



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في

تخصص: صحة ورياضة

الموضوع:

الإنجازات النفسية للممارسة الرياضية لدى كبار السن (50-60 سنة)

دراسة مسحية أجريت على عينة من كبار السن بلدية مناوور بولاية معسكر

إشراف:

* بن برنو عثمان

إعداد الطالبان:

• دلي هشام

• قنون جمال

لجنة المناقشة:

أ. كحلي كمال رئيس

أ. بلعيدوني مصطفى عضو

السنة الجامعية: 2014 – 2015

الإهداء

إلى الوالدين العزيزين حفظهما الله.
إلى كل الأهل والأقارب ومن يحمل لقب "قنون".
إلى كل الأصدقاء والأحباب.
إلى كل من علمني ولو حرفاً طوال حياتي.

"جمال"

الإهداء

إلى الوالدين العزيزين حفظهما الله.
إلى كل الأهل والأقارب ومن يحمل لقب "دلي".
إلى كل الأصدقاء والأحباب.
إلى كل من علمني ولو حرفاً طوال حياتي.

"هيشام"

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَمَا أُتِيتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا"

سورة الإسراء الآية "85".

الشكر والتقدير

نحمد الله تعالى نعمته علينا وتوفيقه لنا في إتمام هذا البحث أما بعد:

نتقدم بالشكر العرفان إلى الوالدين الكريمين اللذان شجعونا على طلب العلم، إلى الدكتور "بن برنو عثمان" لإشرافه على هذا العمل المتواضع وتقديمه لنا كل الإرشادات.

إلى جميع أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية لما قدموه لنا طيلة فترة التكوين وكل المساعدات والتوجيهات لإنجاز هذا البحث.

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل.

إلى خريجي دفعة « 2015 LMD »

* جمال * هيشام *

الفهرس

المحتويات	الصفحة
أ - الاية.....	
-الاهداء.....	
-الشكرو التقدير.....	ب
-قائمة الجداول.....	ج
-قائمة الأشكال البيانية.....	د
-التعريف البحث	

1.مقدمة البحث	03
2.مشكلة البحث.....	03
3.أهداف البحث.....	05
4.فروض البحث.....	05
5.أهمية البحث.....	05
6. التعريف بمصطلحات البحث.....	05
7.الدراسات المشابهة.....	06

1-1 - دراس

الباب الأول

الدراسة النظرية

تمهيد الباب.....	11
------------------	----

الفصل الأول

الاتجاهات النفسية

14	تمهيد.....
14	1- الاتجاهات النفسية.....
14	1-1- تعريف الاتجاه.....
14	1-2- خصائص الاتجاهات.....
15	1-3- مكونات الاتجاه.....
18	1-4- أنواع الاتجاه.....
19	1-5- وظائف الاتجاه.....
20	1-6- نمو الاتجاهات.....
21	1-7- تغيرات الاتجاه.....
24	1-8- مميزات الاتجاه.....
25	1-9- أبعاد مقياس كنيون للاتجاهات.....
25	1-9-1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية.....
26	1-9-2- النشاط البدني للصحة و اللياقة.....
26	1-9-3- النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة.....
26	1-9-4- النشاط الرياضي كخبرة جمالية.....
26	1-9-5- النشاط البدني لخفض التوتر.....
26	1-9-6- النشاط الرياضي كخبرة للتفوق الرياضي.....
26	1-10- قياس الاتجاهات الرياضية.....

11-1- طرق قياس الاتجاهات.....27

خاتمة الفصل.....29

الفصل الثاني

الممارسة الرياضية

1-2- تمهيد.....32

2-2- مفهوم الممارسة الرياضية.....33

3-2- تعريف الممارسة الرياضية.....33

4-2- خصائص الممارسة الرياضية.....33

5-2- أهداف الممارسة الرياضية.....34

6-2- وظائف الممارسة الرياضية.....35

1-6-2- الوظيفة الجسمية.....35

2-6-2- الوظيفة النفسية.....36

3-6-2- الوظيفة الاجتماعية.....36

7-2- الأسس العلمية من ممارسة الرياضة.....37

خاتمة الفصل.....37

الفصل الثالث

خصائص ومميزات المرحلة العمرية (50-60) سنة

- تمهيد.....40

1- أهم تقسيم لمراحل النمو.....41

2-	مفهوم الشيخوخة.....	41
2-2-	الشيخوخة من منظور بيولوجي (العمر البيولوجي).....	41
3-	خصائص ومميزات المرحلة العمرية (50-60) سنة.....	41
3-1-	الخصائص الفسيولوجية.....	41
3-2-	الخصائص العقلية.....	45
3-3-	الخصائص الانفعالية.....	46
3-4-	الخصائص الاجتماعية.....	46
3-5-	الخصائص النفسية.....	46
-	خاتمة الفصل.....	47

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

تمهيد الباب.....	49
------------------	----

الفصل الأول

منهجية البحث والاجراءات الميدانية

تمهيد.....	52
1- الدراسة:.....	52
1-1- الدراسة الاستطلاعية.....	52
1-2- الدراسة الأساسية.....	52

52.....	1-2-1- منهج البحث
53.....	2-2-1- مجتمع البحث
53.....	3-2-1- عينة البحث
53.....	4-2-1- مجالات البحث:
53.....	5-2-1- متغيرات البحث
53.....	6-2-1- أدوات البحث
54.....	3-1- الأسس العلمية للاختبار
56.....	4-1- الاختبار المستخدم
56.....	5-1- صعوبات البحث
56.....	خاتمة الفصل

الفصل الثاني

عرض تحليل ومناقشة النتائج

59.....	1-2- عرض ومناقشة نتائج الأبعاد
66.....	2-2- الاستنتاجات
67.....	3-2- مناقشة فرضيات البحث
67.....	1-3-2- مناقشة الفرضية الأولى
67.....	2-3-2- مناقشة الفرضية الثانية
68.....	4-2- خاتمة العامة للبحث

70..... 2-5- الاقتراحات

71..... المصادر والمراجع

الملاحق

التعريف بالبحث

1. مقدمة البحث
2. مشكلة البحث
3. أهداف البحث
4. فروض البحث
5. أهمية البحث
6. التعريف بمصطلحات البحث
7. الدراسات المشابهة

1. مقدمة البحث:

أصبحت التربية البدنية الرياضية مجالاً كبيراً يتسابق فيه الكثير من العلماء والمتخصصين بجهودهم ودراساتهم للتطور والوصول إلى أقصى استفادة للبشرية في هذا المجال، فالتربية البدنية الرياضية من أهم العوامل للحفاظ والنهوض بالصحة العامة والتي تتغير قياساً لتقدم الأمم، فتقدم الأمم بتقدم صحة شعوبها وهي أيضاً أساس المحافظة على قدرات الأفراد والاستفادة منها وتوظيفها فيما يعود بالمنفعة العامة والخاصة، وتهدف التربية الرياضية إلى تنمية القدرات الفردية، الجسمانية وسماته الوجدانية والاجتماعية كوحدة متكاملة في المجتمع ويؤثر به فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على العمل ومما تتطلبه من مواقف تجعل العقل ناشطاً والفرد أكثر استعداداً للتفكير والاستيعاب، كما تكسبه قيمة تجعله أكثر قبولاً في المجتمع فالنشاطات الرياضية وإن كانت وسيلتها الحركة إلا أن غايتها صحية، كما يمكن أن يساهم النشاط البدني في التدبير العلاجي لبعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب وداء الزهايمر، كما يمكن للجلسات الرياضية البدنية المنظمة والمناسبة لمستوى لياقة الفرد أو حتى جولات المشي أن تهيئ الفرصة للحفاظ على الارتباط بالمجتمع والحد من الإحساس بالوحدة والعزلة الاجتماعية، كما يزيد النشاط البدني من الثقة بالنفس والاعتماد على الذات وهما صفتان تمثلان أساس العافية النفسية، وينبغي للمسنين كغيرهم من الأشخاص أن يشاركوا في الأنشطة البدنية التي يستمتعون بها أكثر مما يستمتعون بكثرة أوقات الراحة.

فمن خلال تعدد الأنشطة والبرامج المعدة بنظام ودقة، والمنفذة بقوة وحكمة على أيدي مسئولين وخبراء وبالتالى فهي من وسائل التربية العامة التي تتم من خلال أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، بهدف تكوين المواطن الصالح بديناً واجتماعياً ونفسياً وإكسابه الاتجاهات السلوكية القويمة، تعمل النشاطات الرياضية على إكساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول أكثر نشاطاً وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي، التي تعد بالنسبة للفرد جانباً من الجوانب الشخصية، لأن عن طريق معرفة هذه الأخيرة يمكن التنبؤ بالسلوك الذي يسلكه الاتجاه قضية معينة أو خلال المواقف المتباينة، هذا إضافة إلى كونها تساعد على التكيف مع المجتمع المحيط به وتوفر له القدرة على إتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقر، كما تخفف من حدة التوتر النفسي الذي قد يعانيه في سبيل تحقيق أهدافه، لذا فإن تنمية الاتجاه يعد ضرورة نفسية واجتماعية، ومن هنا برزت الحاجة والأهمية إلى دراسة الاتجاهات النفسية لدى كبار السن (50-60) سنة.

2. مشكلة البحث:

تسعى التربية البدنية والرياضية من خلال أنشطتها المتعددة إلى إعداد الفرد إعداداً متكاملًا وتزويده بخبرات واسعة فهي تعتبر عاملاً حاسماً في تكوين الفرد لكي يساعد نفسه ومجتمعه بكفاءة واقتدار، لهذا اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي بإعداداته صحياً ونفسياً وديناً واجتماعياً، وهذا من خلال رفع اللياقة البدنية وتحسين القدرات الفكرية والنفسية إضافة إلى أنها تعمل على خفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية، فالاهتمام بالجوانب النفسية والاتجاهات أصبحت الخيار الأفضل والمناسب لفهم حقيقة الإنسان وتحديد اتجاهاته، كما يمكن النظر للاتجاهات أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأن الأخير يكتسب من مجتمعه وثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني (علاوي، 1992، ص22).

ومن خلال تربصنا واحتكاكنا بهذه الفئة ونشاطاتها التي تخدمهم من جميع النواحي العقلية والنفسية لاحظنا مشكلة نفور من بعض المسنين من النشاطات البدنية وهذا بدوره يؤدي إلى هبوط مستوى اللياقة البدنية ،ومن العوامل التي تؤثر في ذلك نجد الاتجاهات النفسية التي اهتم بها مؤخرا بعض الباحثين ،إذ يعتبر الاتجاه النفسي عاملا مهما في توجيه سلوك المسن وتنشيطه .

ولأهمية هذه العوامل جاء بحثنا كمحاولة لتسليط الضوء على الاتجاهات النفسية للمسنين نحو ممارسة النشاط البدني وذلك من خلال الإجابة على التسؤلات التالية :

- ماهي طبيعة الاتجاهات النفسية لدى المسنين نحو ممارسة النشاط البدني ؟
- هل هناك فروق في الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني عند المسنين ؟
- هل هناك فروق في اتجاهاتهم نحو النشاط البدني من حيث أبعاد مقياس كينيون لدى المسنين؟

3. أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف على الفروق بين كبار السن (50-60) سنة في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- معرفة اتجاهات كبار السن (50-60) سنة نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- معرفة اتجاهات كبار السن (50-60) سنة نحو ممارسة النشاط الرياضي وتحديد لها.

4. فروض البحث :

- أغلبية المسنين يتجهون لممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية.
- أغلبية المسنين يتجهون لممارسة النشاط البدني للصحة واللياقة.
- أغلبية المسنين يتجهون لممارسة النشاط البدني من أجل خفض التوتر

5. أهمية البحث:

- العمل على وضع مرجع علمي يعمل على تزويد العاملين في ميدان رعاية كبار السن من أجل الاهتمامات الخاصة بهذه الشريحة والعمل على تليبيتها.
- معرفة الاتجاهات كبار السن (50-60) سنة نحو ممارسة النشاط الرياضي
- إعطاء نظرة خاصة ولفت الانتباه إلى القيود التي تحاصر توسيع الثقافة الرياضية والبدنية.
- الاهتمام وتوفير الإمكانيات والظروف ووسائل التبليغ الفكري والثقافي لدعم وإرشاد هذه الفئة من المجتمع.

