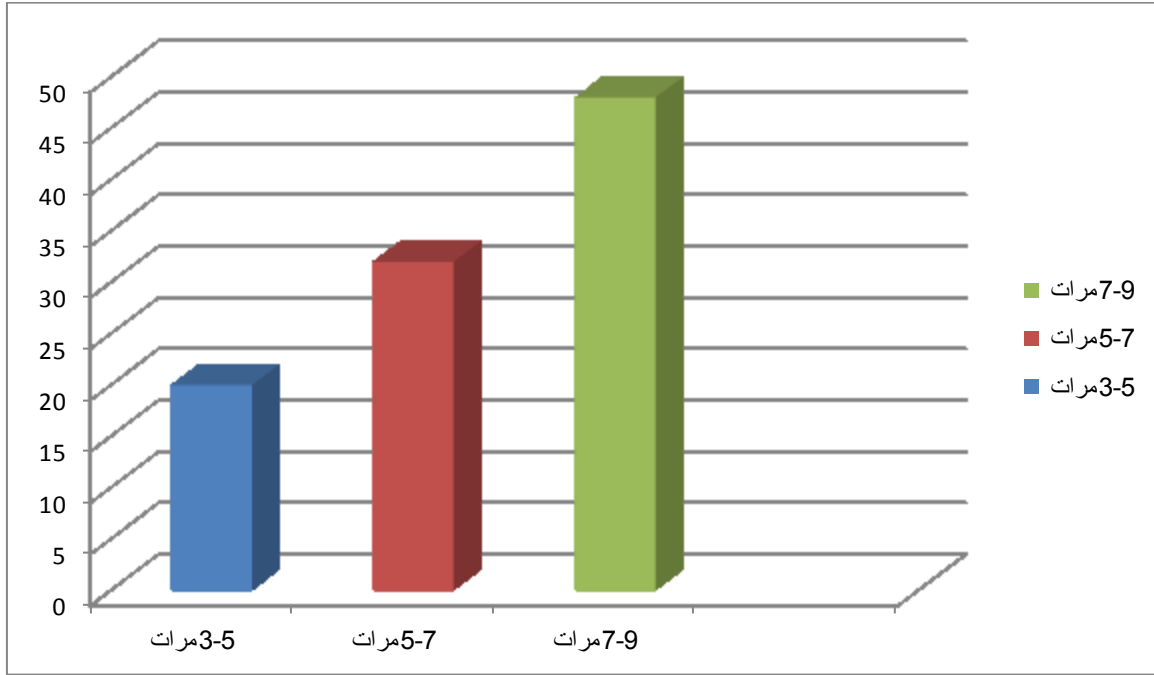
عرض وتحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) الذي يوضح عدد المرات التي يمشيها المسن في اليوم وبالتالي كانت الاجابة من 7 مرات الى 9 مرات بنسبة 48% ومن 5 مرات الى 7 مرات بنسبة 32% اما من 3 الى 5 مرات بنسبة 20% .

كما يتضح لنا أن نسبة ك2 المحسوبة المقدرة ب (5,91) أكبر من ك2 الجدولية

المقدرة ب (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=02 .

و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (3) .

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم(04): أعمدة بيانية تمثل عدد المرات التي يمشيها المسن في اليوم

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلب المسنين يمارسون المشي اكثر من سبع مرات في اليوم وهذا ما يعزز حاجة المسن لرياضة المشي .

عرض و تحليل النتائج

السؤال الخامس :كم من الوقت يقضيه في كل مرة تمشي فيها؟

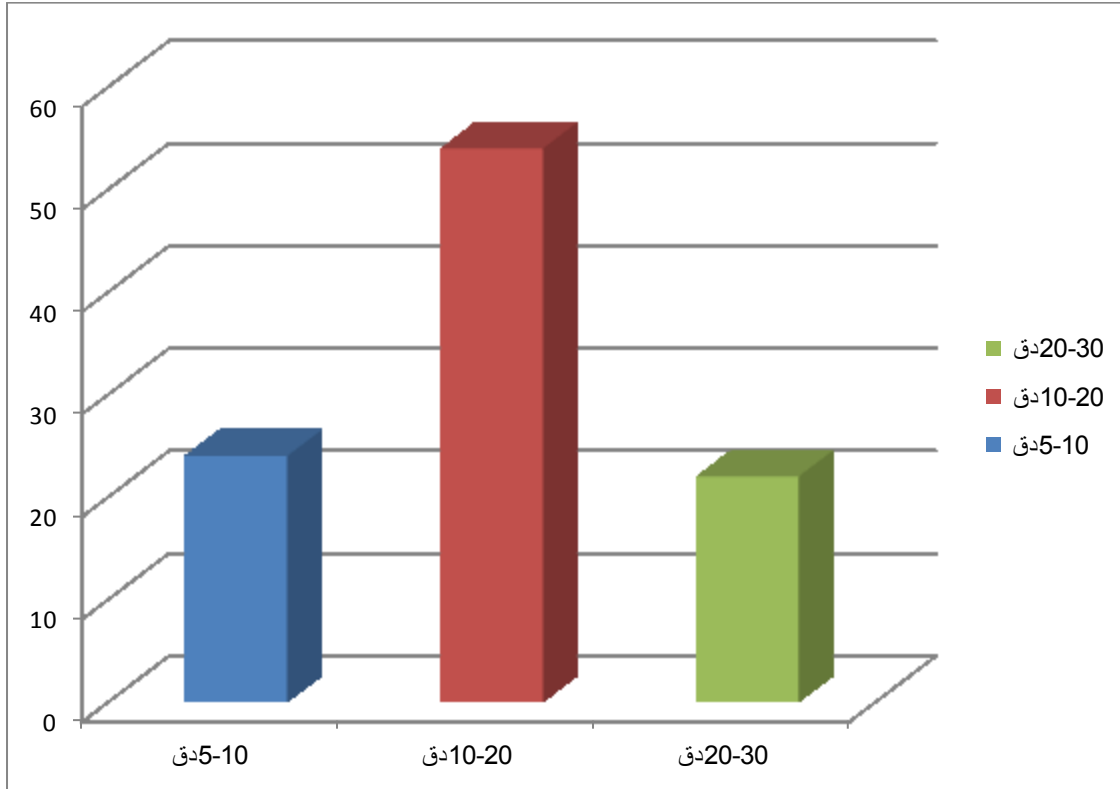
الغرض من السؤال : معرفة كم من الوقت يقضيه المسن في كل مرة يمشي فيها .

الجدول رقم (06) يوضح الوقت يقضيه المسن في كل مرة يمشي فيها.

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	الدلالة
5-10د	12	24%	2	0,05	9,63	5,99	دال
10-20دق	27	54%					
20-30دق	11	22%					
المجموع	50	100%					

عرض وتحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح الوقت الذي يقضيه المسن في كل مرة يمشي فيها حيث كانت الاجابة من 10 د - 20 د بنسبة 54% ومن 5 د - 10 د بنسبة 24% وفي الاخير من 20 د - 30 د بنسبة 22% . كما يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره ب 9.63 أكبر من ك2 الجدولية المقدره ب (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=02 . و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (05) لصالح المسنين يمشون من 10 د - 20 دقيقة.

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم (05): أعمدة بيانية تمثل الوقت يقضيه المسن في كل مرة يمشي فيها

الاستنتاج :

نستنتج مما سبق ان معظم المسنين يمارسون المشي على الاقل 20 دقيقة في كل مرة يمشونها في اليوم .

عرض و تحليل النتائج

السؤال السادس :كيف تصف طبيعة أدائك للمشي؟

الغرض من السؤال :معرفة طبيعة أداء المسن للمشي .

الجدول رقم(07) يوضح طبيعة أداء المسن للمشي.

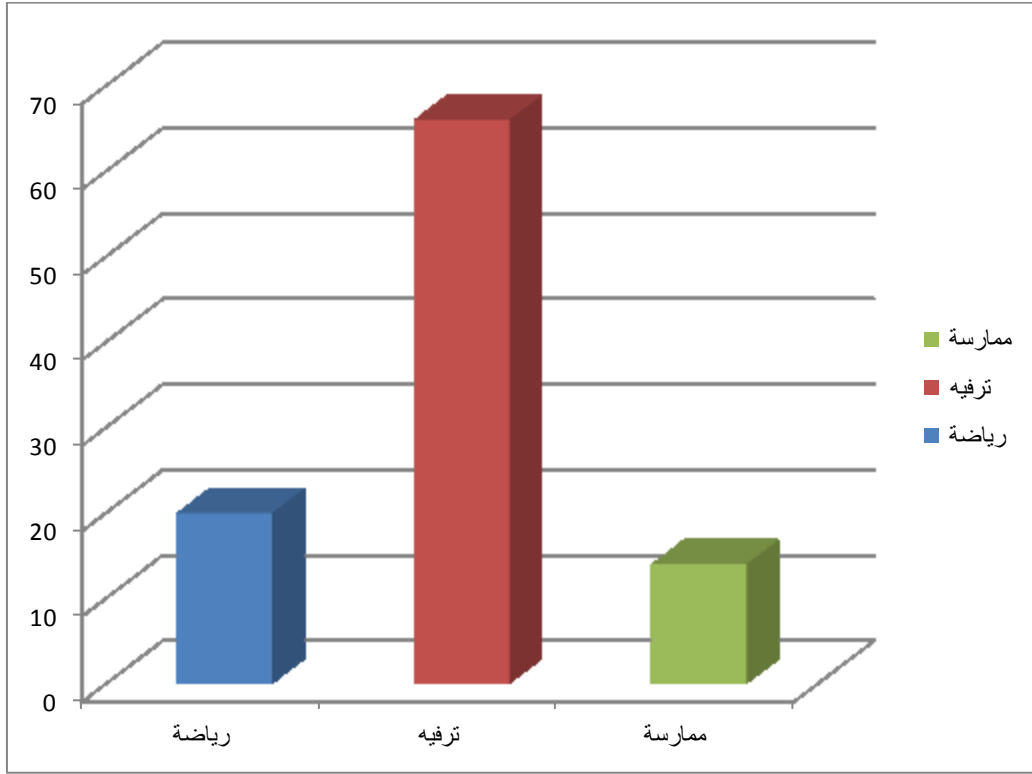
البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
رياضة	10	20%	2	0,05	24,28	5,99	دال
ترفيه	33	66%					
ممارسة	07	14%					
المجموع	50	100%					

عرض وتحليل الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح طبيعة أداء المسن للمشي حيث ان اغلب المسنين يعتبرونه ترفيهها بنسبة 66% وكرياضة بنسبة 20% اما كممارسة فنسبة 14% .