6. التعريف بمصطلحات البحث

الاتجاه:

هو تهيؤا المتعلم دائم السلوك بطريقة ثابتة نحو مجموعة من الأشياء وهو حالة عقلية أو عصبية ثابتة توضح الاستجابة نحو شيء معين أو مجموعة من الأشياء ليست كما هي ولكن ينظر إليها وان حالة الاستعداد لها نتيجة الموجهة للشعور والعمل المرتبط بالشيء والاتجاه .مجموعة الاستجابات القبول أو الرفض التي تتعلق بموضوع حدي معين (صالح، 1971، صفحة 812)

الممارسة الرياضية:

تعتبر الممارسة الرياضية ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصر قوي في إعداد المواطن الصالح يزوده بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن حياته وتعينه على مسيرة العنصر في تطويره ونموه (البسيوني، 1996، صفحة 6)

كبار السن :

هم الأفراد الذين يصلون إلى مرحلة والتي تبدأ عادة بعد سن الخمسين أو الستين (محمد محمد محمد غانم، 2003، صفحة 192)، ويعرف نشوان عبد الله نشوان كبار السن بأنهم أصحاب المرحلة العمرية المتأخرة تبدأ من عام الستين متأثرة بفسولوجية الفرد وثقافته البدنية وبيئته الاجتماعية والاقتصادية التي يعيشها ويتفاعل معها وهذه المرحلة تتباين على مختلف مستوياتهم بين الأفراد (نشوان، 2010، صفحة 21)

7. الدراسات السابقة:

إن الدراسات السابقة تعتبر من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها ويثري بحثه من خلالها، أما الهدف فيكمن في تحديد ماسبق إتمامه وخاصة فيما يتعلق بمشكلة البحث، وهذا لإتاحة الفرصة للباحث لانجاز بحثه على نحو أفضل وبالتالي معرفة المشكلات التي لتزال في حاجة إلى دراسة وهل أن مشكلة البحث عولجت بالقدر الكافي، الأمر الذي يستدعي عدم إجراء المزيد من الدراسة لهذه المشكلة، وعليه عمل الطالب الباحث إلى جمع عدد من الدراسات العلمية مستفيدين من نتائجها بغية انجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل.

1-1- دراسة إيناس محمد محمد غانم 2002: المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و علاقتها بالرضا و التوافق

النفسي لكبار السن

- مشكلة الدراسة:

التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن.

- أهداف الدراسة:

1- التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة و

التوافق النفسي لكبار السن من (60-70) عاما.

2- التعرف على العلاقة بين عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن

من (60-70) عاما.

3- التعرف على الفروق بين كل من المشاركة وعدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية لكلا من الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن (60-70) عاما.

- فروض الدراسة:

1- توجد فروق دالة إحصائية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن (60-70) عاما.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن (60-70) عاما.

3- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية المشاركة وعدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية لكلا من الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن (60-70) عاما.

- منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي متبعة الأسلوب المسحي نظرا لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

- عينة الدراسة:

تكونت عينة البحث من 438 مسن ومسنه منهم 261 مسن و مسنه من الممارسين مقسمين إلى 72 مسن و 189 مسنه وعدد 177 مسن ومسنه من غير الممارسين مقسمين إلى 83 مسن و 94 مسنه تم إجراء الدراسة الأساسية عليهم

- الاستنتاجات:

- يتمتع المشاركون و المشاركات للأنشطة الترويحية من كبار السن و المتقاعدين عن العمل من 60-70 سنة بالتوافق النفسي و الرضا عن الحياة.

- يتصف غير المشاركين وغير المشاركات للأنشطة الترويحية الرياضية من كبار السن و المتقاعدين عن العمل من 60-70 سنة بعدم التوافق النفسي وبالتالي عدم الرضا عن الحياة.

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

- التوصيات:

1- توفير الفرص للمشاركة بالأنشطة الترويحية الرياضية داخل جميع دور و نوادي المسنين .

2- معرفة عدم أسباب المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية ومحاولة علاجها.

3- توفير الإمكانيات اللازمة داخل دور و أندية المسنين وتوفير الكفاءات المتخصصة لإقناع كبار السن بأهمية مواولة النشاط الترويحي الرياضي و تأثيره على صحة المسن البدنية و النفسية و الاجتماعية. (محمد محمد غانم، 2003)

1-2- دراسة مونيكا جيل 1979:

هدف الدراسة النشاط التعرف على الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي لعينة مكونة من 267 طالب وطالبة من

كلية التربية الرياضية بجامعة البنوي وأفادت النتائج أن أفراد العينة الكلية لديهم اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني كخبرة جمالية

بشكل عام وأن الاتجاه الطلاب نحو النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة وكخبرة جمالية وكخبرة لخفض التوتر جاءت في مقدمة اتجاهاتهم ،بيمنا كانت اتجاهات الطالبات نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية وكخبرة جمالية لخفض التوتر من أكثر اتجاهاتهن ايجابية .

1-3- دراسة ليلي سيد عبد السلام 1979:

اتجاهات الفتاة نحو التربية الرياضية مفهومها ومهنة ،اختارت الباحثة عينتتين أحدهما أساسية من طالبات المرحلة العامة قوامها 974 وأخرى مرجعية من طالبات السنة النهائية ،كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وقوامها 100 طالبة ،وتم تطبيق مقياسين من وضع الباحثة أحدهما لقياس الاتجاه نحو مهنة التربية الرياضية والأخرى لقياس الاتجاه نحو مفهوم التربية الرياضية ،وأهم الأهداف مهنة التربية الرياضية وأهم نتائجها ،أن احتل المفهوم البدني الأهمية الأولى لدى طالبات الثانوية العامة ،وعدم وجود ارتباط بين الاتجاهات الطالبات نحو التربية الرياضية كمفهوم من ناحية ومهنة من ناحية أخرى .

1-4- دراسة عادل مرسي جوهر 1980:

تناولت الدراسة المشاكل الفروق التي تواجه المسنين وكثف النتائج أن المشاكل الصحية تأتي في المقام الأول تليها المشاكل الدينية وأخيرا المشاكل الترويجية (محمد محمد غانم، 2003، صفحة 131)

1-5- دراسة حامد ألقنواطي 1985:

دراسة مقارنة الاتجاهات بعض الإداريين والعمال والفنيون نحو النشاط البدني ،بحث منشور توصل الباحث إلى التفوق الإداريين في الاتجاهات النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة وكان آخرها التفوق الرياضي .

1-6- دراسة لكسيدي 1988:

كيف أن المسن المتقاعد يعاني العديد من المشاكل أهمها الفراغ وعدم قضاء الوقت بصورة تجلب له السعادة والمتعة ولذا فإن العديد من لجأ إلى العمل تجنباً للسقوط في فوهة الفراغ القاتل .

1-7- دراسة عبد اللطيف محمد خليفة 1997:

تناولت هذه الدراسة الكشف عن المشاكل النفسية التي يعاني منها المسنون المتقاعدون والعاملون وتكونت العينة من 290 فرد ممن تجاوز سنهم الستين وطبق عليهم أداة من إعدادهم ووجد إن المشاكل الاقتصادية والأخلاقية والترفيهية والاجتماعية والصحية التي تتمثل في اضطراب القدرات المعرفية الكبرى مثل اضطراب الذاكرة على مختلف أنواعها وأخيرا المشاكل الجنسية

1-8- دراسة يوسف حرشاي "رسالة دكتوراه" بجامعة الجزائر 2004 :

تحديد طبيعة التباين في درجات الاتجاه نحو النشاط البدني بين المناطق (الساحل، الهضاب، الصحراء) ومن أهم نتائج الدراسة مايلي:

اتجاهات الإناث في المناطق الثلاثة (الساحل، الهضاب، الصحراء) إيجابية نحو النشاط البدني .

وجود تباين في اتجاهات الإناث حسب المناطق لصالح إناث الساحل

الاتجاهات نحو النشاط البدني تتأثر بالعوامل الاجتماعية والثقافية والصحية

التعليق على الدراسات:

أشارت نتائج هذه الدراسات التي صبت جلها على دراسة الاتجاهات النفسية نجوى الممارسة الرياضية إلى مايلي:

- أغلب نتائج هذه الدراسات كانت ايجابية بالنسبة لفروض الدراسة وأهدافها.
- اختلفت أدوات البحث من دراسة إلى أخرى من بين استخدم مقاييس تم استخدامها من قبل وتطبيقها وبين تصميم لمقاييس جديدة عن طريق الخبراء والمحكمين وإيجاد الصدق والثبات منها استخدام وسائل العلمية المختلفة .
- اختلفت الدراسات السابقة من حيث النوع (الجنس) عينة البحث اشتملت على المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية.
- اختلفت أيضا الدراسات السابقة من موضوع الدراسة فمنهم من تناول التربية الرياضية كمفهوم ومهنة ومنهم من تناول التربية الرياضية كمفهوم فقط.
- أكدت إحدى هذه الدراسات على الاهتمام ووسائل الإعلام بالتوعية الرياضية لما في ذلك من أثر ايجابي على إدراك مفهوم التربية الرياضية وخاصة لدى أولياء أمور التلاميذ وخلاصة القول: "يرى الباحثان أن هناك اختلافات بين البحث الحالي والدراسات السابقة فالبحث الحالي تناول اتجاهات النفسية نحو الممارسة الرياضية لدى كبار السن (60/50) سنة

1- الاتجاهات النفسية نحو الممارسة الرياضية:

1-1- تعريف الاتجاه

لقد اختلف العلماء في تحديد موحد حول مفهوم الاتجاه حسب البيئة و طبيعة كل منهم فمنهم العرب ومنهم الغرب (والرياضية، 1992، صفحة 61)

حتى أن العرب في حد ذاتهم اختلفوا حول المفهوم أنه استعداد الفرد استجابة لموضوع أو نشاط معين سواء بالإيجاب أو بالرفض (الحليم، 1999، صفحة 98)

استجابة خاصة توجه سلوك الفرد لموضوع معين (صالح، 1994، صفحة 47)

ميل يتجه بسلوك قريبا من بعض العوامل البيئية وبعيدا عنها متأثرا بالمعايير الموجبة و السالبة وهذا حسب الانجذاب نحوها أو النفور منها (عريضة، 1996، صفحة 114) على انه حالة من التهيؤ العقلي والعصبي التي تضمنها الخبرة السابقة والتي توجه استجابات الفرد للمواقف (علاوي، 1996، صفحة 192) حالة من الاستعداد تثير الدافع (عيساوي، 1994، صفحة 195) مفهوم الاتجاه يرتبط بالمفهوم التقويمي للمتعلم مع أفكار ومشاعر والسلوك (داود، 1994، صفحة 14) يعتبر استجابة تقويمية متعلمة إزاء الموضوعات أو الأحداث أو غير من ذلك من المثيرات (تيج، 1994، صفحة 326) فمن خلال هذه التعاريف ارتأينا وضع بصمة محاولين حوصلة أهم ما يميز الاتجاه، وهي كالآتي :

- تتأثر الاتجاهات بسلوك الآخرين.

- الاتجاهات استعدادات للاستجابة.

- الاتجاهات تنبؤ بالسلوك.

- الاتجاهات تقييمه ويدخل في ذلك الانفعال.

- الاتجاهات متعلمة و العنصر الفاعل هنا هو الجانب المعرفي (الفكري)

فهذا بالنسبة للذي تشتمل عليه الاتجاهات وما يميزها عن غيرها، لكن هذا غير كاف لتحديد مسارها عبر الأزمنة والحالات النفسية. لذا علينا تقييم وفق الخليلي أهم خصائص الاتجاهات بإدخال الجانب الانفعالي للنفس البشرية .

2-1- خصائص الاتجاهات:

بعد تحديدنا فيما سبق أهم المفاهيم محاولين بذلك حوصلة ما يميز الاتجاهات عن غيرها من الجوانب النفسية، علينا الآن تحديد أهم الخصائص للاتجاهات انطلاقاً من المفاهيم السابقة عند العرب و الغرب، وأهمها:

1-2-1- الاتجاه يتكون فرضيات:

مما هو متعارف عليه أن الإنسان مجبول بالفطرة للاستجابات المختلفة نحو أمور كثيرة، فنجدهم هنا يرغبون في مسايرة المعلومات الرياضية وتتبعها، ومنه ممارسة بعض النشاطات الرياضية إن وجد ذلك فالتكوين الفرضي هو مجموعة العمليات التي نلاحظها بطريقة مباشرة (علاوي، علم النفس الرياضي ، 1994، صفحة 219) فمن خلال هذا التعريف نلمس أن الاستعداد للاستجابة يعسر ملاحظته ورتبته بل وحتى تسجيله بطريقة موضوعية لعدم امتلاكنا الوسيلة العينية للتحقق من وجوده.