كما يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدرة ب (24,28) أكبر من ك2 الجدولية المقدرة ب (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=02 .
و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (05) لصالح المسنين الذين يعتبرون المشي ترفيهها .

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم(06) :أعمدة بيانية طبيعة أداء المسن للمشي

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلب المسنين يمارسون المشي بغية الترفيه .

عرض و تحليل النتائج

السؤال السابع :كم مرة في الأسبوع تقوم فيها بممارسة المشي بانتظام؟

الغرض من السؤال: معرفة كم من مرة في الأسبوع يقوم فيها المسن بممارسة المشي بانتظام .

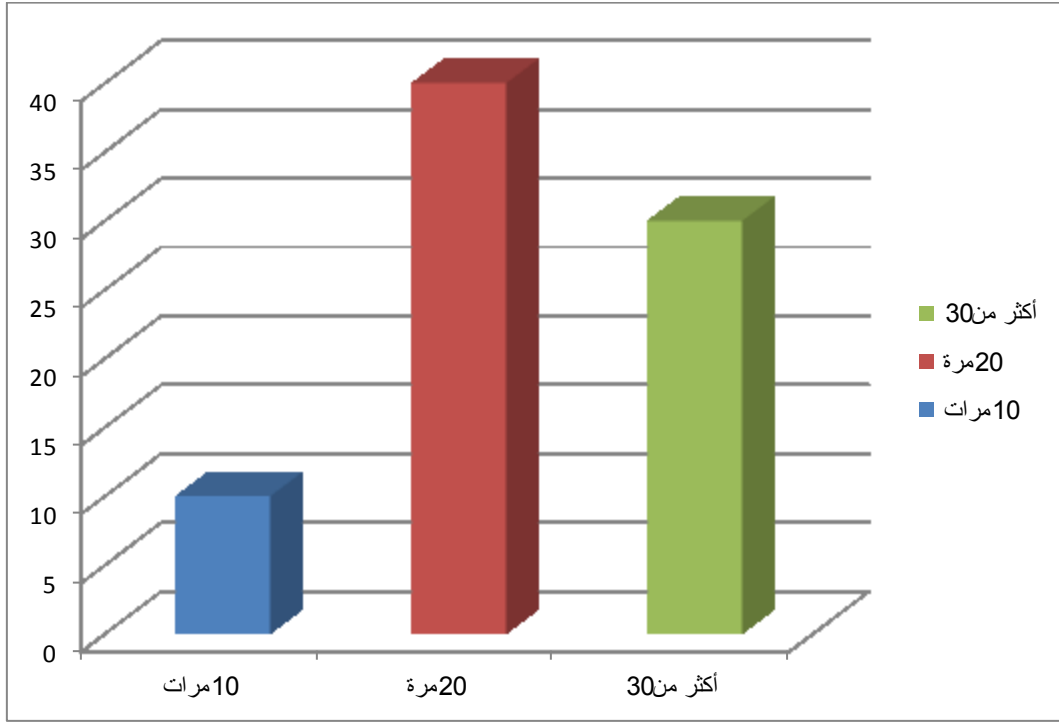
الجدول رقم (08) يوضح عدد مرات ممارسة المسن للمشي بانتظام.

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
10 مرات	05	10%	2	0,05	12,99	5,99	دال
20 مرة	20	40%					
أكثر من 30 مرة	25	50%					
المجموع	50	100%					

تحليل ومناقشة الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) الذي يوضح عدد المرات التي يمشيها المسن في الاسبوع وبانتظام حيث كان اغلب المسنين الذين يمشون اكثر من 30 مرة في الاسبوع بنسبة 50% ثم تليه 20 مرة في الاسبوع بنسبة 40% اما 10مرات في الاسبوع بنسبة 10% .

كما يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدرة ب (12,99) أكبر من ك2 الجدولية المقدرة ب (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=02 .
و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (07) لصالح المسنين الذين يمارسون المشي بانتظام اكثر من 30 مرة في الاسبوع .

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم(07): أعمدة بيانية تمثل عدد مرات ممارسة المسن للمشي بانتظام

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلب المسنين يمارسون المشي بانتظام وذلك طول ايام الاسبوع .

عرض و تحليل النتائج

السؤال الثامن : كم عدد المرات التي تمشي فيها للمسجد في اليوم ؟

الغرض من السؤال : معرفة عدد المرات التي يمشي فيها المسن للمسجد في اليوم .

الجدول رقم (09) يوضح عدد المرات التي يمشي فيها المسن للمسجد في اليوم .

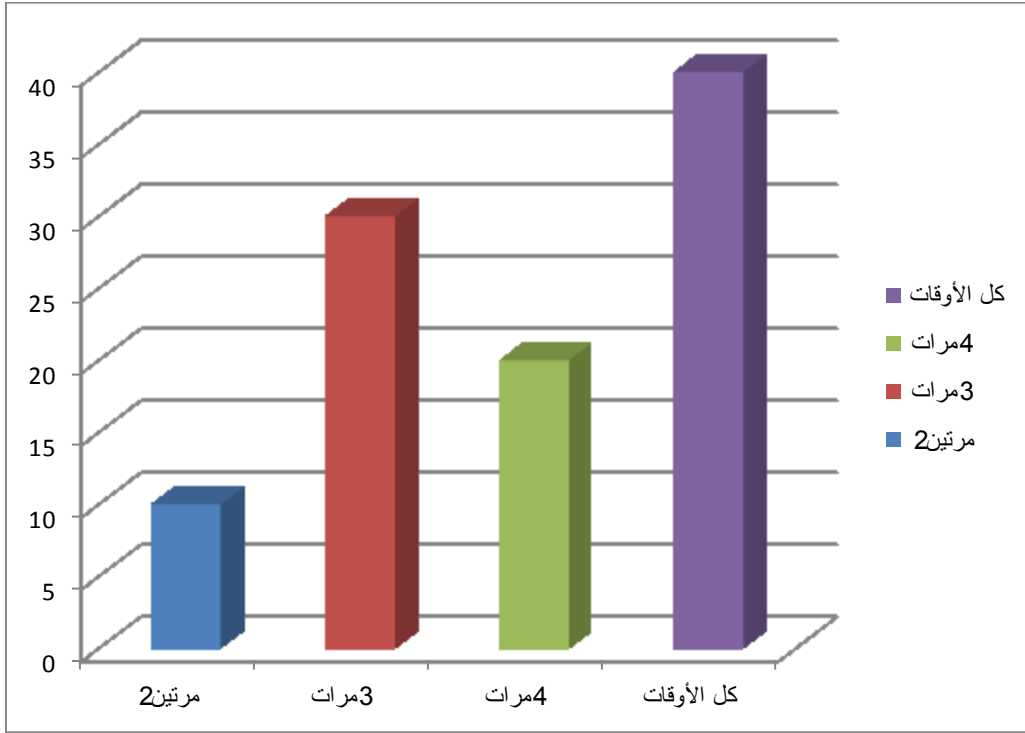
البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
مرتين	05	10%	3	0,05	10	7,82	دال
3مرات	15	30%					
4مرات	10	20%					
كل أوقات	20	40%					
المجموع	50	100%					

تحليل ومناقشة الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) الذي يوضح عدد المرات التي يمشي فيها المسن للمسجد في اليوم فكانت نسبة 40% من المسنين يمشون كل الاوقات الى المسجد ونسبة 30% من المسنين يمشون 3 مرات للمسجد ونسبة 20% يمشون 4 مرات ونسبة 10% مرتين في اليوم.

كما يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره ب (10) أكبر من ك2 الجدولية المقدره ب (7,82) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=3 .
و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (08) لصالح المسنين الذين يمارسون المشي في كل اوقات الصلاة .

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم(08): أعمدة بيانية تمثل عدد المرات التي يمشي فيها المسن للمسجد

في اليوم

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلب المسنين يمارسون

المشي بانتظام وذلك في كل اوقات الصلاة .

عرض و تحليل النتائج

السؤال التاسع :كم من الوقت تقضيه في الذهاب للمسجد في كل مرة ؟

الغرض من السؤال: معرفة الوقت الذي يقضيه المسن في الذهاب للمسجد في كل مرة.

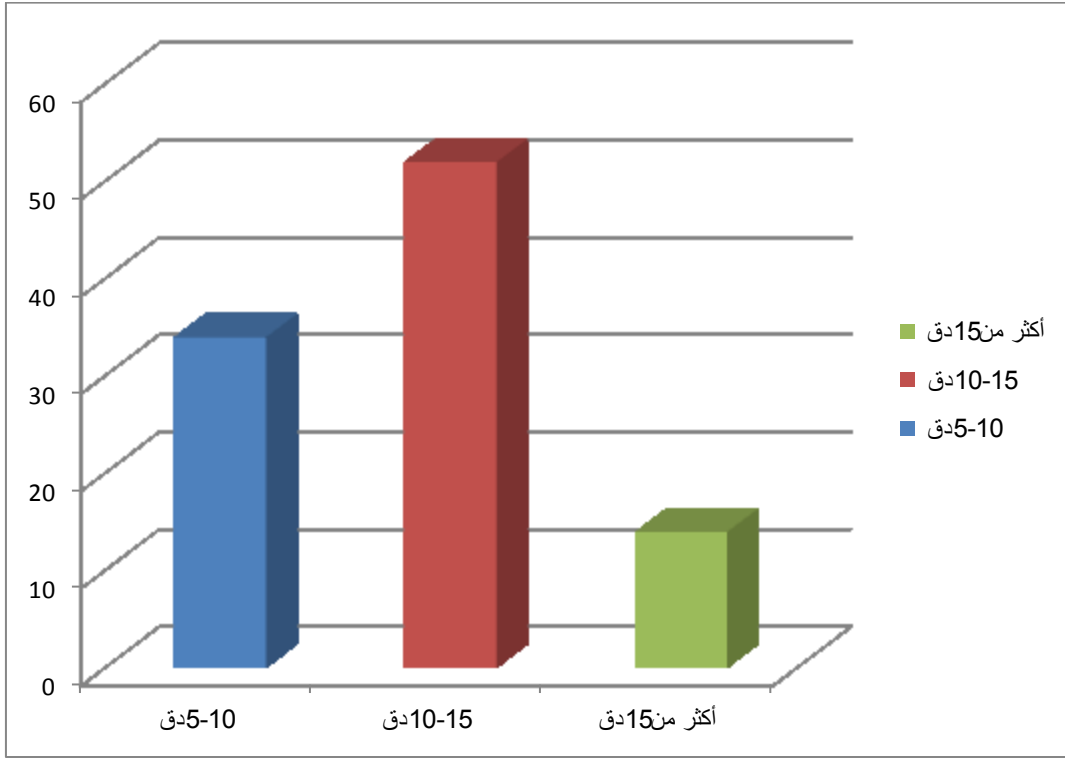
الجدول رقم (10) يوضح الوقت الذي يقضيه المسن في الذهاب للمسجد في كل مرة.

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
5-10دق	17	34%	2	0,05	10,99	5,99	دال
10-15دق	26	52%					
أكثر من 15دق	07	14%					
المجموع	50	100%					

عرض وتحليل الجدول :نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح الوقت الذي يقضيه المسن في كل مرة يمشي فيها للمسجد حيث كانت الاجابة من 10 د - 15 د بنسبة 52% ومن 5 د - 10 د بنسبة 34% وفي الاخير أكثر من 15 دقيقة بنسبة 14% .

كما يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره ب (10.99) أكبر من ك2 الجدولية المقدره ب (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=02 .
و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (05) لصالح المسنين يمشون من 10 د - 15 دقيقة .

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم (09): أعمدة بيانية تمثل الوقت الذي يقضيه المسن في الذهاب للمسجد في كل مرة الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلب المسنين يمارسون المشي كرياضة و بانتظام وذلك في كل مرة يقضيها في الذهاب للمسجد.

عرض و تحليل النتائج

السؤال العاشر: عند تعبك هل تشعر بالرغبة في المشي أكثر ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المسن يشعر بالرغبة في المشي أكثر عند التعب.

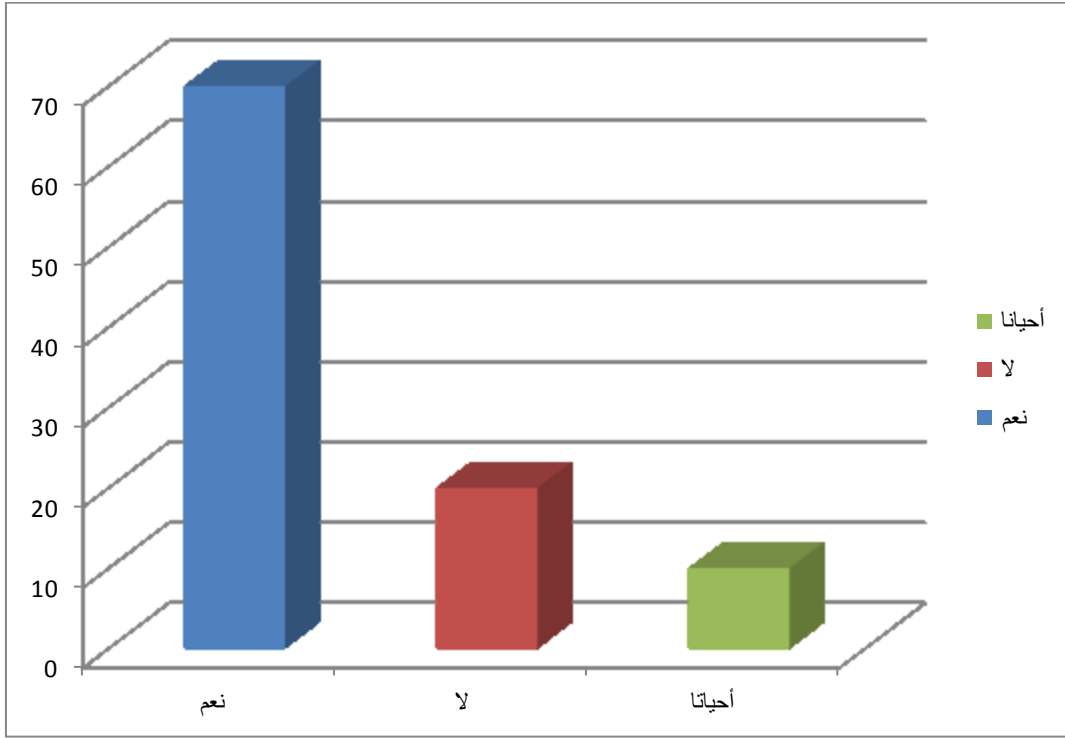
الجدول رقم (11) يوضح رغبة المسن في المشي .

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
نعم	35	70%	2	0,05	31	5,99	دال
لا	10	20%					
أحيانا	05	10%					
المجموع	50	100%					

عرض و تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) الذي يوضح ما إذا كان المسن يشعر بالرغبة في المشي أكثر عند التعب فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا بنعم ب70% اما الذين اجابوا ب لا فكانت النسبة 20% وفي الاخير كانت النسبة 10% عند الاجابة بأحيانا .

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك2 المحسوبة المقدره ب (31) أكبر من ك2 الجدولية المقدره ب (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=2 .
و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (2) لصالح المسنين الذين يشعرون بالرغبة في المشي أكثر عند التعب.

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم(10):أعمدة بيانية رغبة المسن في المشي

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان الاغلبية الساحقة من كبار السن يشعرون بالرغبة في المشي أكثر عند التعب.

عرض و تحليل النتائج

المحور الثاني: الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى الكبار في السن.

السؤال الحادي عشر: هل تنسى الأماكن التي تعودت على الذهاب لها مشياً؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود الذهاب إليها.

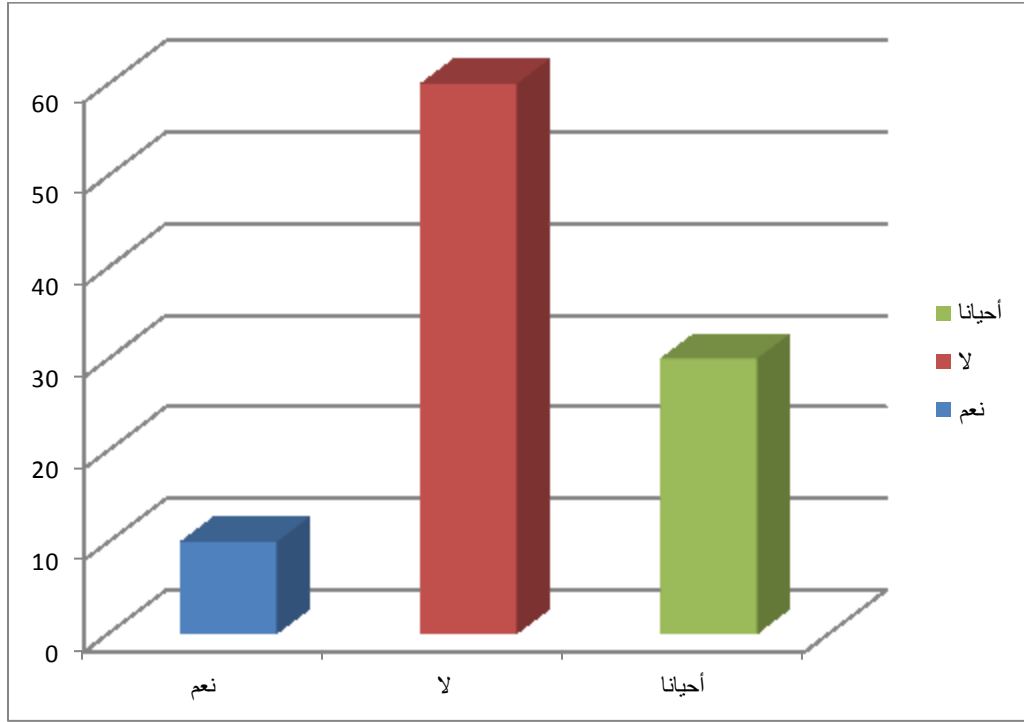
الجدول رقم 12 يوضح ما إذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود على الذهاب إليها.

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
نعم	05	10%	2	0,05	19	5,99	دال
لا	30	60%					
أحياناً	15	30%					
المجموع	50	100%					

عرض و تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) الذي يوضح ما إذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود على الذهاب إليها فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب لا 60% اما الذين اجابوا بأحياناً فكانت النسبة 30% وفي الاخير كانت النسبة 10% عند الاجابة نعم .و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره ب (19) أكبر من ك2 الجدولية المقدره ب (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $d=02$.

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (2) لصالح المسنين الذين لا ينسون الأماكن التي تعودو الذهاب إليها مشياً.

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم(11):أعمدة بيانية ماإذا كان المسن ينسى الأماكن التي تعود على

الذهاب إليها

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلبية كبار السن لا ينسون الأماكن التي تعودو الذهاب إليها مشيا.

عرض و تحليل النتائج

السؤال الثاني عشر: هل حدث وأن تجاوزت المكان الذي تود الذهاب إليه مشياً؟

الغرض من السؤال :معرفة ما اذا كان المسن قد تجاوز المكان الذي ذهب اليه مشياً .

الجدول رقم 13 يوضح ماإذا كان المسن تجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشياً.