1-2-2- الاتجاه المكتسب:

من خلال ما لدينا من تعريفات نستنتج أن الاتجاهات متعلمة ثقافياً عن طريق التأثير الاجتماعي بكل يتركب منه عادات وقيم وأخلاق مادية ومعنوية يكتسبها الإنسان من حيث هو عضو في مجتمعه حيث أن الفرد يكتسب من بيئته اتجاهات متعددة لتعدد الثقافات، مثل ماهر الحال بالنسبة لاتجاهه نحو الأنشطة الرياضية إذ أنه يحل على المبادئ، إما قصد دعم أو تغير الاتجاهات نحو الممارسة الرياضية (علاوي، علم النفس الرياضي ، 1994، صفحة 222)

1-2-3- الاتجاه معرفي ووجداني:

من خلال هذا العنوان تبين لنا دور المعرفة و العلوم توجيه الاستجابة انطلاقاً من الاستعداد إلى إضافة نزعة الإنسان الشخصية (النفسية) هذان العنصران يتكاملان وينسجمان في توجيه المكبوتات نحو النشاط الرياضي معين بجاني الشعور والاشعور (الفكري والانفعالي) إيجابياً وسلبياً قصد ممارسة نشاط رياضي ما أو النفور من نشاط آخر. (علاوي، علم النفس الرياضي ، 1994، صفحة 227)

1-2-4- الاتجاه ايجابي أو سلبي أو حيادي:

لقد أسسنا سابقاً لهذه القضية لاعتبار النفس البشرية تنفعل مع الكون عامة بالإيجاب أو السلب أو النفور أو الحياد فما البال اتجاههما نحو النشاط الرياضي، فهذا الجانب جد مهم إما في تقييم الشخصية وتقويم النشاط المراد الوصول إلى أوجه، إما بالموافقة القصوى (الإيجاب) أو المعارضة المطلقة (السلب) أو الموقف الذي يبين الحياد ولقد مثل محمد حسن علاوي هذه القضية بقطعة مستقيمة طرفها الإيجاب و السلب ونصفها الحياد، فكلما ابتعدنا من الحياد إلى الإيجاب زادت درجة الإيجابية وكلنا ابتعدنا اتجاه الطرف السالب زادت السلبية (علاوي، علم النفس الرياضي ، 1994، صفحة 221)

1-3-3 مكونات الاتجاه:

اتفق العلماء على تركيبة الاتجاه النفسي إذ أنها تتكون من ثلاثة قضايا تتفاعل وتساير وفق درجة تماثلة وصولاً إلى الوجهة النهائية للاتجاه بالرغم من أن مادة القضايا قد تكون من الافتراضات إلا أنها بالجوهرية يتفق عليها أغلبهم اعتماداً على الخصائص المذكورة سابقاً .

1-3-1-1 مكونات معرفية:

وهي التي يكتسبها الإنسان من خلال الممارسة اليومية واحتكاكه ببيئته الاجتماعية وفق مراحل.

1-3-1-1-1 المدركات والمفاهيم:

*المعتقدات.

*التوقعات.

فهذه المرحلة تكتف مفتوحة للاتجاه انطلاقاً مما يدركه الإنسان بعقله وقلبه (فكرياً وحسياً) مروراً بالمفاهيم و المكبوتات المتدرجة والمتمحورة في نفسية الفرد وصولاً إلى ما قد تتنبأ به مقارنة بالآخرين بل وحتى ما يتوقع حدوثه منهم أو إليه.

1-3-2-2 مكونات انفعالية عاطفية:

من المؤكد أنه للعاطفة دور فعال في تكوين الشخصية البشرية

بأنفعالها وسط المجتمع حاملة معها تلك الشحنة فعمق الاتجاه وضعفه يتحدد بناءً على درجة كثافته وهذا ما يؤكد عامل محمد عويص قائلاً "إن المكونات العاطفية والانفعالية للاتجاه تدور حول عمق وشدة وكمية الانفعال الذي يصاحب سلوك الفرد نحو موضوع معين".

1-3-3-3 مكونات وجدانية:

إن المتبصر في السلوك الإنسان يلمس فيه رصيد معرفته وبصمة لعاطفته (وهذا وفق شحنة انفعالية توصله إلى نزوعه العملي).

انطلاقاً مما تطرقنا إليه في المفاهيم السابقة يمكننا من تحديد بنية الاتجاه وقوفاً عند التركيبة التكوينية لهذه البنية فنحددها عبر أهم الخيوط منها:

1-3-4- الجانب المعرفي (الإدراكي):

وهو كل ما يكتسبه الإنسان ويدركه خلال حياته اليومية من علوم ومعارف ومن احكم متعلقة بالقضية الموارد دراستها وفق خبرة
تحدد نقطة الوقوف لاتجاه متمدّد.

1-3-5- الجانب العاطفي:

وهو درجة المشاعر والأحاسيس التي يمتلكها إنسان ما اتجاه أمر أو قضية ما وهذا يكون موجبا أو سلبا أو حياديا مصحوبا
بشحنة انفعالية قد تصل في أوجها وقمتها إلى التعصب إلا لرأي ما.

1-3-6- الجانب الانفعالي :

وهو ما قد يزيد عن المستوى العادي للعاطفة سواء بالزيادة أو النقصان. (علاوي 1996، 70ص)

1-3-7- الجانب السلوكي:

وهذا قد تتحكم فيه ثقافة الإنسان وفق رواق محدد تمليه عليه أخلاقه أو بيئته ومجتمعه (أسرته الخاصة، أسرته العامة) وهذا ما
يسوق الإنسان إلى مواجهة معينة وفق ميل ما.

وجود منبهات وفق ديناميكية ، فالاستجابة هنا تكون بعد التقاء الفكر الإنساني مثلا لعلامة ما (منبه أو إشارة) تسيطر على
نسبة من الفكر فيتجهها للقلب عبر أحاسيس فتخرج عن سيطرته، فيشرع في ممارسة نشاط ما وفق ديناميكية ومحرك ما قد يكون
شعوريا (إدراك +وعي) أو لا شعوريا (إحساس + لا وعي + لا إرادي).

هذا فيما يخص أهم المكونات لكن الإشكال يتمحور هنا حول ترتيب هذه المكونات وصولا إلى النسبة الأصلية والشكل الحقيقي
للاتجاه في نظرننا، لذا علينا تحديد مراحل التكوين بالترتيب وهي كالتالي:

1-3-7-1- مرحلة الإدراك:

وهذه المرحلة تكزن بعد رسالة إلى المخ عن طريق نية ما، تكتسب معرفة وفق ما تثيره البيئة و الخبرة العلمية و العملية إلى إن تترجم
هذه الميزات وصولا على القلب عن طريق الأحاسيس.

1-3-7-2- مرحلة التقييم :

وهي مرحلة البين بين إن يكون للنفس البشرية أو العقل البشري متسع من الوقت لدراسة ما حوله وما تحتلج نفسه استنادا إلى
معياري ذاتي خاص به غير موضوعي ،غير فيه ما بداخله من أحاسيس و مشاعر إلى أن يصل إلى المرحلة الأخيرة .

1-3-7-3- مرحلة التقدير:

وهي المرحلة أين تتخذ فيها القرارات الذاتية المناسبة لنفسيته المتجه نحو نشاط ما سواء كان رياضي أو غير ذلك من النشاطات ، لكن هذا يكون من خلال تحديد نوعية العلاقة بين هذه المثيرات . ومن هنا يتضح لنا ترتيب المراحل لكن يشترط لهذا الترتيب توافر بعض العوامل أو الشروط قصد سلوك اتجاه معين وأهمها :

- 1- اكتساب الخبرة من قضية معينة ومحاولة تكاملها مع غيرها من الخبرات الاجتماعية للنفس البشرية .
- 2- تكرار ومعاودة هذه الخبرة قصد رسوخها في الذهن و القلب خاصة إلى إن تبصم عبر الأحاسيس و المشاعر ومنه السيطرة عليها ، ومنه الوصول إلى الدرجة القصوى من الخبرة .
- 3- اختلاف الخبرة عن غيرها من الخبرات وتمايزها مع اشتراط وجود علائق بين هذه الوحدات المجهرية لهذه الخبرات .
- 4- تداول الخبرات وتداولها بين الأشخاص كي لا تخص إنسان لوحده وان كانت كذلك فان هذا الأخير مضطرب نفسيا ، وتكون هذه التبادلات عن طريق وحدة التخيل والتقليد إذ إن (اكتساب هذه الاتجاهات يكون مملا عند يقوم الأبوان بتصوير خبرتهما للطفل و يقوم الطفل بتقليدهما (مختار، 1982، صفحة 209) وبغض النظر عن طريقة اكتساب هذا الاتجاه سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة فان (عملية التطبيع الاجتماعي أو التعليم الاجتماعي أو النشأة الاجتماعية هي العملية المسؤولة عن تكوين الاتجاهات وتنميتها وتأكيدتها أو محوها وإزالتها أو تفسيرها (عريضة، 1996، صفحة 116)

1-4- أنواع الاتجاه:

لقد تنوعت وتعددت الاتجاهات حسب الموضوع ودرجة انفعالها واستجابتها للمثيرات ، وكان هذا الحدث موضوع دراسة مجموعة من الباحثين خاصة العرب منهم أمثال الدكتور نعيم حبيب جعيني سنة 1988 حيث أكد هذا الأخير تفرعات ولخصها اعتمادا على الجانب الوصفي فيما يلي

1-4-1- الاتجاه العام والنوعي:

ونقصدها هنا بالأول الذي ينسب جملة نحو موضوع معين بغض النظر عن إيجابياته و سلبياته أما الثاني أي النوعي هو ما ينسب إلى جزء من مقاطع وأجزاء المدرك دون التفاصيل الأخرى وهذا إما أن يقوي ويسيطر تدريجيا ليصبح كلياً وهما أن يتلاشى ليندرج ضمن اتجاهات أخرى (عريضة، 1996، صفحة 117)

1-4-2- الاتجاهات العلنية و السرية:

إن الإنسان مجبول بالفطرة على التناقض و التعارض والتعاقب فهناك ما قد يجهر به لغيره وهناك ما يحتفظ به في خوالج نفسه فالعلنية هي التي يفصح بها الفرد لمحيطة الاجتماعي أما السرية فهي ما يحتفظ بها لنفسه وقد تصل به بعض الأحيان إلى درجة إنكارها لغيره (حلمي، 1978، صفحة 132)

1-4-3- الاتجاهات القوية و الضعيفة :

وهي الايجابية الناتجة عن قبول الفرد لقضية ما أما بالنسبة للثانية فهي تشير للموقف الضعيف للشخص اتجاه نشاط معين فيكون التبادل هنا ضعيفا إلى أن ينتهي حتما .

1-4-4- الاتجاهات الايجابية و السلبية :

قد تطرقنا في الجانب النزوعي قبل هذا إلى موقف الشخص نحو نشاط معين وهذا ما يؤكد هنا ، إذ أن الموقف الذي يحظى بقبول الفرد يشير إلى الاتجاه الايجابي أما إذا ما وجد نفورا فهذا يدل على سلبية الاتجاه (عوض، 1980، صفحة 132)

1-4-5- الاتجاهات الفردية و الجماعية :

الفردية هي التي تتأكد عند فرد واحد فقط وفق معايير أهمها النوع والدرجة و الاتجاه أما الجماعي فهو الذي يشترك فيه عدد كبير من أعضاء الجماعة كإعجابهم لبطل من أبطال الرياضة (عريضة، 1996، صفحة 118) ، مثل إعجاب غالبية محبي كرة القدم باللاعب ياسين براهيمي .

1-4-6- الاتجاه الجامد:

وهذا النوع من الاتجاهات صعب التغير بحكم تقوقعها في نفس الشخص (حامي، 1978، ص133) إذ انه من الصعب فك شفراتها نظرا لتعصبها مسببة أثار عميقة في نفس صاحبها.