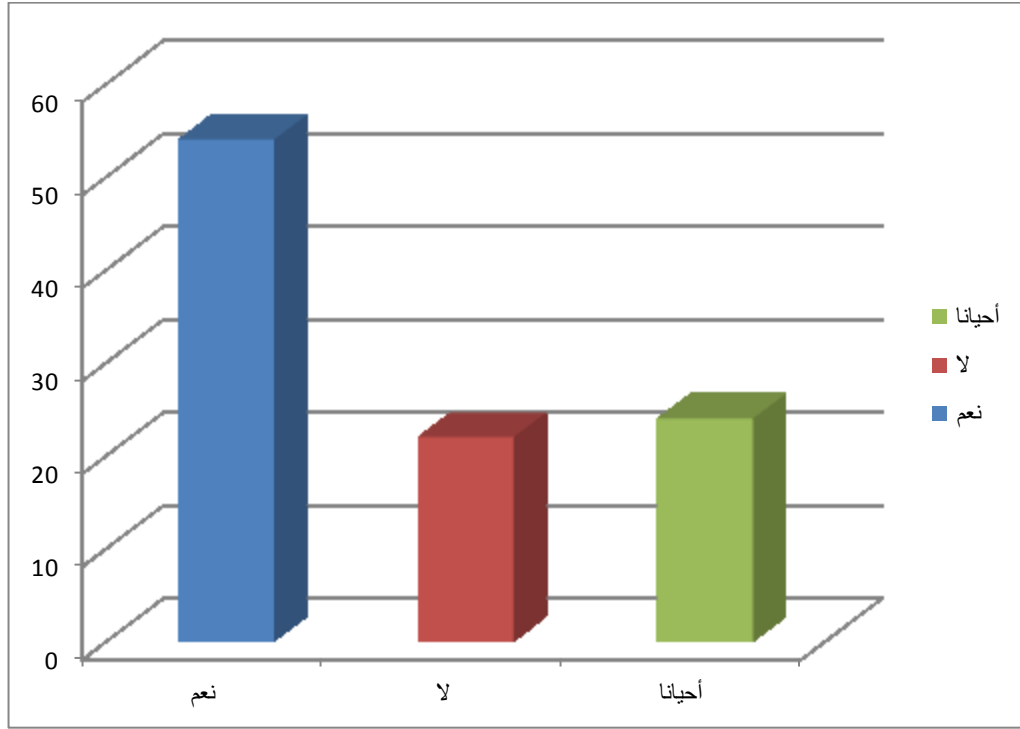
البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك ₂ المحسوبة	ك ₂ الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	27	54%	2	0,05	9,63	5,99	دال
لا	11	22%					
أحياناً	12	24%					
المجموع	50	100%					

عرض و تحليل الجدول

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) الذي يوضح ماإذا كان المسن تجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشياً فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 54% اما الذين اجابوا بأحياناً فكانت النسبة 24% وفي الاخير كانت النسبة 22% عند الاجابة لا .

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره ب (9,63) أكبر من ك₂ الجدولية المقدره ب (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=02 .
و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (2) لصالح المسنين الذين يجاوزون الاماكن التي يودون الذهاب إليها مشياً.

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم (12): أعمدة بيانية ما إذا كان المسن تجاوز المكان الذي يود الذهاب

إليه مشيا

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلبية كبار السن يجاوزون الاماكن التي يودون الذهاب إليها مشيا.

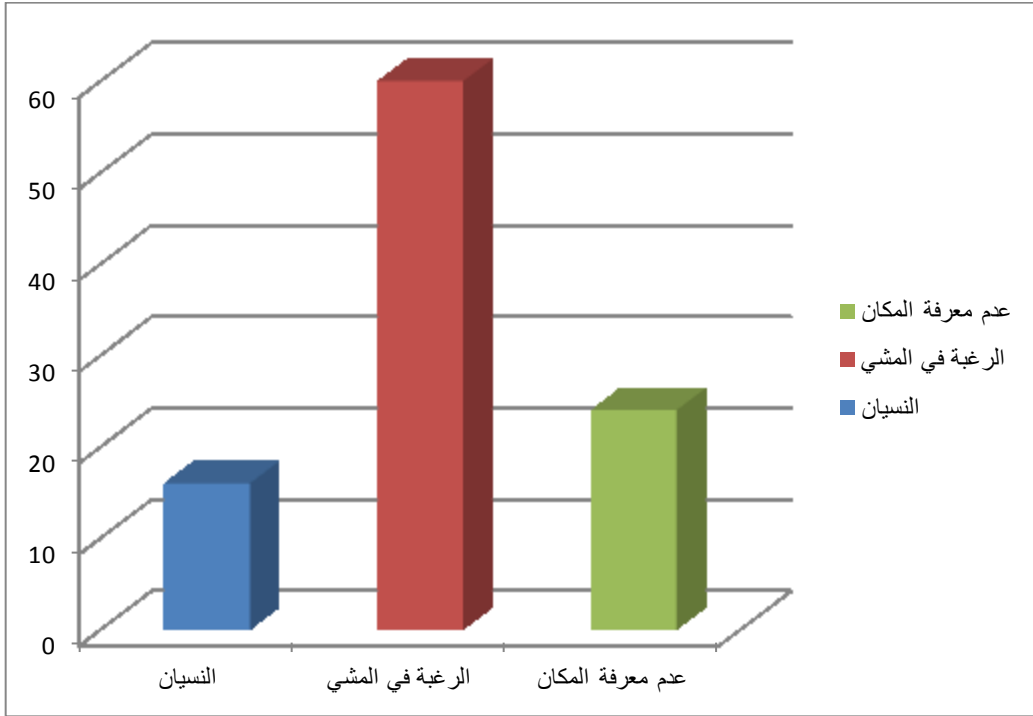
عرض و تحليل النتائج

السؤال الثالث عشر: ما هو السبب الذي جعلك تتجاوزت المكان الذي تود الذهاب إليه؟
الغرض من السؤال : معرفة السبب الذي جعل المسن يتجاوز المكان الذي يود الذهاب
الجدول رقم 14 يوضح السبب الذي جعل المسن يتجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة
النسيان	08	%16	2	0,05	16,48	5,99	دال
الرغبة في المشي	30	%60					
عدم معرفة المكان	12	%24					
المجموع	50	%100					

عرض و تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) الذي يوضح السبب الذي جعل المسن يتجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشيا حيث كانت الاغلبية للرغبة في المشي بنسبة %60 ثم عدم معرفة المكان بنسبة %24 ثم النسيان بنسبة %16 كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره ب (16,48) أكبر من ك2 الجدولية المقدره ب (5.99) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=02 .
و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (2) لصالح المسنين الذين يتجاوزون الاماكن رغبة في المشي .

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم(13):أعمدة بيانية تمثل السبب الذي جعل المسن يتجاوز المكان الذي يود الذهاب إليه مشياً
الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلبية كبار السن يتجاوزون الاماكن التي يودون الذهاب إليها رغبة في المشي .

عرض و تحليل النتائج

السؤال الرابع عشر: هل تعتقد أن المشي في تذكر المكان الذي تذهب إليه يوميا؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر المكان الذي يذهب إليه.

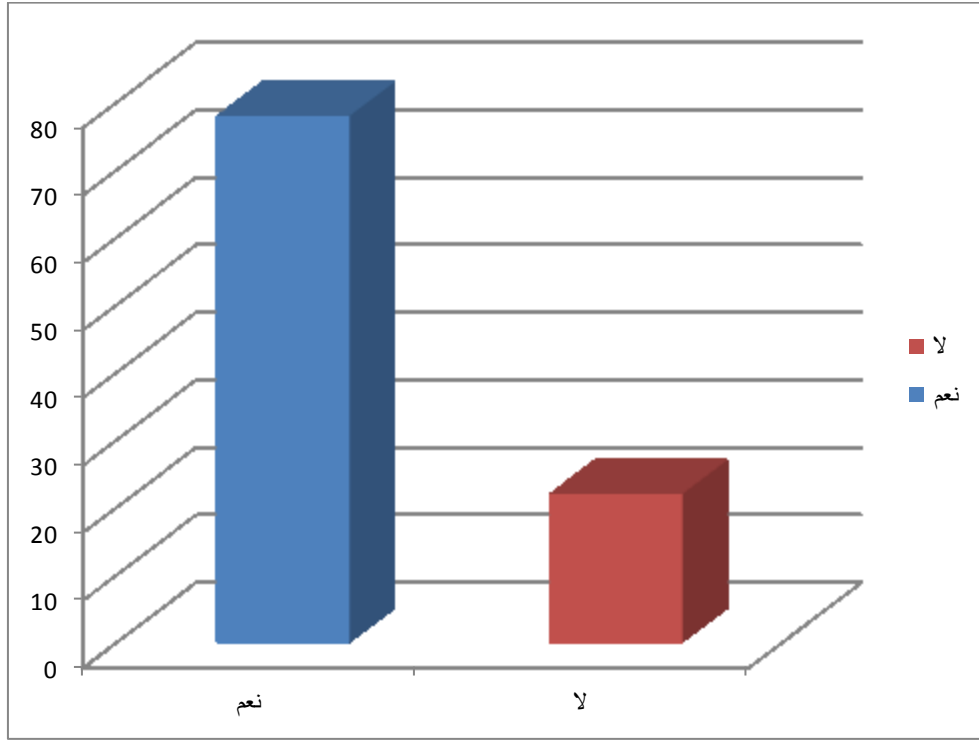
الجدول رقم 15 يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر المكان الذي يذهب إليه يوميا

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	39	78%	01	0,05	15,68	3,84	دال
لا	11	22%					
المجموع	50	100%					

عرض و تحليل الجدول :نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) الذي يوضح ماإذا كان المشي يساعد المسن في تذكر المكان الذي يذهب إليه يوميا فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 78% اما الذين اجابوا لا كانت النسبة 22%.

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره ب (15,68) أكبر من ك2 الجدولية المقدره ب (3,84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=01 . و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (2) لصالح المسنين الذين يرون أن المشي يساعد المسن في تذكر المكان الذي يذهب إليه يوميا.

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم(14):أعمدة بيانية تمثل ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر المكان الذي يذهب إليه يوميا
الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلبية كبار السن يرون أن المشي يساعدهم في تذكر المكان الذي يذهب إليه يوميا .

عرض و تحليل النتائج

السؤال الخامس عشر: هل تعتقد أن المشي يزيد في شدة تركيزك وإنتباهك على الأشياء و الأماكن؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المشي يزيد في شدة تركيز وإنتباه المسن على الأشياء و الأماكن.

الجدول رقم 16 يوضح ما إذا كان المشي يزيد في شدة تركيز وإنتباه المسن على الأشياء و الأماكن.