1-5- وظائف الاتجاه:

1-5-1- الوظيفة التوافقية :

يبحث الإنسان دائما في حد ذاته عن الاتجاه الصحيح الذي يسعى من خلاله إلى تقليل العقوبة و الوصول إلى الهدف الذي يرمي إليه وذلك بتنمية الاتجاهات التي تساعد في تحقيق أهدافه ، و الطبيب المشهور ذو الدخل المرتفع يكون اتجاهها منذ تأميم الطب عكس الطبيب الناشئ الذي يكون اتجاهها مع التكوين ويعني ها الاتجاه قد يحقق أهداف الفرد ومراميه ، نستخلص إن الاتجاه الصائب قد يحقق أهداف الفرد بطرق مختلفة (داود، 1994، صفحة 133)

1-5-2- وظيفة دفاعية لذات:

يربط العديد من اتجاهات الفرد بحاجاته الشخصية ودوافعه الفردية أكثر من ارتباطه بالخصائص الموضوعية لموضوع الاتجاه، لهذا يقوم الفرد أحيانا بتكوين بعض الاتجاهات لتبرير فشله أو عدم قدرته على تحقيق أهدافه (جادو، 1998، صفحة 218)

1-5-3- وظيفة تعزيزية:

إذا كانت الوظيفة الدفاعية للاتجاهات تبعد عن حقائق أساسية سيئة في حياتنا فان الوظيفة التعزيزية تأثر إيجابا في تحقيق الذات إذ تساهم في تكوين صورة مقبولة للذات، فالإقطاعي في مجمع يتبنى الاشتراكية قد يتبنى اتجاهها نحو الإجراءات الاشتراكية التي تصدرها الدولة فبتعزيز موقفه وتعدى صورته

1-5-4- وظيفة معرفية:

إن الاتجاهات تساعد الفرد وتمده بمستويات من القيم والمعارف المتعارف عليها في مجتمع ما ثم يتمكن من إجراء تقويم شامل لتلك القيم والمعارف، فالمعرفة تنير الطرق أمام إصدار أحكام و اتخاذ مواقف ايجابية وعليه يصبح الفرد ذو أفكار منسقة فيزداد فهمه وتستقيم استجاباته اتجاه المثيرات البيئية الاجتماعية الموجودة في محيطه فيصبح الفرد ذو أفكار قوية متزايدة (داود، 1994، صفحة 22)

1-6- نمو الاتجاهات:

هناك عوامل كثيرة تأثر في تكوين الاتجاهات وتدعم نموها وفيما يلي ندرس بعض هذه العوامل:

1-6-1 تأثير الوالدين :

يعد تأثير الوالدين من أهم العوامل التي تساهم في تكوين الاتجاهات لدى الأطفال الصغار ونموها، إذ أن اتجاهات الوالدين الخاصة ويقدمانه في تعزيز بعض أساليب الطفل السلوكية تأثير عميق عن تكوين اتجاهاته ونموها وبصورة عامة كلما تقدم الطفل في العمر تناقص هذا التأثير وقلت أهميته ومن نستطيع القول أن نمو سمات الشخصية يتوقف على العلاقات الشخصية في بيئة الفرد وعلى الأخص تعتمد على العلاقة بين الآباء و الأبناء ومن هنا نرى إن تأثير الوالدين من أهم العوامل التي تساهم في تكوين الاتجاهات لدى الأطفال ونموها (تيج، 1994، صفحة 326)

1-6-2- تأثير الأقران:

إن تأثير الأقران يحل محل تأثير الوالدين فان الخبرات الفردية التي يكتسبها الفرد تساعد على تكوين الاتجاه والنمو إذا كان الاستعداد النفسي والفكري عند الفرد يسمح بتكوين الاتجاه لان الخبرة الجزئية لا تؤدي إلى تكوين الاتجاه في حالة تعارض مع

الاتجاهات الراسخة القديمة في شخصية الفرد لان مع نضج فكر الطفل يصبح له تميز بين الأشياء (النيل، 1987، صفحة 102)

1-6-3- تأثير التعليم:

إن التعليم يعد مصدر هاماً آخر يزود الفرد بالمعلومات التي تساهم في نمو اتجاهاته وتدعيمها وبصورة عامة كلما ازدادت عدد السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي كلما بدت اتجاهاته أكثر تحرراً.

1-6-4- تأثير وسائل الإعلام:

إن وسائل الإعلام قد تساعد في تكوين ونمو الاتجاهات حيث نجد إن معظم وسائل الإعلام سواء الراديو أو التلفاز تعالج موضوعات هامة تتصل بالحياة الاجتماعية أو السياسية والرياضية ومع ذلك لا يحتمل أن تساهم وسائل الإعلام في حد ذاتها في تكوين الاتجاهات وانم بالأحرى تدعم الاتجاهات التي تأثرت في تكوينها بإحدى المصادر الرئيسية وبذلك تساعد على نمو مختلف اجتماعيا. (صالح، 1971، p. 84) الاتجاهات لدى الفرد والنمو الذي يساعد على تكوين الاتجاه الصائب يكون مقبولا

1-6-5- الفترة الحاسمة في تكوين الاتجاهات:

هناك رأي مؤددة أن الفترة الحاسمة لتكوين معظم اتجاهات الفرد تقع بين 12-13 سنة ويقال إن الاتجاهات تتبلور في حدود الثلاثين ولا تميل للتغير بعد ذلك .

ونستنتج بصورة عامة كلما ازداد عدد السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي كلما بدت اتجاهاته أكثر تحرراً.

1-7- تغيرات الاتجاه:

بالرغم من أن الاتجاهات الثابتة وتقاوم التغير إلا أنها عرضة للتعديل والتغير النتيجة للتفاعل بين الفرد ومتغيرات البيئة، ولإعادة تقويم الاتجاهات متعلمة في ضوء ما يستجد على البيئة الفرد من ظروف أو الشروط، يعتمد بعض الأساليب الاتجاهات على الجانب المعرفي، وتنطوي على استخدام الحجج المنطقية وشرح المعلومات والحقائق الموضوعية الخاصة بموضوع الاتجاه، فالأسلوب المعرفي لا يعد فعالاً إلا إذا اتصف المتعلم بعقل مفتوح وتقبل الحقائق الموضوعية و المعلومات الواقعية وقد يصبح أثر هذا المفهوم محدود نسبياً إذا كان المكون العاطفي للاتجاه المرغوب بغير تعديله قوياً وسائداً أو كان موضوع الاتجاه ذو علاقة وثيقة بمفهوم الذات وتتأثر نستعرضها فيما يلي: عملية التغير الاتجاه بمجموعة من العوامل

1-7-1- عوامل مساعدة في تغير الاتجاه:

هناك طرق مختلفة يمكن من خلالها إحداث التغير أو التعديل في الاتجاه ونذكر منها ما يلي:

-ضعف الاتجاه وسطحيته وعدم تبلوره .

الاتجاهات النفسية نحو الممارسة الرياضية

-وجود اتجاهات متساوية في شدة تأثيرها على الفرد وبالتالي التنازل عن بعض منها والاحتفاظ بالباقي الآخر.

-عدم وجود مؤثرات مضادة للاتجاه تضعف قوله (1971, p. 95, صالح)

1-7-2- عوامل معيقة على تغيير الاتجاه :

-صلابة الرأي وتشدد وجود الفكر عن البعض الأفراد.

-رسوخ الاتجاه وقوته واستقراره في نفس الفرد وارتفاع قيمته عنده .

-محاولة تغيير الاتجاهات الفرد لتطبيق الأسلوب الخاطئ والتعسفي .

1-7-3- تغيير الجماعة:

بتغيير الجماعة التي ينتمي إليها الفرد والتي تحدد اتجاهاته على أسس أهدافها، فعندما ينتمي الفرد إلى الجماعة أخرى ذات اتجاهات مختلفة يبدأ الفرد في استبدال اتجاهاته القديمة باتجاهات جديدة تتوافق مع أغراض الجماعة الجديدة مع مرور الزمن.

1-7-4- تغيير الموقف :

تتأثر الاتجاهات وتتعديل بتغيير المواقف التي يمر بها الفرد فتغير الظروف الفرد وانتقاله من مستوى وظيفي أو اجتماعي أو اقتصادي إلى مستوى آخر كأن يرتفع المستوى أعلى أو ينخفض إلى مستوى أدنى كالفقير من الأثرياء أو الغني الذي يفقد ثروته .

1-7-5- التغيير العنصري في السلوك:

قد يحدث تغيير في السلوك نتيجة الظروف اضطرارية تختم على الأفراد تغيير اتجاهاتهم، وقد وجد العالمان "دويت و كولتر إن بعض الزوجات من الجنس الأبيض والتي كنن يضمون مشاعر واتجاهات عداوية نحو زوجات زنجيات وفد تغيرت اتجاهاتهن من مشاعر العداوة إلى مشاعر الورد ، وذلك لاضطرارهن السكن مع الزنجيات في مشروع سكن جماعي.

1-7-6- الاتصال المباشر بموضوع الاتجاه:

الاتصال المباشر بموضوع الاتجاه يسمح للفرد بالتعرف على موضوع من جوانب عديدة، وقد أجريت عدة دراسات عان فيها الاختلاط بين الزوج والبيض بحكم الاشتراك في العمل أو الدراسة، مما اثر في الاتجاهات المباشرة بين البيض والزنج.

1-7-7- تغيير موضوع الاتجاه:

قد يحدث تغيير في موضوع الاتجاه ذاته فينجم عن ذلك تغيير في الاتجاه ذاته فعندما يتولى شخص ما مركزا كبيرا أو موضوعا قياديا متميزا فان اتجاهات الآخرين نحوه تتغير .

1-7-8- اثر المعلومات :

يحدث تغير في الاتجاهات بسبب حقائق ومعلومات تتصل بموضوع الاتجاه وقد تتعارض الآراء والمعلومات ولذا كان من الضروري إن نستوثق من هذه الآراء و المعلومات وان مصادرها تستقيها من الخبراء والمتخصصين وان نتناولها وبالتمحيص والنقد ولا يجب إن نأخذها على علاقتها وذلك لان كثيرا منا لاتجاهات عند بعض الأفراد تتصل بالخرافات والغيبيات.

يستقى الفرد المعلومات من أبويه وإخوته وأقاربه والمحيطين به ومن كتبه ومن المعلمين ودور الصحافة والتلفزيون والإذاعة والسينما ومن الأفراد آخرين يتصل بهم فيها ما بعد مجالات العمل.

1-7-9- تأثير الأحداث العامة :

لاشك إن الأحداث الهامة و الخطيرة مثل الحروب والثورات ،تحدث تغيرات أو تعديلا في الاتجاهات وقد أوضح العالم "كانتريل" ما تركته الحربين العالميتين الأولى و الثانية من تأثير تغير بعض الاتجاهات لدى أفراد المجتمعات التي شاركت في الحربين.

1-7-10- تأثير رأي الأغلبية والخبراء:

يؤثر الإقناع في تعديل وتغير الاتجاه ويكون هذا الإقناع عن طريق استخدام " رأي الأغلبية "و " رأي ذو الخبرة و الشهرة"الذين يعملون بأرائهم ويوثق بخبرتهم.

1-7-11- المناقشة والقرار الجماعي :

يلاحظ أن المناقشة الجماعية داخل المجتمعات الديمقراطية وداخل المجالس النيابية والهيئات والجماعات والأندية والمؤسسات الحكومية والنقابات التي تسفر عن قرارات جماعية تؤثر في تغير اتجاهات الفرد.

وبصورة عامة يمكن تعديل الاتجاهات بسهولة ووضوح، رغم كونها ضعيفة راسخة لدى الأفراد ولاسيما عند ظهور الاتجاهات جديدة أكثر قوة ،وهذه المؤثرات تساعد في تعديل الاتجاهات وتغيرها كما تعكس مدى صعوبة تعديل الاتجاهات أو تغيرها إذا كان الاتجاه ذو قيمة وأهمية في نظر الفرد، أو إذا كان الفرد جامد الفكر غير متطلع على الأفكار والمعارف السابقة .

1-8-مميزات الاتجاه:

لا احد يستطيع إن ينكر إن الاتجاهات أنواع ولكل منها ما يميزها ويخالف غيرها اعتمادا على الاختلاف العناصر المكونة لها كما سبق الذكر ومن أهم هذه العناصر :

1-2-8- الوجهة :

الاتجاهات النفسية نحو الممارسة الرياضية

والمقصود هنا بالوجهة الاتجاه الذي يتبعه شخصا صوب قضية ما ويكون هذا بتوجه شعور الفرد نحو موضوع معين ، ويكون مزودا بجسر الايجابية والسلبية درجة حية للنشاط المرغوب فيه أو المراد ممارسته ومثالنا في هذا الطالب الجامعي واتجاهه نحو شعبته مثل الرياضة خاصة ، فوجهته الايجابية تكون بإلمامه بكل ما له علاقة بالرياضة كممارسة أو كفن أو حتى كمعلم وهذا لن يأتي إلا عن طريق المطابقة والممارسة للشعور بالقضية حقيقية لا تصورا إما إذا نفر من هذه الممارسة أو المطالعة ... الخ، فاتجاهه هنا يكون حتما سلبيا بتجنبه لهذه الأخيرة (الحفيظ، 1993، صفحة 39)

1-8-2- الشدة :

أول ما يتبادر إلى الذهن من هذا العنوان تجريديا هو ارتباطه بالدرجة القصوى أو الدنيا وهذا إما نحو مسار أجاوي قد لا يكون محدود أو عكسه السليبي الذي قد لا يكون محدودا هو الآخر ،إما إذا ربطنا هذا الأخير بالمنطق تجسيدي فهاهنا هو تعبير عن القوة أو الضعف الاتجاه النفسي والرغبة الجامحة في النفس البشرية لدى الشخص نفسه أو مقارنة بغيره مثل شدة حب شخص أو (الحفيظ، 1993، شدة كراهيته بل وانه لتفهم هذا الاتجاه وفق الدرجة على الفرد إن يعكس مدى قوة شعوره ضمن مجتمعه .صفحة 39)

1-8-3- الانتشار :

و ذلك هو الأمر بالنسبة بالنسبة لهذه اللفظة إن نجد لها مرتبطة بالفضاء الذي قد لا يكون محدودا مجسما وهنالك ممن يطلق عليه المدى وهو ما يعبر عن مدى تعلق الفرد في اتجاه معين ومحاول إظهار ملامحه وإيجابياته ومحاوله عروضها على المجتمع قد تكاد ما يرغب فيه لغيره (الحفيظ، 1993، صفحة 41).