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
نعم	29	58%	2	0,05	17,32	5,99	دال
لا	5	10%					
أحيانا	16	32%					
المجموع	50	100%					

عرض و تحليل الجدول :نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) الذي يوضح ما إذا كان

المشي يزيد في شدة تركيز وإنتباه المسن على الأشياء و الأماكن. فكانت نسبة

المسنين الذين اجابوا ب نعم 58% اما الذين اجابوا بأحيانا فكانت النسبة 32% وفي

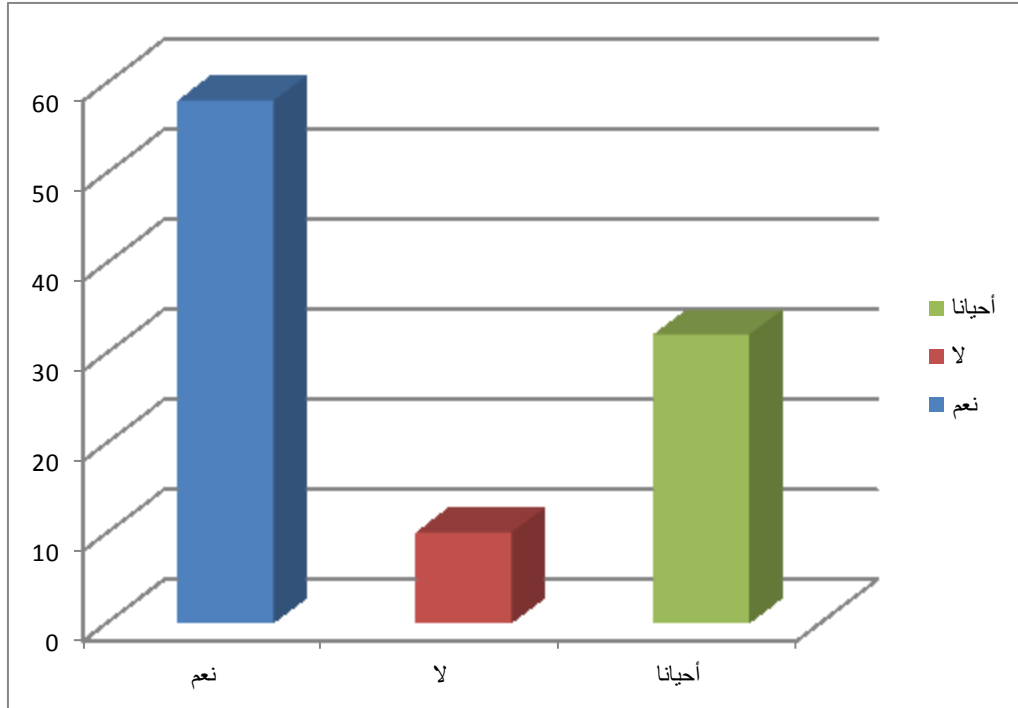
الاخير كانت النسبة. 10% عند الاجابة لا . و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2

المحسوبة المقدره ب (17,32) أكبر من ك2 الجدولية المقدره ب (5.99) عند مستوى

الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=02 . و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على

السؤال رقم (2) لصالح المسنين الذين يرون أن المشي يزيدهم في شدة التركيز والإنتباه

على الأشياء و الأماكن.



شكل رقم(15): أعمدة بيانية تمثل ما إذا كان المشي يزيد في شدة تركيز

وإنتباه المسن على الأشياء و الأماكن

الاستنتاج :

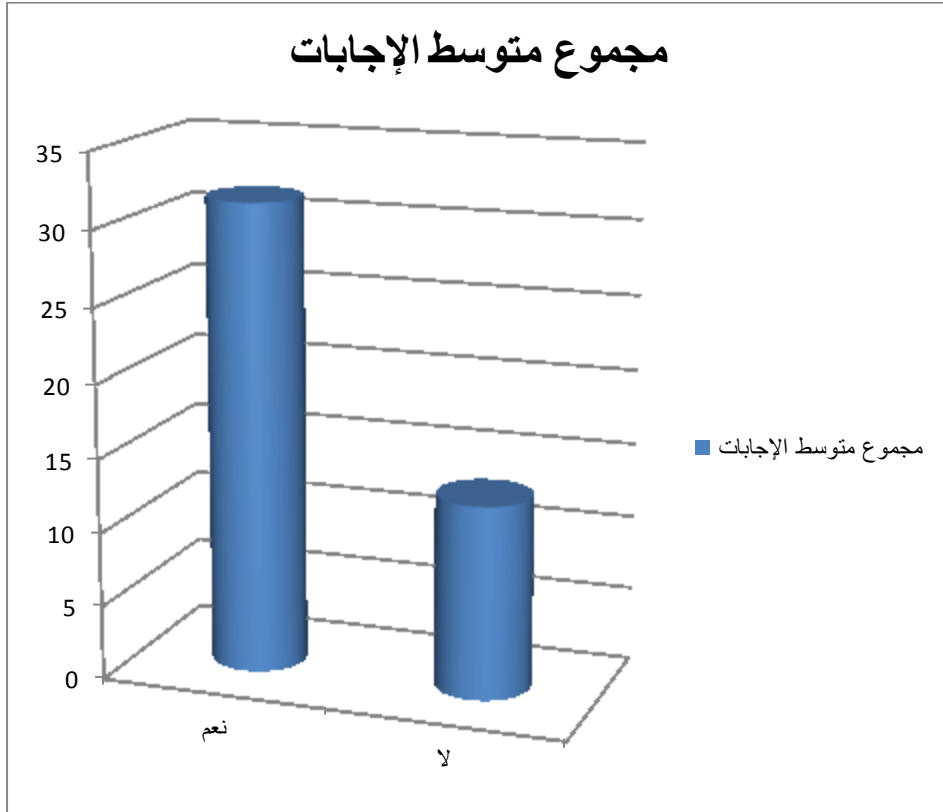
نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلبية كبار السن يرون أن المشي يزيد في شدة التركيز والإنتباه لديهم على الأشياء و الأماكن التي يذهبون إليها مشيا.

عرض و تحليل النتائج

جدول رقم(17): يوضح مجموع متوسطات و تباين الإجابات.

البيانات	التكرار	م.حسابي	الانحراف المعياري	التباين
نعم	198	39.6	6.80	46.3
لا	36	7.2	3.56	12.7

عرض و تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) الذي يوضح مجموع المتوسطات و التباينات لإجابات المسن على أسئلة الجزء الأول من المحور الثاني الذي خصص لمعرفة ما إذا كان النشاط الرياضي الترويحي كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى للمسن. فكانت قيمة المتوسط الحسابي للمسنين الذين اجابوا ب نعم(39.6)، أما الذين اجابوا ب لا فكانت القيمة (7.2) مما يؤكد إيجابيا على أن المشي يساهم في الحفاظ على ذاكرة الطويلة المدى للمسن و كذلك يتضح لنا أن قيمة التباين المقدره ب (46.3) لصالح المجيبين ب نعم أكبر من قيمة التباين للمجيبين ب لا المقدره ب (12.7) وهو مايؤكد فرضنا المذكور سالفًا.



شكل رقم(16): أعمدة بيانية تمثل مجموع متوسطات إجابات المسنين.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلبية كبار السن يرون النشاط الرياضي الترويحي كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة المدى لدى المسن .

عرض و تحليل النتائج

المحور الثالث: الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى الكبار في السن.

السؤال السادس عشر: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في تذكر أشياء قديمة؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء قديمة

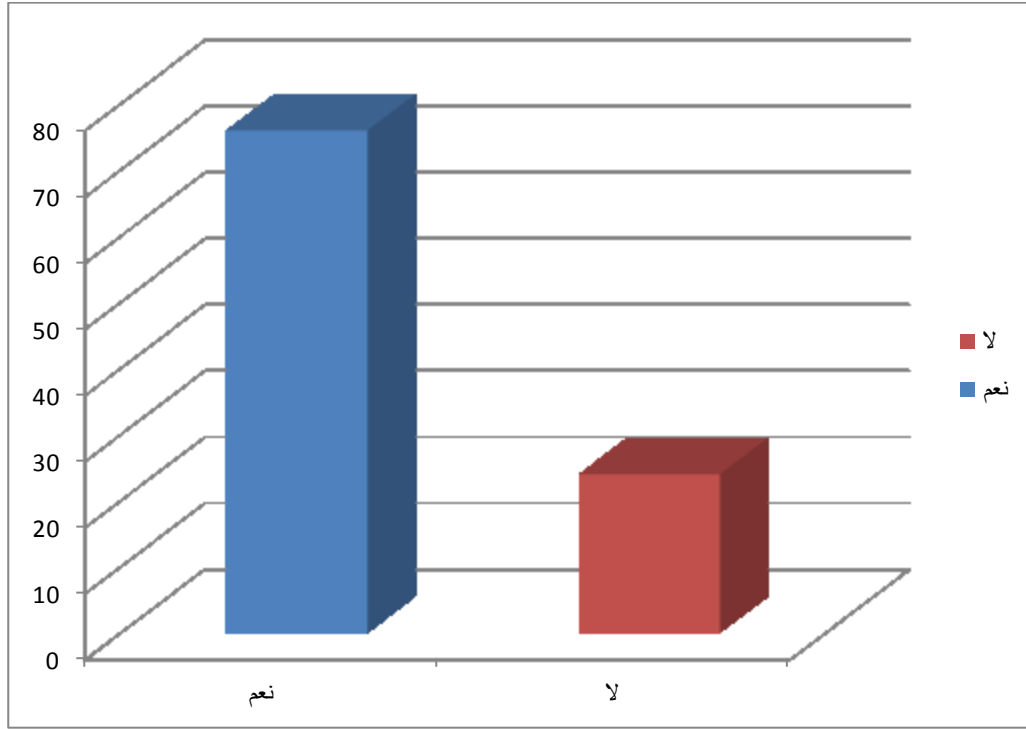
الجدول رقم 17 يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء قديمة.

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
نعم	38	76%	1	0,05	13,52	3,84	دال
لا	12	24%					
المجموع	50	100%					

عرض و تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) الذي يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 76% اما الذين اجابوا لا كانت النسبة 24%.

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره ب (13,52) أكبر من ك 2 الجدولية المقدره ب (3,84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=01 . و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (2) لصالح المسنين الذين يرون أن المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته.

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم(17): أعمدة بيانية تمثل ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته
الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلبية كبار السن يرون أن المشي يساعدهم في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته.