1-8-4- الاستقرار :

وهو ردة فعل النفس البشرية تجاه اتجاه ما فلو تبصرون إلى ردة الفعل هذه الانفعالية لوجدنا بعض الأفراد يستجيبون لسلم الاتجاه بأسلوب هادئ ومستقر دون اضطراب بينما قد تجد البعض الآخر الطرف الثاني في المعادلة يعطونا إجابيات مرضية أو غير مرضية للمواضيع المختلفة أو حتى الموضوع الواحد مثل إن نحاول الكشف عن ردة فعل المجتمع تجاه القضاة فهنالك من يرى أنهم محايدون وفي نفس الوقت حاولت معرفة اتجاهه بدقة لوجدت شواذا فهو يجادلك الرأي بان القاضي الفلاي ليس محايدا وله اتجاهاته ونحوه (الحفيظ، 1993، صفحة 42) في ذلك.

1-8-5- البروز :

وهو نوع من الإظهار والتباين والعرض وسط المجتمع ويقصد بيه درجة التلقائية أو التهيؤ للتعبير عن اتجاهه معين حيث إن الاتجاهات المتعارف عليها عند الأغلبية بل والبارزة الجلية (التي قد نجد لها معرفة كبيرة في أوساط المجتمع مثل قوانين كرة القدم)، فيعطي لها أهمية بالغة لتضمنها سلا ليم الاتجاهات وفق تحديد الإجابيات بعبارات محددة تعكس درجة الاتجاه مثل :موافق

أو عكسها ومن خلال ذلك قد يتسنى لنا قياس درجة البروز (ويمكننا قياس درجة البروز بواسطة المقابلات أو بالملاحظات التي توفر الغرض بالتعبير عن الاتجاهات (الحفيظ، 1993، صفحة 43).

1-9- أبعاد مقياس كنيون للاتجاهات :

مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني وضعه في الأصل جيرالد كنيون وأعدده صورته العربية محمد حسن علاوي سنة 1987م. وقد تم وضع المقياس على أساس افتراض النشاط البدني الرياضي يمكن تبسيطه إلى مكونات أكثر تحديدا وأوضح المعنى ، كما يمكن تقسيمه إلى فئات فرعية غير متجانسة تقريبا . وهذه المكونات والفئات الفرعية توفر مصادر متعددة للإشباع وذات فوائد متباعدة تختلف من فرد لآخر أي إن النشاط البدني الرياضي يصبح بهذا المفهوم خبرة تختلف من شخص لآخر ، وقد يكون ذلك على أساس الفائدة العملية أو القيمة الأدائية التي يمثلها نوع النشاط البدني بالنسبة إلى الفرد .

وفي رأي "كنيون" أن الفرد قد يتخذ اتجاهات موجبة نحو بعض هذه الفئات أو المكونات الفرعية وقد يتخذ اتجاهات سالبة نحو بعض الفئات أو المكونات الفرعية الأخرى.

والاتجاه طبقا لمفهوم "كنيون" هو استعداد مركب ثابت نسبيا يعكس كل من وجهة وشدة الشعور نحو موضوع نفسي معين سواء أكان عيانيا أو مجردا . وفي هذا الضوء هذه المفاهيم السابقة وفي إطار بعض الدراسات النظرية و التجريبية استطاع "كنيون" أن يحدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط الرياضي على النحو التالي: (علاوي، الاختبارات النفسية في المجال الرياضي ، 1987، صفحة 697)

1-9-1- النشاط البدني كخبرة اجتماعية:

من المفترض أن النشاط الرياضي الذي يشترك فيه الجماعة من اثنين فأكثر ينطوي في نظر بعض الأفراد على قيمة اجتماعية وعلى إمكانية إشباع حاجات اجتماعية معينة ، وعلى ذلك فإن النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية يتميز من خلال الأنشطة الرياضية التي تسهم غالبا في توفير التفاعل الاجتماعي والتي تسمح بإمكانية التعرف على الأفراد جدد وتكوين علاقات بين الناس (علاوي، الاختبارات النفسية في المجال الرياضي ، 1987، صفحة 697).

1-9-2- النشاط البدني للصحة و اللياقة:

انطلاقا من الفكرة السائدة لدى الكثيرين سواء من الممارسين أو من غير الممارسين للنشاط الرياضي أن هذا اللون من النشاط يمكن أن يفيد الصحة وساهم في اكتساب اللياقة البدنية ، فمن المعتقد أن هناك بعض الأنشطة البدنية يمكن أن تتميز أساسا بإسهامها وبدرجة كبيرة في تحسين صحة الفرد ولياقته البدنية (علاوي، الاختبارات النفسية في المجال الرياضي ، 1987، صفحة 697).

1-9-3- النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة :

المقصود بذلك تلك الأنشطة الرياضية التي تشتمل على جوانب معينة من المخاطر يدركها الفرد وتثير لديه شعورا بالتوتر والتي تظهر في بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز باستخدام السرعة الزائدة أو التغير السريع للحركات أو توقع التعرض لبعض الأخطار مع افتراض قدرة الفرد -بصفة عامة- على التحكم في هذه المواقف والسيطرة عليها .

1-9-4- النشاط الرياضي كخبرة جمالية :

يرى الكثير من الأفراد أن هناك أنشطة رياضية لها قيمة جمالية عالية وهذا يعني أن هناك أنشطة رياضية معينة يدركها الفرد على أنها ذات طابع جمالي أو قد ترتبط بنوعيات فنية أو جمالية معينة أو قد تمتلك القدرة على إشباع التذوق الجمالي أو الفني لدى البعض (علاوي، الاختبارات النفسية في المجال الرياضي ، 1987، صفحة 697).

1-9-5- النشاط البدني لخفض التوتر :

قد يكون النشاط الرياضي في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الاحباطات الناشئة عن ضغوط الحياة العصرية وعلى ذلك يصبح النشاط الرياضي في هذه الحالة وسيلة للترويح وقضاء وقت الفراغ وكعامل مساعد في تفريغ الانفعالات المكبوتة وبالتالي خفض التوتر.

1-9-6- النشاط الرياضي كخبرة للتفوق الرياضي :

يرى البعض النشاط الرياضي قد يوفر المجال لإشباع الحاجة إلى التفوق الرياضي و المنافسة الرياضية. وقد يبدو إن الممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية المعاصرة وخاصة في المجال المستويات الرياضية العالية ترتبط بنوع من الخبرات تدفع إلى المثابرة على التدريب الشاق وبذل الجهد وكبح الحماس النفس في العديد من المواقف كما تتطلب التحلي عن الكثير من المصادر التي تشبع بعض الرغبات (علاوي، الاختبارات النفسية في المجال الرياضي ، 1987، صفحة 697).

1-10- قياس الاتجاهات الرياضية :

من أهم الأسباب قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي أن قياسها يسمح بتوقع نوعية السلوك الفرد اتجاه أنشطة الرياضية، نظرا لان الاتجاه يوجه الاستجابات الفرد بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبيا .

ومن ناحية أخرى فان قياس مثل هذه الاتجاهات يساعد المرء على تشجيع الاتجاهات الرياضية الايجابية ، كما يساهم في محاولة تغير أو تعديل الاتجاهات السلبية وتمهيد لتنمية اتجاهات واكتسابها لأفراد.

وعند قياس الاتجاهات يجب مراعاة الفرق بين الاتجاه اللفظي الذي تستدل عليه من النتائج المقاييس الاتجاهات والذي يعبر عن الفرد لفظيا، وبين الاتجاه العملي الذي يعبر عن الفرد عمليا عن طريق الأداء أو السلوك.

الاتجاهات النفسية نحو الممارسة الرياضية

ويرى بعض العلماء أن الاتجاهات اللفظية قد تكون في موقف ما هي الاتجاهات الحقيقية للفرد في موقف ما.

ولكي يمكن تقريب التباعد بين الاتجاه اللفظي و الاتجاه العملي ينبغي مراعاة بعض الشروط الهامة في قياس الاتجاهات ومن ذلك إحساس الفرد بالاطمئنان التام ،عندما يعبر عن رأيه وإحساسه بأهمية التعبير عن رأيه بصراحة وضرورة ووضوح عبارات مقياس وتمثلها للمواقف الحقيقية لدرجة كبيرة .

1-10-1- الطرق الاسقاطية (الطرق الغير المباشرة):

لقياس الاتجاهات بالإضافة إلى الكشف من بعض الجوانب الشخصية المرتبطة بهذا الاتجاهات ،ومن بين هذه الاختبارات الاسقاطية اختبار "تفهم الموضوع" واختبار الإحباط المصور "لروزنفيج" اختبار تداعي الكلمات وغيرها.

1-10-2- الطرق المباشرة (طرق القياس اللفظي):

ومن أكثر هذه الطرق استخداما طريقة ترستون وطريقة ليكرت وطريقة التمايز السينمائي .

1-10-3 الطرق الموقفية:

أو طريقة قياس الاتجاه العملي وفيها يقاس الاتجاه باستخدام طرق الملاحظة المختلفة في مواقف معينة .

11-1- طرق قياس الاتجاهات :

1-11-1 طريقة بوجاردس :

كان بوجاردس أول منطبق القياس على المجالات الاتجاهات 1925 وتعرف طريقته باسم مقياس البعد لاجتماعي أو المقياس المسافة الاجتماعية ،نظرا لمحاولته التعرف على مدى التباعد الاجتماعي بين الأمريكيين وبين الجنسيات أخرى أي محاولة الكشف عن مدى التسامح أو التقبل أو التعصب أو النفور الأمريكي اتجاه بعض الأجناس أو الشعوب الأخرى ويقاس هذا المدى بقيام الفرد بوضع علامة أمام العبارات المقياس تمثل درجة تقبله لهذه الجماعة أي تعبر عن الاتجاه نحو هذه الجماعة .

1-11-2-طريقة ثرستون:

يطلق عن هذه الطريقة المسافات المتساوية البعد وتقوم على أساس إعداد عبارات المقياس بحيث تكون متدرجة تدرجا منتظما والمسافة بين كل عبارة والعبارة التالية لها محددة ومتساوية وطريقة إعداد هذا المقياس وتقدير الوزن لكل عبارة تقوم على أساس قيام البحث بجمع أكبر عدد ممكن من العبارات التي يرى أنها تقيس الاتجاه المطلوب قياسه ،وتزيد في العادة عن مائة عبارة ،وتقوم بعرض هذه العبارات على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة في المجال المطلوب قياسه ،ويطلب من كل منهم أن يوضع كل عبارة في خانة واحدة من إحدى عشرة خانة مدرجة من الأقصى الايجابية إلى أقصى السلبية ،طبقا لوجهة نظر الحكم ويقوم الباحث بعد ذلك باستبعاد العبارات التي اختلف عليها رأي المحكمين ثم يقوم بحساب متوسط الدرجة لكل عبارة من العبارات الباقية بناءا على

الاتجاهات النفسية نحو الممارسة الرياضية

تقدير المحكمين لهذه العبارة وبذلك تصبح قيمة المتوسط هي "الوزن" الخاص لكل عبارة وبعد ذلك تختار العبارات التي تتراوح ما بين الإيجابية المتطرفة والسلبية المتطرفة بالنسبة إلى الاتجاه ويراعى أن تكتب هذه العبارة في المقياس صورة عشوائية وليس بصورة متدرجة تنازليا أو تصاعديا ، حتى لا يستدل على تدرجها وشدتها من طريقة ترتيبها في المقياس ويقوم المفحوص بوضع علامة (X) إلى جانب العبارة التي يرى أنه موافق عليها (علاوي، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، 1987 ، صفحة 55).

1-11-3- طريقة ليكرت:

تختلف هذه الطريقة عن الطريقة السابقة في عدة أمور منها انه يطلب من المفحوصين إبداء رأيهم في كل عبارة وليس كما هو الحال في طريقة "ترستون" حيث يقتصر الاستجابات على بعض العبارات دون غيرها ، كما أن الاستجابات في طريقة "البكرت" تشمل على الرفض أيضا وكذلك استجابة حيادية بالنسبة لأي عبارة لا يستطيع المفحوص الموافقة عليها أو رفضها (علاوي، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، 1987 ، صفحة 55).

1-11-4- طريقة التمايز السينمائي :

حينما قدم "تشارلز أوزجود" علام النفس الفلكي التمايز السينمائي كأداة للقياس في الخمسينيات من هذا القرن فانه في البداية لم يكن يقصد بها أن تكون أداة أو مقياس لقياس الاتجاهات النفسية نحو الأشخاص أو الموضوعات المختلفة وإنما كان هدفه أن تكون وسيلة للمعاني و المفاهيم ، ولم تلبث هذه الوسيلة أن تلبث هذه الوسيلة للكشف عن الاتجاهات النفسية نحو العديد من المفاهيم و الموضوعات (علاوي، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، 1987 ، صفحة 55) وقد أشار أوزجود إلى كل لفظ أو مفهوم بجملة معينين مختلفين هما:

-المعنى الإرشادي:

وهو المعنى المادي أو الحرفي ويشير إلى ما يتضمنه اللفظ و المفهوم من صفات المعنى الانفعالي النفسي، وهو المعنى الضمني أو السينمائي للمفهوم الذي يشير إلى ما يتضمنه اللفظ أو المفهوم للدلالات لدى الفرد (علاوي، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، 1987 ، صفحة 55).

وتأسس طريقة التمايز السينمائي من عنصرين هما:

المفاهيم وهي الموضوعات التي يراد قياسها أو تقديرها، كما لا بد أن تكون المفاهيم مفهومة لدى المفحوصين. مقاييس التقدير وهي العناصر القياس تتكون من بعض الصفات وأضدادها، تحدد على أساسها دلالة ومعنى المفهوم المطلوب قياسه.

والعوامل الرئيسية التي تتشكل مقياس التمايز السينمائي هي: عامل التقييم — عامل القوة — عامل النشاط.

خاتمة الفصل:

إن ما نستطيع قوله هو إن الاتجاهات ميدان مهم لأنه يبرر بعض الصفقات الشخصية لأنه يعتبر عنصر قوي يؤثر على القدرات البدنية و العقلية والذهنية والاعتماد على النفس واكتساب الخبرة و التجربة وتعلم فنون الألعاب و المباريات وقوانينها وبذلك تكتسب القدرة على المحافظة على الصحة والمشاركة في المنافسات وكيفية إدارتها وتوجيهها مما يتناسب مع الفعالية الذهنية والبدنية

تمهيد

1-2 -نبذة تاريخية عن الممارسة الرياضية

2-2 مفهوم الممارسة الرياضية لدى كبار السن

2-3-تعريف الممارسة الرياضية:

2-4-خصائص الممارسة الرياضية

2-5- أهداف الممارسة الرياضية

2-6-وظائف الممارسة الرياضية

2-6-1- الوظيفة الجسمية

2-6-2- الوظيفة النفسية :

2-6-3- الوظيفة الاجتماعية

2-7-الأسس العلمية من ممارسة الرياضة

خاتمة الفصل

تمهيد:

تعتبر الرياضة جزء هاماً من تاريخ الشعوب، وكان للرياضة الفضل في الكثير من الصداقات بين الدول وبعضها، نظراً للتجمع القائم على المنافسة الشريفة وكم من الدول ازدهرت أسمائها بفضل الرياضيين الذين حصلوا لها على بطولات عديدة .

والرياضة كما يقولون ضرورية في حياتنا اليومية فالعقل السليم في الجسم السليم وهذا ما أثبتته الأيام، فالرياضي عادة يتمتع بدكاء والسرعة بديهية أكثر من أي شخص آخر.

كما أن الرياضي يتمتع دائماً بروح النصر وهذا ما يساعده في حياته العادية فهو لا يقبل الهزيمة والاستسلام بسهولة

2-1-نبذة تاريخية عن الممارسة الرياضية :

لقد نشأت الممارسة الرياضية بصورة تلقائية في العصر القديم وذلك من خلال الآثار المكتشفة من الرسوم والنقوش التي خلفها المصريون القدماء التي يعود تاريخها إلى 3000 سنة قبل الميلاد (عابدي، 1971، صفحة 98) وهذا كأمر طبيعي وضروري لحياة الإنسان وبقاءه، حيث كان هناك محاولات لتعميم الممارسة الرياضية استجابة لمتطلبات الاستعداد والقتال الذي كان يتطلب إعدادا بدنيا متقدما، كما حدث في بابل، الفرس الإغريق، وكذا اسبرطة. فلقد بدأت الممارسة الرياضية تأخذ مكانتها في عصر النهضة بتطور المفهوم التربوي للإنسان، حينما اعترف بما كمادة أساسية في المدارس كما بدا المجهود البدني الذي يقدمه الإنسان يقل تدريجيا حتى أصبح في بعض البلاد المتحضرة يقترب من العدم الذي يقيمون بمجهودات بدنية فإنها محدودة ومتكررة ولا تغطي جميع المفاصل وعضلات الجسم. إن الممارسة الرياضية هي وليدة حاجة الإنسان الماسة لنشاط بدني في الحضارة القائمة والمستقبلية والعودة إلى الطبيعة والبساطة والحياة (منصوري، 1980، صفحة 98).

2-2- مفهوم الممارسة الرياضية :

يرى "تشارلز بيوكر" أن الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي، هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاط البدني (بيوكر، 1960، صفحة 28) إن الممارسة الرياضية هي عبارة عن أوجه الأنشطة البدنية المختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسة هذا النشاط (بسيوني، 1992، صفحة 30)

ونستنتج أن ممارسة الرياضة تكفيه جسمانيا عقليا، اجتماعيا، نفسيا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق أسمى القيم الإنسانية، فهي تحفزها باعتبارها وسيلة كاملة وهادفة

2-3- تعريف الممارسة الرياضية:

إن الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة (هي اللعب) حيث يلتبس منها الفرد الراحة الجسمية والنفسية تعبيرا عن ما هو شعوري لإبراز حرية ووجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات نفسه، وبعبارة أخرى فالممارسة الرياضية هي بمثابة نشاط حركي إرادي وحر يهدف إلى الانشراح في شخصية الفرد، وهي من حق كل فئات المجتمع بدون تمييز في العمر أو الجنس، وهي منظمة ومطورة في الأوساط الخارجة على شكل نشاط بدني ورياضي حسب أساس البرامج الموضوعة والمرسومة لتطبق من طرف الأجهزة العامة والخاصة (منصوري، 1980، صفحة 80)

2-4- خصائص الممارسة الرياضية :

تتميز الممارسة الرياضية عن غيرها من الأنشطة الأخرى أنها متعددة المهام والأدوار حسب احتياجات الأفراد، فيوجد من يتخذها كميدان لتنمية الجسمية وآخرون للترويح، فالممارسة الرياضية لتتأسس على المنافسة بصورة تلقائية، وليس في مجالها غالب ومغلوب بصورة جادة مما يجعلها خالية من الصراع، وما يتبعه من مشاكل وأخطار فالممارسة الرياضية هي ظاهرة ترويجية بناءة تبرر بصفة سائدة من خلال الدوافع والاحتياجات الاجتماعية، وليس بضرورة دافع بدني حيث تتجلى في الممارسة الحركية الهادئة المستمرة والمتدرجة في الصعوبة دون إرهاق ذلك لأن المنافسة تتجه للاعتدال كحافز أو كفاية .

- ليس لها بالضرورة قوانين مسبقة ثابتة لكن قواعد يمكن أن تتشكل طبقا للظروف المحيطة والمؤثرة كذلك للإمكانيات المتاحة
- يمكن أن كما أنه ليس من أهدافها الرئيسية المقارنة بين المستويات، فهي نطاق إمكانية تحديدها بالمجهول المعتدل .
- تمارس في أي مكان مناسب وبأنواع من الأدوات والأجهزة المتاحة والبديلة، مما يجعلها اقتصادية التكاليف وفي مقدور الجميع مزاوتها.
- تمارس في وقت الفراغ وليس من أغراضها الحصول على جوائز ذات قيم مالية كبيرة .
- لا تمارس بالضرورة في حضور الآخرين بل يمكن للفرد أن يطبق برامجها الملائمة له بمفرده ،مع أسرته الآخرين في منزله حتى ولو كان في موقع ملائم آخر . (منصوري، 1980، صفحة 80)

2-5- أهداف الممارسة الرياضية

يعتقد البعض أن الرياضة تختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ولكن هذا غير كاف فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة غير منفصلة ،حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية ،وان أي نمو من الناحية من النواحي يتأثر ويؤثر في سائر النواحي الأخرى ،فالعقل يؤثر على مجهود الجسم والجسم بدوره على مجهود العقل ولا يمكن فصل عمل الاثنين أو أحدهما على الآخر (العلاء، صفحة 146) وتبين التجارب الأخيرة في الفيزيولوجية تأثير الجهاز الوظائف كالجهاز الهضمي والجهاز (speneser, 1974, p. 226) العصبي على الوظائف العضوية للجسم ،إذ أن مختلف الدوراني يتأثران بالجهاز العصبي

وهنا لا يقتصر دور الممارسة الرياضية على تنمية الجسم فقط أي القوة البدنية كما يعتقد البعض وإنما يتعداه إلى أكثر من ذلك ،وفيما يلي أهم ما تهدف إليه هذه الممارسة الرياضية :

- تهدف الممارسة الرياضية إلى تربية الفرد من الناحية الخلقية .
- تعمل على تحسين القدرات العقلية والحركية للفرد .
- تهدف إلى مزاولة القاعدة الواسعة من أبناء المجتمع للفعاليات الرياضية المختلفة .
- تحسين الصحة وصيانتها وزيادة الإنتاج.
- تطوير اللياقة البدنية التي تخلق القدرة على الدفاع عن الوطن (منصوري، 1980، صفحة 80)
- الممارسة الرياضية تستوجب نمط معيشيا سليما.
- تزيل تناول التبغ ولها دور وقائي خاصة بالنسبة لشاربين القلبية والعضلية والجهاز التنفسي ، حيث ينعكس إيجابا على نفسية الرياضي.

— تحقق الممارسة الرياضية الايحاء وحسن المعاملة .

— تنازل الرياضي عن حقه في سبيل تحقيق هدف جماعي حتى تعود فائدته على الجميع .

2-6- وظائف الممارسة الرياضية

تعتبر الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها من بين الفرص الهامة لإشباع مختلف الحاجات التي يتطلبها النمو السليم لدى الأشخاص ، كما أن النشاط الرياضي يساعد على رفع المستوى الصحي للأفراد وإكسابهم كثير من العادات الصحية السليمة ، كما يمكن فصل الرياضة وتوطيد الصلة والروابط بين الشباب ومحيطه ، حيث أنها تسمح له بالاندماج في جماعة

2-6-1- الوظيفة الجسمية :

للنشاطات الرياضية وظيفة جسمية فالممارسة الرياضية تستوجب القيا بحركات جسمية مختلفة بغرض احتفاظ الفرد بصحة جيدة واستمرار للنشاط والحياة ، فالرياضة تساعد في إتمام عملية الاحتراق الخلوي حتى لا تتسرب بعض الفضلات في أعضاء الاطراح كالكليتين ، فتتكون الحصيات مما يمنع تراكم حمض البوليك في الدم ، كما أنها تطرد الفضلات الضارة من الجسم وتنظفه من سموم بدون الحاجة إلى الأدوية الكربوهيدراتية والدهنية حتى تزداد الشهية للطعام وتقوى بسبب احتياج الجسم إلى الإكثار من الإطعام والشراب واستنشاق الأكسجين من الهواء.

— يحصل كل هذا عن طريق زيادة إفراز العرق والبول والهواء الخارج من الرئتين وتقوية ضربات القلب وعمق التنفس وقوته ، فالممارسة الرياضية وسيلة للنمو الجسمي والحركي ، ويتمثل دورها في خلق قوة ورشاقة للجسم حيث يكون الرياضي على استعداد للقيام بمختلف المهام المطلوبة منه بخفة جسمية معتبرة ومرونة كالخري بأكثر سرعة أو الرمي بأقصى حد ومهاجمة المنافس بقوة والسعي للحصول على أرقام قياسية ، ويشير (موسيت) إلى بعض المزايا الرياضية حيث اعتبرها وسيلة :

— استرجاع والتمتع بالجسد دون الصراعات مع الراشدين والاهتمام به دون أي خجل تؤدي إلى المرح الجسمي والراحة.

— إعطاء قيمة للجسم وعدم استعماله كآلة فقط بل إعطائه قصديه خاصة تساعد على اجتياز سن

(moste.p., 1982, p. 8)

2-6-2- الوظيفة النفسية :

(bout, إن للممارسة الرياضية أهمية كبيرة على التوازن النفسي وقد أشار (بوي) إلى ذلك حيث يقول الرياضة تظهر في مجملها كنسق واسع لترقية الأنا ، فهي تحقق في أعماقها نشاط نفسي أكثر من النشاط البدني تكمن مهمة الرياضة (1962, p. 447) في تحضير الفرد نفسيا حتى يتوافق مع المجتمع لبناء شخصية سوية وكاملة ، وتسمح له بتحقيق ذاته والشعور بالحياة أنها بالنسبة تصورات (bout, 1962, p. 49) لعدد كبير من الناس وسيلة للتعبير الذي لا يمكن تحقيقه نحوى قيم وأشخاص كذا إعطاء

للنفس وبناء تجربة ذات معنى أين تجري فيها أمور عديدة وأحداث متنوعة نستخلص من هذا الغرض أن الممارسة الرياضية تمكن الفرد أن ينقص من عدوانيته خلال الممارسة و التنفيذ حيث يتخلص من عدوانيته المكبوتة عنده.