عرض و تحليل النتائج

السؤال السابع عشر: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في تذكر أشياء حدثت لك في فترة حديثة من حياتك؟

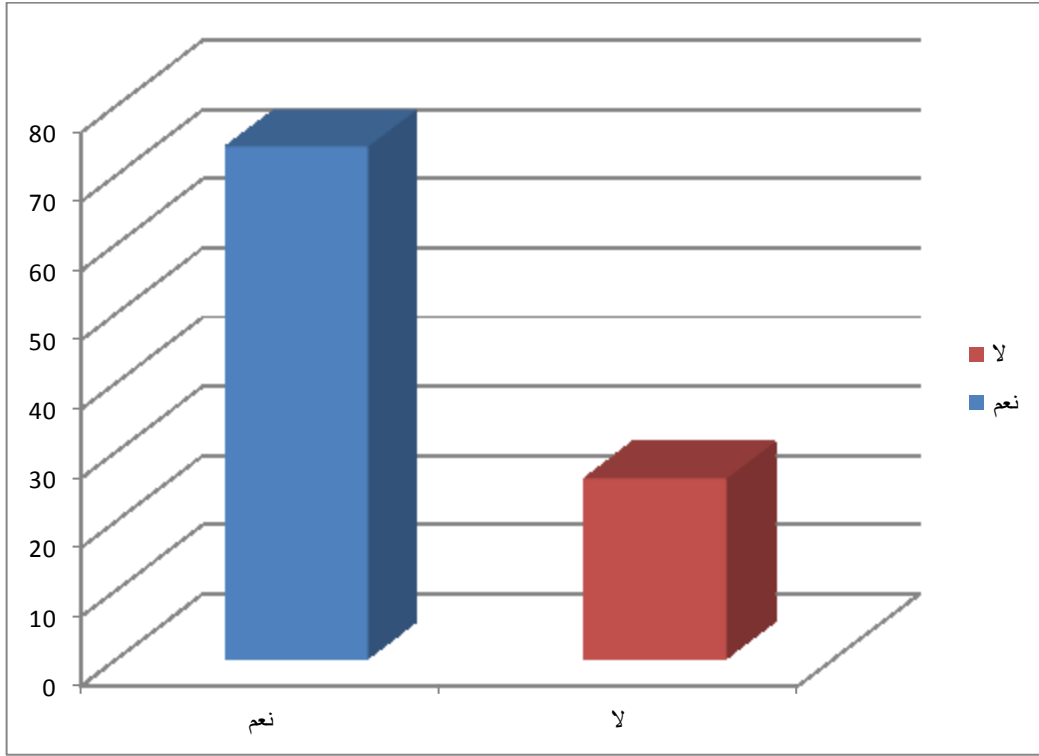
الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة.

الجدول رقم (18) يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته.

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
نعم	37	74%	1	0,05	11,52	3,84	دال
لا	13	26%					
المجموع	50	100%					

عرض و تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) الذي يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 74% اما الذين اجابوا لا كانت النسبة 26%.
و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره ب (11,52) أكبر من ك 2 الجدولية المقدره ب (3,84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=01 .
و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (2) لصالح المسنين الذين يرون أن المشي يساعد المسن في تذكر أشياء حدثت له في حديثة من حياته.

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم(18): أعمدة بيانية تمثل أعمدة بيانية تمثل ما إذا كان المشي يساعد

المسن في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلبية كبار السن يرون

أن المشي يساعدهم في تذكر أشياء حدثت له في فترة حديثة من حياته.

عرض و تحليل النتائج

السؤال الثامن عشر: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعد الكبار في السن في المحافظة على ذاكرتهم؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت ممارسة المشي تساعد الكبار في السن في المحافظة على ذاكرتهم.

الجدول رقم 19 يوضح ما إذا كانت ممارسة المشي تساعد الكبار في السن في المحافظة على ذاكرتهم.

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	الدلالة
نعم	46	92%	1	0,05	35,28	3,84	دال
لا	04	08%					
المجموع	50	100%					

عرض و تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) الذي يوضح ما إذا كانت

ممارسة المشي تساعد الكبار في السن في المحافظة على ذاكرتهم فكانت نسبة

المسنين الذين اجابوا ب نعم 92% اما الذين اجابوا لا كانت النسبة 08% .

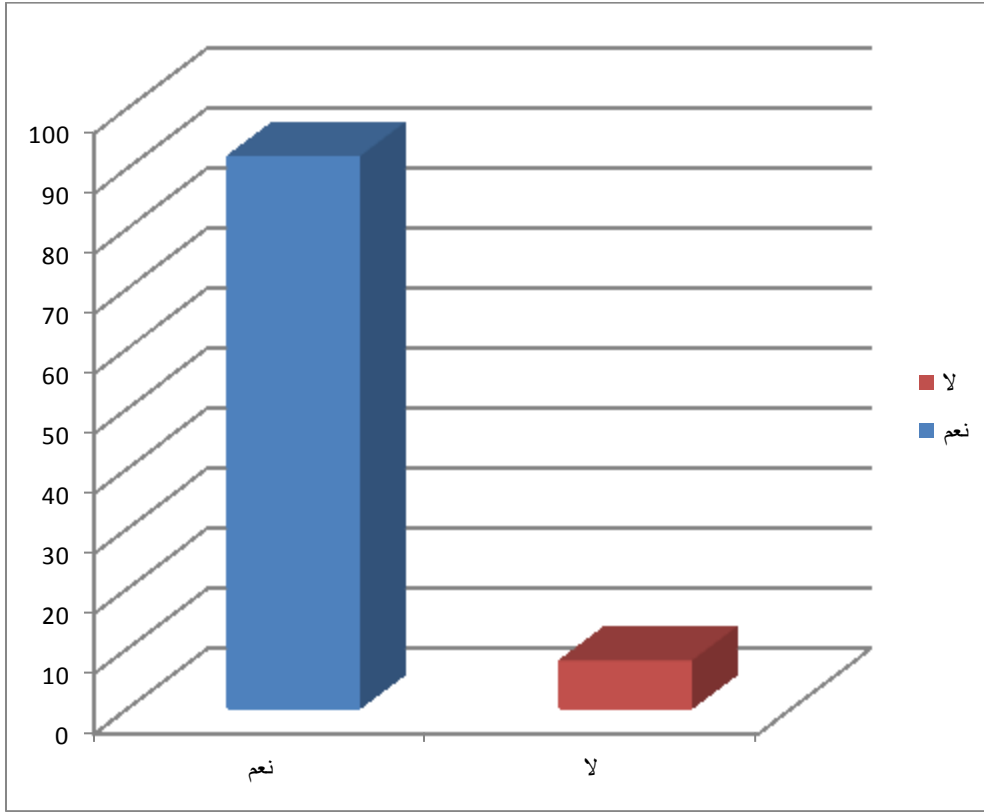
و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك2 المحسوبة المقدره ب (35,28) أكبر من ك2

الجدولية المقدره ب (3,84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=01 .

و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (2) لصالح المسنين الذين

يرون أن ممارسة المشي تساعد الكبار في السن في المحافظة على ذاكرتهم.

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم(19):أعمدة بيانية تمثل ما إذا كانت ممارسة المشي تساعد الكبار في

السن في المحافظة على ذاكرتهم

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلبية كبار السن يرون

أن ممارسة المشي تساعدهم في المحافظة على ذاكرتهم.

عرض و تحليل النتائج

السؤال التاسع عشر: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في أداء أعمالك اليومية؟

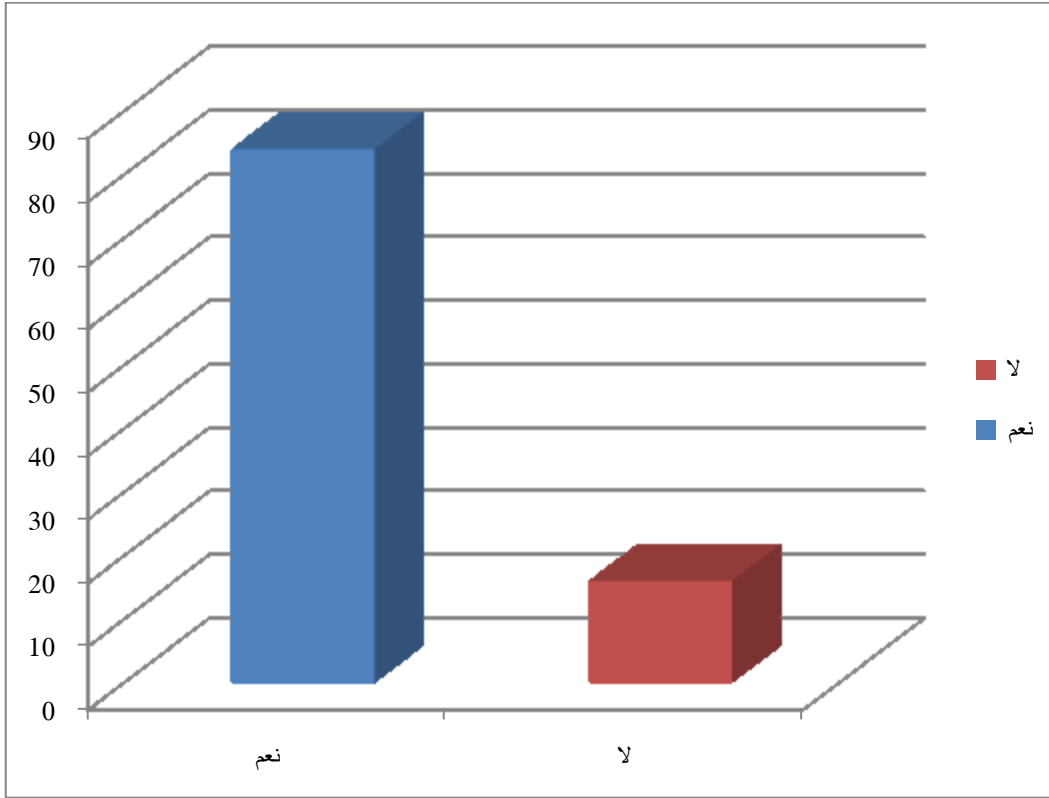
الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان المشي يساعد المسن في أداء أعمالك اليومية دون إهمال أو نسيان.

الجدول رقم 20 يوضح ما إذا كان المشي يساعد المسن في أداء أعمالك اليومية دون إهمال أو نسيان.

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	42	84%	1	0,05	23,12	3,84	دال
لا	08	16%					
المجموع	50	100%					

عرض و تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) الذي يوضح ما إذا كانت ممارسة المشي تساعد كبار السن في أداء أعمالهم اليومية دون إهمال أو نسيان. فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 84% اما الذين اجابوا لا كانت النسبة 16%. و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك 2 المحسوبة المقدره ب (23,12) أكبر من ك 2 الجدولية المقدره ب (3,84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $d=01$. و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (2) لصالح المسنين الذين يرون أن ممارسة المشي تساعد كبار السن في أداء أعمالهم اليومية دون إهمال أو نسيان.