وقد أشار بوي إلى إن وظيفة الرياضة يمكن أن تكون عبارة عن تأديب الغريزة العدوانية وإشباعها أما القيم التي ترتبط بهذه الوظيفة فهي الرشاقة الشجاعة المجازفة والتحكم في الموقف .

ومن هنا يبلغ دور الرياضة المتحكم في السلوكيات المكبوتة في أعماق الفرد ،فهذا الأخير يتعرض إلى احباطات مختلفة تدفعه إلى البحث عن وسيلة تمنحه الاطمئنان والرضي .

لذا يمكن اعتبار الرياضة وسيلة تعويضية جيدة كما تتجلى مزايا النشاط الرياضي في ميدان اللعب والنشاط الحركي فيرتاح بذلك ويحدد نشاطه ويستريح فكره يقول الإمام الغزالي (وينبغي أن يأذن له بعد الانصراف من الكتاب إن بلعب لعب جميل يستريح إليه من تعب المكتب (الغزالي، 1998، صفحة 117)

2-6-3- الوظيفة الاجتماعية :

إن النشاط الرياضي يحمل طابع اجتماعي وهو وثيق الصلة بالتنافس كون الرياضة تؤثر على سلوك الفرد وتنمي إمكانية موافقة البيئة الاجتماعية وتغرس فيه صفات مرغوب فيها كالروح الرياضية وتقبل المسؤولية عند السلوك الشخصي التي تتأثر به الجماعة وغير ذلك من أشكال السلوك الاجتماعي فيكون بذلك التأثير المتبادلة بين الفرد ومحيطه وهذا يعني قمة التوافق الاجتماعي كما أن المشاركة في الجماعة تعد أحسن تدريب لمختلف إشكال الحياة الاجتماعية وهذا ما أكدته (يار ليريا) على أهمية الرياضة ولكنها حية (j.leif, 1980, p. 14) الاجتماعية فيقول (عندما تمارس الشخص كرة اليد يكون وسط حالة ليس بالجمادة ومترددة إلى مالا نهاية ولا يتحرك في عالم مادي وإنما يتحرك في عالم بشري

ويمكن اعتبار الرياضة من بين أحسن الطرق للاندماج الاجتماعي ،وتعد من القنوات التي يتقبلها المجتمع كوسيلة للتنفيس واعتلاء الدوافع العدوانية إذ تسمح بالتخفيف من الاضطرابات والصراعات وتعمل على تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي

2-7- الأساس العلمية من ممارسة الرياضة :

نلاحظ إن الفرد الرياضي عندما يقوم بأداء حركة ما أو أداء مهارة في الرياضة فإنه يقوم بهذا العمل كوحدة واحدة لا تتجزأ ،العضلات و الأعصاب والدورة الدموية والجهاز التنفسي والخلايا ،تشارك في هذا الأداء كما أن الفرد يبذل جهدا يحتاج لقوة الإرادة ويتنافس مع الخصم في الصراع يحتاج لقدر كبير من الطاقة ويلعب في جماعة لها خصائصها (الحق، 1991_1992، صفحة 21)

من هذا المنطلق فإن كل حركة أو مهارة أو كل نشاط أو كل صراع يجب أن نجد تفسيراً له في ضوء المعلومات النسبية والمستمدة من القوانين السابقة ،تستند التربية البدنية والرياضية في وضع برنامجها على قاعدة علمية ثابتة (بيولوجية، نفسية، حركية، اجتماعية

خاتمة الفصل :

بعد أن تطرقنا في هذا الفصل إلى موضوع الممارسة الرياضية وعرفنا مفهومها ودورها أهدافها من الناحية البدنية والاجتماعية والنفسية استنتجنا المكانة الحقيقية لممارسة الرياضة فهي تلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد الصالح حيث تزوده بمهارات واسعة وخبرات كثيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه وتمكنه من مسايرة الركب الحضري وهذا ما زادها أهميتها البدنية ويظهر ذلك من خلال ما وصلت إليه الإنسانية من التطور التكنولوجي و التقدم في شتى المجالات خاصة في المجال الرياضي .

فالممارسة الرياضية تهدف إلى تكوين الفرد من جميع النواحي البدنية والعقلية والانفعالية وذلك عن طريق أنواع من الأنشطة البدنية والرياضية .

- تمهيد

1- أهم تقسيم لمراحل النمو

2- مفهوم الشيخوخة

2-2- الشيخوخة من منظور بيولوجي (العمر البيولوجي)

3- خصائص ومميزات المرحلة العمرية (50-60) سنة

3-1- الخصائص الفسيولوجية

3-2- الخصائص العقلية

3-3- الخصائص الانفعالية

3-4- الخصائص الاجتماعية

3-5- الخصائص النفسية

- خاتمة الفصل

تمهيد:

إن من نتيجة التقدم العلمي الذي ظهرت بوادره منذ بداية القرن العشرين وما تنج عنه من ارتفاع في مستوى الخدمات الطبية التي أدت بدورها إلى الزيادة في متوسط العمر في مجتمعات مختلفة وعليه انخفضت نسبة الوفيات و خلقت حقبة من العمر لها احتياجاتها سواء من النواحي البدنية، النفسية، الطبية و الاجتماعية .

ومن خلال ما أثبتته الإحصاءات العالمية يتضح بأن نسبة كبار السن في تزايد مستمر و عليه يجب أن تلقى الرعاية و الاهتمام مثل بقية الشرائح (الطفولة و الشباب)، فالنمو سلسلة من التغيرات تهدف إجمالاً إلى اكتمال النضج ومدى استمراره وبدء انحداره وله مظهران أحدهما تكويني (الحجم، الشكل و الوزن) و الثاني وظيفي (التغيرات الكيميائية، الفسيولوجية ، النفسية و الاجتماعية) بحيث لا توجد حدود فاصلة بين كل مراحل النمو فلا نقف عند مرحلة و نقول قد بدأت مرحلة جديدة لأن المراحل النمو تتم بصورة تدريجية فالانتقال من مرحلة إلى مرحلة يستغرق سنوات و لا يمكن ملاحظته إلا إذا وصل النمو و التغير إلى حالة يمكن ملاحظتها. (بريقع، 2000، صفحة 9،10،11،12)

3-1- أهم تقسيم لمراحل النمو :

بالرغم من اختلاف وجهات نظر العلماء حول تقسيم مراحل نمو الإنسان باختلاف الأسس التي تبني عليها الوحدة المعيارية في قياس هذه المراحل وما تضمنه من عمر زمني و عقلي و تربوي إلا أن العمر الزمن يبقى أساسيا في تحديدها إلا أنه لا يتمتع بكامل الصلاحية برغم كثرة استخداماته و شيوعه من الناحية التطبيقية في معالجة مختلف المشكلات.

إن أصدق و أجل تقسيم لمراحل حياة الإنسان هو التقسيم الإلهي الذي أنزله في كتابه الكريم قال الله تعالى "الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير" (الروم الآية 54)

3-2- مفهوم الشيخوخة:

3-2-1- المعنى اللغوي للشيخوخة : شاخ الإنسان شيخا و شيخوخة : منصب الشيخ و موضع ممارسة سلطته (الشيخ) من أدرك الشيخوخة وهي غالبا عند الخمسين ، وهو فوق الكهل ودون الهرم وهو ذو المكانة من علم أو فضل أو رئاسة. (العربية، 1990، صفحة 355)

3-2-2- الشيخوخة من منظور بيولوجي (العمر البيولوجي): و يستخدم عادة لتحديد بداية الشيخوخة بحيث يستدل وصفا على أسس ومعطيات بيولوجية لكل مرحلة كتنشاط الغدد الصماء ،قوة دفع الدم و معدل الأيض. (خليفة، بدون سنة، صفحة 10)

و يعرف نشوان عبد الله نشوان المسنين بأنهم أصحاب مرحلة عمرية متأخرة تبدأ من العام الستين متأثرة بفسولوجية الفرد و ثقافته و البيئة الاجتماعية و الاقتصادية التي يعيشها ويتفاعل معها و تتباين هذه المرحلة على مختلف مستوياتهم بين الأفراد. (نشوان، 2010، صفحة 145)

3-3- خصائص ومميزات المرحلة العمرية (50-60) سنة

3-3-1- الخصائص الفسيولوجية :

إن الجسم البشري يتغير و تتغير أجهزته تبعا لعمر الفرد وتطوره من الطفولة إلى المراهقة و الرشد ثم الكبر وبما أن وظائف العضوية تعتمد على تكوين الجسم فإنها تختلف من عمر لآخر ومن مرحلة لأخرى وتتجلى أهم التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لكبار السن في الخصائص التالية (بريقع، 2000، صفحة 19)

3-3-1-1- تغير معدل العمليات الأيضية :

خلال هذه المرحلة يهبط معدل الأيض من (38) سعر في الساعة بالنسبة للراشدين إلى (35) سعر في سن السبعين ويبقى مستمرا في هبوطه حتى نهاية العمر ومعنى هذا هو تغلب عملية الهدم على عملية البناء في الجسم ،وعليه فإن توازن عملية الهدم

والبناء يؤدي إلى تماسك الجسم و تغلبه على عوامل الفناء و تجدر الإشارة غلا أن تغلب الهدم على البناء أمر لا مناص منه خلال الشيخوخة ولكن إبطاء عملية الهدم يجعل البنية الجسمية للمسنة متينة إذا كانت العناية فيما قبل الشيخوخة وفي أثنائها.

3-3-1-2-تغير خلايا الجسم :

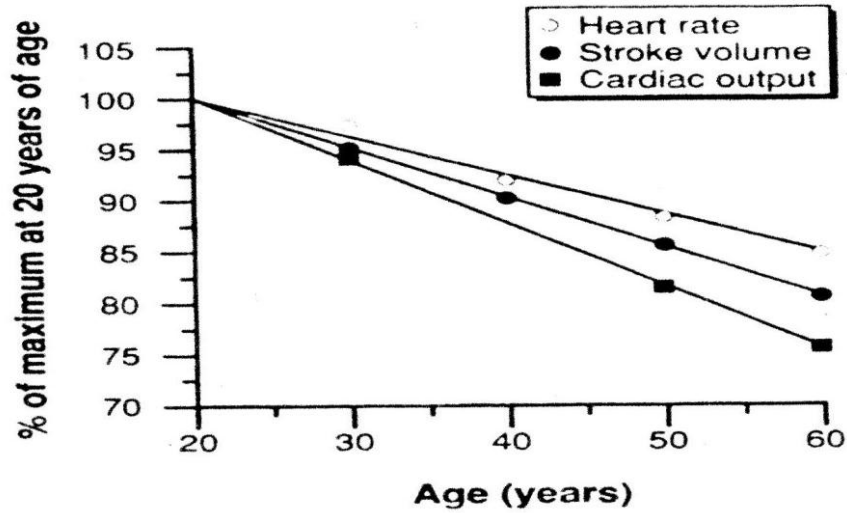
إن خلايا الجسم البشري تنشأ في حالة معادلة فسيولوجية أو ثبات فسيولوجي دقيق وهذا ما يجعل الجسم لا يسمح بأي تعديل ولو بقدر بسيط فيه بحيث يقوم بإصلاحه مباشرة وهذا في مراحل الإنسان المختلفة ولكن بتقدم السن يقل هذا الثبات وهذا لعدم قدرة الجسم على الاحتفاظ بحياة الخلية لعمرها الافتراضي بحيث يترتب على ذلك شيخوخة الخلية و موتها ومن أمثلة ذلك ضعف عضلة القلب و بالتالي انخفاض كمية الدم التي تغذي الجسم و عدم الاحتفاظ بالمستوى الطبيعي للسكر و الأملاح في الدم . (قناوي، 1987، صفحة 22،21)

كما يحدث فقدان لخلايا الجسم مع التقدم في السن إلى جانب النقص في وزن الأعضاء و كمية الماء في الجسم بحوالي 8% وازدياد كمية الدهن بحوالي 16% بعد سن الخمسين. (فرحات، 1998، صفحة 234)

3-3-1-3- التغير في الدورة الدموية :

تتأثر الدورة الدموية في الشيخوخة وهذا ما يؤثر على باقي أجهزة الجسم فتتناقص القوة الدافعة للدم نتيجة انخفاض ضربات القلب و يقدر هذا الانخفاض ب (40%) و بطئ في ضربات القلب (50-70 ضربة) في الدقيقة مقابل (70-90) عند الشباب كما أن ضغط الدم يرتفع فيصبح الضغط الانقباضي عند المسنين (150-185) ملم زئبق مقابل (100-140) عند الشباب.