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم (20): أعمدة بيانية تمثل ما إذا كان المشي يساعد المسن في أداء أعمالك اليومية دون إهمال أو نسيان
الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلبية كبار السن يرون أن ممارسة المشي تساعدهم في أداء أعمالهم اليومية دون إهمال أو نسيان.

عرض و تحليل النتائج

السؤال العشرون: هل ترى بأن ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن.

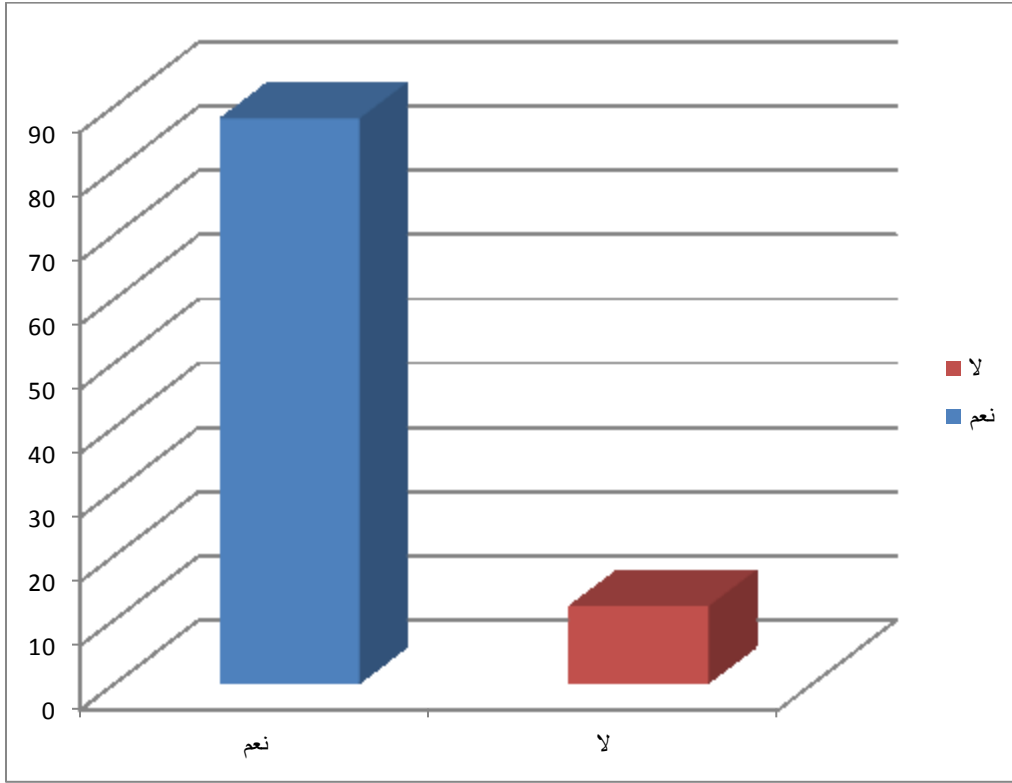
الجدول رقم 21 يوضح ما إذا كانت ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن.

البيانات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية	مستوى الدلالة
نعم	44	88%	1	0,05	28,88	3,84	دال
لا	06	12%					
المجموع	50	100%					

عرض و تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) الذي يوضح ما إذا كانت ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن فكانت نسبة المسنين الذين اجابوا ب نعم 88% اما الذين اجابوا لا كانت النسبة 12%.

و كذلك يتضح لنا أن نسبة ك2 المحسوبة المقدره ب (28,88) أكبر من ك2 الجدولية المقدره ب (3,84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية د=01 .
و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية على السؤال رقم (2) لصالح المسنين الذين يرون أن ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن.

عرض و تحليل النتائج



شكل رقم(21):أعمدة بيانية تمثل ما إذا كانت ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن

الاستنتاج :

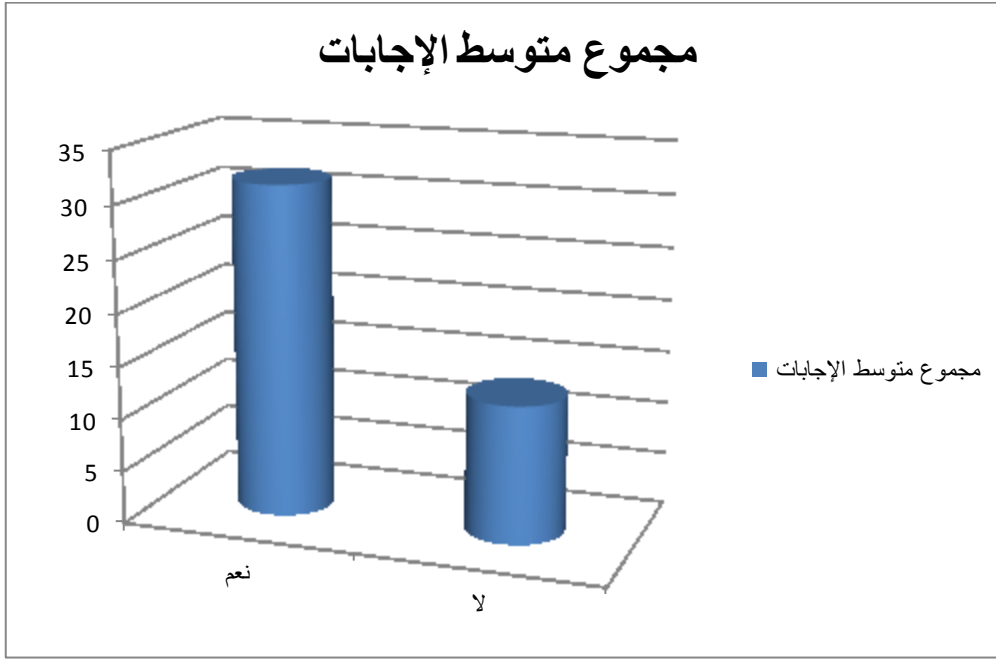
نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلبية كبار السن يرون أن ممارسة المشي كرياضة تساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن.

عرض و تحليل النتائج

جدول رقم (23): يوضح مجموع متوسطات و تباين الإجابات.

البيانات	التكرار	م.حسابي	الإنحراف المعياري	التباين
نعم	117	23.4	16.16	261.3
لا	94	18.8	10.23	104.7

عرض و تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) الذي يوضح مجموع المتوسطات و التباينات لإجابات المسن على أسئلة الجزء الثاني من المحور الثاني الذي خصص لمعرفة ما إذا كان النشاط الرياضي الترويحي كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى للمسن. فكانت قيمة المتوسط الحسابي للمسنين الذين اجابوا ب نعم(23.4)، أما الذين اجابوا ب لا فكانت القيمة (18.8) مما يؤكد إيجابيا على أن المشي يساهم في الحفاظ على ذاكرة الطويلة المدى للمسن و كذلك يتضح لنا أن قيمة التباين المقدره ب (261.3) لصالح المجيبين ب نعم أكبر من قيمة التباين للمجيبين ب لا المقدره ب (104.7) وهو ما يؤكد صحة فرضنا المذكور.



شكل رقم(22): أعمدة بيانية تمثل مجموع متوسطات إجابات المسنين.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل الجدول وما يوضحه الرسم البياني ان اغلبية كبار السن يرون النشاط الرياضي الترويحي كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى المسن .

الإستنتاجات:

- جل كبار السن يمارسون المشي كرياضة و بانتظام.
- الاغلبية الساحقة من كبار السن يحبون ممارسة رياضة المشي .
- معظم المسنين يمارسون المشي على الاقل 20 دقيقة في كل مرة يمشونها في اليوم
- جل المسنين يمارسون المشي بانتظام وذلك طول ايام الاسبوع .
- اغلب المسنين يمارسون المشي بانتظام وذلك في كل اوقات الصلاة .
- جل كبار السن لا ينسون الأماكن التي تعودو الذهاب إليها مشيا.
- اغلبية كبار السن يتجاوزون الاماكن التي يودون الذهاب إليها رغبة في المشي.
- اغلبية كبار السن يرون أن المشي يساعدهم في تذكر المكان الذي يذهب إليه يوميا
- اغلبية كبار السن يرون أن المشي يزيد في شدة التركيز والانتباه لديهم على الأشياء و الأماكن التي يذهبون إليها مشيا.
- اغلبية كبار السن يرون أن المشي يساعدهم في تذكر أشياء حدثت له في فترة قديمة من حياته.
- اغلبية كبار السن يرون أن ممارسة المشي تساعدهم في أداء أعمالهم اليومية دون إهمال أو نسيان.

- اغلبية كبار السن يرون النشاط الرياضي الترويحي كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى المسن.

2-مناقشة الفرضيات:

_مناقشة الفرضية الأولى:

إنطلقنا كطلبة باحثين في موضوعنا هذا من الفرضية القائلة بأن ممارسة المشي كرياضة و بانتظام يساعد في تنمية الذاكرة لدى كبار السن فمن حيث الدراسة النظرية و التطبيقية توصلنا بأن ممارسة المسنين للمشي في حياتهم خاصة في هذه المرحلة الحساسة من العمر سواء لغرض الترفيه أو قضاء حاجياتهم اليومية أوحتى من كانت نياتهم ممارسته كرياضة فهو يساعدهم و بشكل كبير في تنمية ذاكرتهم والمحافظة عليها من التلف وذلك ما توضحه نتائج الجداول من رقم (02) إلى رقم (10) وبذلك نكون قد أكدنا من صدق الفرض الذي وضعناه كإقتراح مسبق في المحور الأول من الإستبيان وهذا ما أكدته الدراسة التي نشرها الاستاذ الدكتور يعرب خيون حزيان 2011 استاذ زائر في جامعة بتسبرغ بنسلفانية والذي توصل الى أن الدراسة اثبتت ان ممارسة النشاط البدنى المعتدل يمكن ان يزيد من حجم فصي الدماغ تحسن ذاكرة الاعمار المتقدمة.

_الفرضية الثانية:

إرتئينا كطلبة باحثين في الفرضية الثانية القائلة بأن الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة و القصيرة المدى لدى كبار السن

فوجدنا من خلال تحليل إجابات المسنين على الأسئلة المدرجة في المحور الثاني المتمثلة في الجدول رقم (10) إلى الجدول رقم (15) بأن الأغلبية من الكبار في السن و الممارسين للمشي لا يزالون يحافظون على ذاكرتهم وبالنظر إلى الدراسة النظرية التي قمنا بها عن دور الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي و الذي يساهم في المحافظة و حماية خلايا المخ وتجديدها تكون فرضيتنا الثانية قد تحققت. وهذا ما أكدته دراسة قام بها كل من مؤنس الطيب و بومدين محمد عبد الجليل سنة 2013 و التي توصلت الى أن لممارسة النشاط البدني دور فعال في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المسنات والحفاظ على ذاكرتهم.

_ الفرضية الثالثة:

إرتئينا كطلبة باحثين في الفرضية الثالثة القائلة بأن الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى كبار السن ,فوجدنا من خلال تحليل إجابات المسنين على الأسئلة المدرجة في المحور الثالث المتمثلة في الجدول رقم (16) إلى الجدول رقم(21) بأن الأغلبية من الكبار في السن و الممارسين للمشي لا يزالون يحافظون على ذاكرتهم وبالنظر إلى الدراسة النظرية التي قمنا بها عن دور الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي و الذي يساهم في المحافظة و حماية خلايا المخ وتجديدها تكون فرضيتنا الثانية قد تحققت إحصائيا أيضا من خلال حسابنا لمجموع متوسطات للمجيبين الذين يرون أن المشي يلعب دورا إيجابيا كبيرا في حماية ذاكرتهم من التلف. وهذا ما جاء في الفصل الاول النشاط البدني الرياضي خاصة في الجزء الذي يتحدث عن المشي الطبيعي والذي يقول انه يساعد على تنشيط الذاكرة.

الفرضية العامة: بعد المعالجة الاحصائية وجدنا ان الفرضية الاولى القائلة بأن ممارسة المشي كرياضة و بانتظام يساعد في تنمية الذاكرة لدى كبار السن قد تحققت, و الفرضية الثانية القائلة بأن الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي يساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة و القصيرة المدى لدى كبار السن قد تحققت, الفرضية الثالثة القائلة بأن الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى كبار السن و منه يمكن القول ان الفرضية العامة القائلة الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة و القصيرة المدى لدى الكبار في السن قد تحققت.

الإقتراحات:

إستنادا إلى نتائج الدراسة التي قمنا بها سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية للموضوع الذي تناولناه كمحل بحث والمسح الشامل الذي قمنا به على مستوى فئة المسنين و المدرجة في بحوث سابقة أو الدراسات التي إطلعنا عليها خلال قيامنا بالجانب النظري لهذا الموضوع وجدنا أن هذه الفئة الحساسة من المجتمع الجزائري مهمشة من طرف الدولة عامة والأسر على وجه الخصوص فإرتأينا كوننا جزء من هذا المجتمع إلى طرح الإقتراحات التالية:

* إقامة ندوات و ملتقيات دورية وبشكل مكثف للتحسيس بفئة المسنين.

* إعطاء ترخيصات لفتح جمعيات تكفل ممارسة الرياضة للكبار في السن.

* إدراج تخصصات جامعية لتكوين مختصين أكاديميين في مجال صحة المسن.

* إقامة مؤسسات ومراكز تابعة للدولة تحرص على المراقبة المستمرة لصحة المسن وممارسته للرياضة بشكل مستمر ومقنن.

* تخصيص أماكن و فضاءات ترويجية للمسنين للممارسة المشي بأريحية.

* توعية الأسرة الجزائري بضرورة الإهتمام بالشخص المسن و تحفيزه على الخروج وقضاء وقت في المشي.

* تنظيم جولات سياحية جماعية للمسنين.

خلاصة عامة:

تطرقنا في دراستنا الى أهمية النشاط البدني الترويحي لدى كبار السن و تأثيره على هذه الفئة و ما تحققة الأنشطة البدنية الترويحية من إبعاد و خاصة العقلية منها كما اشتملت هذه الدراسة على بابين: الباب الأول تمثل في الدراسة النظرية و شملت فصلين و فصل تمهيدي احتوى على التعريف بمصطلحات البحث و المشكلة و الأهداف المرجو الوصول إليها من خلال الدراسة و التحليل و مناقشة الدراسات و البحوث المشابهة . أما الفصل الأول تناول النشاط البدني الترويحي، ماهيته أنواعه وأقسامه وكذا المشي كشم رئيسي ممارس من طرف جميع الفئة العمرية و المسنين على وجه الخصوص أما الفصل الثاني فتمثل في الذاكرة لدى المسنين تناول تعريفات للذاكرة، أنواعها وأقسامها كما تطرقنا فيه إلى مرحلة الشيخوخة والتي تعاني مشكلات من هذه الهاصية العقلية مع التقدم في السن .

أما الباب الثاني : وهو الجانب التطبيقي من البحث، اشتمل على فصلين . أولهما منهجية البحث و إجراءاته الميدانية و الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى تحليل و مناقشة النتائج و مقارنتها بالفرضيات و في الأخير قدمنا اقتراحات توصلنا إليها من خلال دراستنا، و عليه إتضح لنا ان المسنين الممارسين لنشاط المشي كنشاط رياضي تروحي لا يزالون يحافظون على ذاكرتهم طويلة و القصيرة المدى. و منه كان أهم إقتراح لنا هو مراعاة الكبار في السن وتحفيزهم على المشي سواء من طرف أسرهم أو السلطات من خلال تخصيص برامج خاصة لهذه الفئة من المجتمع الجزائري.

قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية:

أحمد ،س .، (2007). كيف يتعلم المخ نو صعوبات الرياضيات .الإسكندرية :دار الوفاء للطباعة و النشر .

إدي.(2002) .

الحسنات ،ع .(2008). علم الصحة الرياضية .عمان :دار أسامة للنشر .

الحמיד ،س .ا .(2003). الإدراك البصري و صعوبات التعلم .القاهرة :دار الفكر العربي .

جابر ،ا .ع .(2005). علم النفس المعرفي المعاصر .

روبرت ،س .(1996). علم النفس المعرفي .الكويت :دار الفكر الحديث .

زهران ،حامد .(1984). ص .548-549.

فليس ،خ .ب .(2010). أنماط السيادة النصفية للمخ والإدراك والذاكرة البصريين .قسنطينة :جامعة الإخوة منتوري .

محمد ،ك .، .(1997). علم النفس الفيزيولوجي .مصر :مكتبة النهضة المصرية .

محمد ،م .س .(2002). صعوبات التعلم .الأردن :المسيرة للنشر .

مصطفى ،ا .، .(1995). الأسس المعرفية للتكوين العقلي و تجهيز المعلومات .مصر :الوفاء للطباعة و النشر .

يوسف ،ا .ع .(2004). علم النفس المعرفي بين النظرية و التطبيق .الاردن :دار المسيرة للنشر و التوزيع .

قائمة المراجع اللغة الفرنسية:

béland. (2007). *décembreà. impact d'un programme d'entrainement périodisé sur la distance de marche parcourue chez les programme âgées de 55 ans et plus*. université de québec a montréal.

CNEG. (2010). *viellissement–module5 2éme* . masson.

gériatrie, c. d. (2000). *corpus de gériatrie les chuts*. chapitr 4.p 41–50
france.

jacquot, s. ,. (1999). *la chute de la personne âgées (S.D.jacquot J .M .ED)*. paris: masson.

kemoun. (2001). *physiologi de la marche particularités chez la personne âgées* .

vaillant. (2004). *kinésithérapie amilioration du control de l'équiliber de sujet âgées effet de traitements cognitifs maniels et instrumentaux*.
université grenoble–joseph fourier.

vile. (2000). *la lmarche humaine , la course et le saut*. paris: masson.

woollacott, t. (1997). *balance control during walking in the older abult*.

المحور الأول: ممارسة كبار السن للمشي كرياضة و بانتظام.

س01 : ماهي الأعمال البدنية التي تقوم بها في اليوم ؟

المسجد السوق الرعي التجول في الشارع

س02 : هل أنت من محبي ممارسة المشي ؟

نعم لا

س03: هل تشعر بحاجة للمشي يوميا؟

نعم لا أحيانا

س04 : كم عدد المرات التي تمشيها في اليوم؟

5-3مرات 7-5مرات 9-7مرات

س05 : كم من الوقت تقضيه في كل مرة تمشي فيها؟

10-5دق 20-10دق 30-20دق

س06 : كيف تصف طبيعة أدائك للمشي؟

رياضة ترفيه ممارسة

س07 : كم مرة في الأسبوع تقوم فيها بممارسة المشي بانتظام؟

مرتين 3مرات أكثر من 3

س08 : كم عدد المرات التي تمشي فيها للمسجد في اليوم ؟

مرتين 3مرات 4مرات 5مرات

س09: كم من الوقت تقضيه في الذهاب للمسجد في كل مرة ؟

10-5دق 15-10دق أكثر من 15

س10 : عند تعبك هل تشعر بالرغبة في المشي أكثر ؟ نعم لا أحيانا

المحور الثاني: الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة الطويلة و القصيرة المدى لدى الكبار في السن

س01: هل تنسى الأماكن التي تعودت على الذهاب لها مشيا؟

نعم لا أحيانا

س02: هل حدث وأن تجاوزت المكان الذي تود الذهاب إليه مشيا؟

نعم لا أحيانا

س03: ما هو السبب الذي جعلك تتجاوزت المكان الذي تود الذهاب إليه مشيا؟

النسيان الرغبة في المشي عدم معرفة المكان

س04: هل تعتقد أن المشي في تذكرك للمكان الذي تذهب إليه يوميا؟

نعم لا

س05: هل تعتقد أن المشي يزيد في شدة تركيزك وإنتباهك على الأشياء و الأماكن؟

نعم لا أحيانا

المحور الثاني: الأنشطة الرياضية الترويحية كالمشي تساعد في الحفاظ على الذاكرة القصيرة المدى لدى الكبار في السن.

س06: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في تذكر أشياء حدثت لك في فترة قديمة من حياتك؟

نعم لا

س07: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في تذكر أشياء حدثت لك في فترة حديثة من حياتك؟

نعم لا

س08: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعد الكبار في السن في المحافظة على ذاكرتهم؟

نعم لا

س09: هل ترى بأن ممارسة المشي يساعدك في أداء أعمالك اليومية دون إهمال أو نسيان؟
 نعم لا

س10: هل ترى بأن ممارسة المشي كرياضة يساعد في تقوية الذاكرة لدى كبار السن ؟
 نعم لا