وفي الربع الأخير من هذا القرن هبطت وفيات أمراض القلب في الولايات المتحدة الأمريكية و أستراليا بحوالي 50% وقد يكون ذلك بسبب التوعية الصحية حول أهمية التمارين الرياضية و الغذاء ويعتبر الرجال تحت سن 65 سنة أكثر تعرضاً لأمراض القلب من النساء بنسبة ثلاثة أضعاف هذا نظراً لأن العناصر المساهمة في أمراض القلب يمكن حصرها في ارتفاع نسبة الكوليسترول و السكر و ضغط الدم و السمنة (بريقع، 2000، صفحة 20،19)



شكل 01 يبين التغير في عمل القلب مع التقدم في العمر

و تبين الدراسات العلمية الفوائد الصحية للتمارين و الأنشطة الرياضية لكبار السن بحيث التمرين البدني يجعل القلب أكثر فاعلية في تلبية متطلبات الحركة العنيفة بعدد أقل من النبضات وهذا لأنه يضخ كمية أكبر من الدم في كل انقباض. (الفتاح، 2004، صفحة 156)

من خلال ما ذكر سابقا يتضح للطالبان الباحثان بأن التقدم في العمر يسهم في تغير عمل القلب بشكل كبير إلا أن ممارسة الأنشطة البدنية وخاصة أنشطة التحمل الهوائي بانتظام يعمل على تحسين كفاءة القلب و الدورة الدموية بشكل يضمن تدفق الدم بشكل أفضل ما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب و الشرايين التاجية.

3-3-1-4- التغير في التحمل الدوري التنفسي و معدل استهلاك الأكسجين:

تحدث الكثير من التغيرات نتيجة التقدم في العمر و يعتبر التغير في التحمل الدوري التنفسي من أبرزها بحيث يصاحب التقدم في العمر هبوط نسبي في كفاءة القلب و الرئتين ومعدل الدفع القلبي و معدل استهلاك الأكسجين و يعتبر "سيد روبنسون Sid Robinson 1970" أول من قام بدراسة عن التقدم في العمر وعناصر اللياقة الفسيولوجية و البدنية حيث أوضح أن معدل استهلاك الأكسجين ينخفض بدءا من سن 25 وحتى 75 عاما وتشير نتائج دراسات أجريت على كبار السن لمعرفة معدلات انخفاض استهلاك الأكسجين مع التقدم في العمر ولقد بينت أن متوسط الانخفاض بلغ حوالي 0.8% حتى 1.1% لكل عام (سلامة، 2002، صفحة 46، 47)، وعموما فغن فقدان القدرات الهوائية يترجم بواسطة الانحدار في مستوى الأداء البدني.

(P.Dugal-D.Richard, 2007, p. 14)

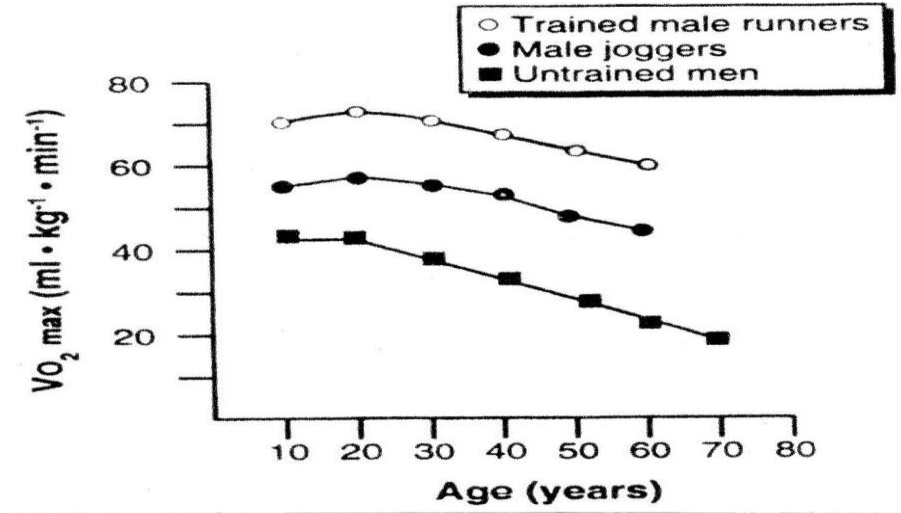
من خلال ما تم ذكره يتبين بأن التقدم في العمر يؤثر بشكل كبير على النواحي الفسيولوجية و خاصة التحمل الدور التنفسي ومعدل استهلاك الأكسجين وما يزيد من ذلك هو عدم ممارسة الأنشطة البدنية إذ تعتبر هذه الأخيرة حاجزا بقي من الانحدار

خصائص ومميزات المرحلة العمرية 50-60 سنة

المتوقع في الكفاءة البدنية حيث أكد على ذلك ديفريس في كتابه "اللياقة البدنية بعد الخمسين" بأن الرجال في سن الستين و السبعين أصبحوا يضاھون لياقة ونشاط الذين يصغرونهم بعشرين عاماً أو ثلاثين . (الفتاح، 2004، صفحة 156)

العمر بالسنة	معدل استهلاك الأكسجين النسبي (مليلتر/كجم/ق)	النسبة المئوية للتغير
25	47.7	صفر
35	43.1	-9.6
45	39.5	-17.2
52	38.4	-19.5
63	34.5	-27.7
75	25.5	-46.5

جدول 01 يبين معدل استهلاك الأكسجين النسبي لدى الرجال ذوي النشاط الطبيعي



شكل 02 يبين التغير في معدل استهلاك الأكسجين مع تقدم العمر

3-3-1-5- التغير في السعة الهوائية للرئتين :

في سن الشيخوخة نجد بأن القفص الصدري يعتريه بعض الضمور فيضيق وبذلك تقل قابليته للاتساع وهذا ما يجد من سعة التنفس و يقلل كمية الهواء الداخل للرئتين و يجعل القلب يعمل بأقصى قوته كما أن نسبة الهواء في عملية الشهيق الزفير تقل و

تصل قدرة الإنسان على التنفس في الخدار حتى يصل الفرد إلى شيخوخته فتتقص هذه القوة إلى (35%) عما كانت عليه في لرشد. (قناوي، 1987، صفحة 23، 47) ، و تشير نتائج الدراسات التي أجريت في هذا المجال إلى أن نسبة الانخفاض قد تبلغ 18% إلى 22% من السعة الكلية للرئتين ثم تزداد إلى 30% عندما يصل السن إلى 60 عاما. (سلامة، 2002، صفحة 51).

ويتضح من خلال ما تم ذكره بأن قدرة الرئتين و كفاءتهما تقل بالتقدم في العمر و خاصة لدى كبار السن نتيجة الهبوط المستمر في مقدرة المسن على الحفاظ باللياقة في مستوياتها إلا أنه و بممارسة الأنشطة البدنية و خاصة التحمل الهوائي الذي يعمل على تحسين تكيف و كفاءة الجهاز التنفسي كما يعمل هذا الأخير على إبطاء هذا الضعف.

3-3-1-6- التغير في القوة العضلية :

إن العضلات في هذه الفترة تضمر و تقل مرونتها نتيجة التغير الفسيولوجي و بالتالي تتأثر النواحي الحركية تبعا لهذا الضمور و تتأثر قوة العضلات في سرعة التقلص و التمدد و عليه تضعف قوة الفرد ولقد أوضحت الدراسات العديدة أن كبار السن يتميزون بضعف القوة العضلية و تناقص سرعة الاستجابة كما أن القوة البدنية تتأثر بضعف القوة العضلية فقوة اليد تتلاشى بتقدم السن بحيث أظهرت النتائج بأن متوسط قوة القبضة عند سن الستين ينقص بمقدار (17%) عن حده الأقصى في فترة الشباب ، كما أن الأداء الحركي لكبار السن يكون محددا و مقيدا من خلال الدراسات التي أجريت حول الأداء الحركي لكبار السن فحركات اليد في الانقباض و الانبساط و الدوران يتزايد في مدى العمر من (8-18) سنة حتى تصل إلى حدها الأقصى عند سن (18 سنة) و تتلاشى بعد ذلك بصورة واضحة. (قناوي، 1987، صفحة 27) كما أن القوة القصوى تكون مستقرة بين سن 20 إلى 30 سنة و بعدها تنخفض من 10 إلى 20% حتى سن الـ 50 سنة ويتم الانحدار السريع و المتتابع ما يؤدي إلى فقدان النسيج العضلي و يترجم هذا بواسطة الانخفاض في طول وعدد الصفائح الحركية و اختفاء الألياف العضلية كما مرونة المفاصل و مطاطيتها تقل مع للتقدم في العمر و يكون من 30 إلى 50% بين سن 20 و حتى الـ 60 سنة . (P.Dugal-D.Richard, 2007, p. 14)

ومن خلال ما تطرق إليه الباحثان يتضح جليا بأن أهم التغيرات التي تميز هذه الفترة تشمل كل الخصائص و قدرات كبار السن الفسيولوجية و البدنية ، وعلي يجب الاهتمام بهم في هذه الفترة من خلال ما أوضحتها الدراسات أن الأنشطة البدنية هي السبيل الوحيد لإيقاف عمليات الضمور و القصور الناتجة عن التقدم في العمر و التمتع بصحة جيدة .

3-2- الخصائص العقلية:

تتجلى أهم مظاهر التدهور للوظائف العقلية لدى المسنين من خلال ضعف الذاكرة والنسيان كما تتضاءل القدرة على عمليات الإدراك و تتأثر عملياته كما أن خلايا المخ تطرأ عليها تغيرات تؤثر نشاطها وفعاليتها نتيجة الكبر و سوء التغذية ، ومن هنا يبرز دور النشاط البدني الذي يرمي إلى الاسترخاء و التحرر من التوتر العصبي و الابتعاد عن العزلة و الانطواء لدى كبار السن (نشوان، 2010، صفحة 152)

ومن خلال تطرق الباحثين للخصائص العقلية للمسن يتضح بأن قيام المسن بالأنشطة البدنية يسهم بقدر كبير في تحسين صحته العقلية بقدر يسمح للمسن بالاستقرار في الوسط الذي يعيش فيه.

3-3- الخصائص الانفعالية:

إن لمظاهر الضعف وما يعانيه المسن في هذه الفترة من تدهور الوظائف العقلية يجعله يحس بالنقص لما هو عليه حاضره فيعمد إلى تعويض هذا النقص بإضافة الماضي إلى الحاضر للخروج بمحصلة لإقناع الآخرين بقيمته ، فابتعاد المسن عن العمل كإحالة إلى التقاعد يشعر المسن بنوع من العزلة و الحاجة إلى السند أو المعين و تزداد الحساسية الزائدة بالذات فيسحب المسن الكثير من وجدانه و اهتماماته الخارجية ويوجهها نحو ذاته كأن يتخذ موقف اللامبالاة و التهكم من نفسه أو موقف المتشدد أو الناقد.

3-4- الخصائص الاجتماعية:

العلاقات الاجتماعية لدى كبار السن تتناقص إلى حد كبير حيث تقتصر على الأصدقاء القدامى الذين يعيشون قريبا منهم مما يبعث في نفسية المسن الملل ، أو في مجال العمل حيث يرتبط الفرد بالعمل مادام قادرا عليه أما اليوم فهناك سن محدد يحال فيها الفرد إلى التقاعد بالرغم من وجود الفروق الفردية بين الناس فهناك من يعجز عن العمل في سن الخمسين و هناك من يكون قادرا على العمل حتى وهو في سن السبعين و يؤدي الانقطاع عن العمل إلى قطع صلة الفرد بزملائه ومعاناته من الفراغ مما يؤدي إلى فقدان المسن إلى قيمته في تقدير ذاته كما يتعصب المسن لأرائه كما تجدر الإشارة إلى أن الأنشطة البدنية و الترويحية المقدمة للمسنين لا تعني قضاء وقت الفراغ بل هي وسيلة يمكن من خلالها تحسين صحة المسنين الاجتماعية مما يؤثر إيجابيا على نظرة المسن لنفسه و للمجتمع من حوله (نشوان، 2010، صفحة 153)

ومن خلال ما ذكر يتضح بأن الدور الإيجابي للأنشطة البدنية الهوائية لا يقتصر على الناحية البدنية فحسب بل يتعداه إلى ما هو أفضل من ذلك متمثلا في قدرة على المسن على فرض نفسه داخل كيانه الاجتماعي.

3-5- الخصائص النفسية :

تحدث عدة اضطراب نفسية للمسن يمكن تحديدها في:

- إن انفعالات المسنين تتسم بالذاتية وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات تحكما صحيحا.

- العناد و صلابة الرأي .

- الميل إلى المديح و الإطراء و التشجيع.

- حدوث القلق و الكآبة و هذا لعدم وجود المتنفس لانفعالاتهم كما كانوا من قبل.

- التميز بالشك و الريبة من الآخرين و عدم الثقة بهم.

- يغلب على انفعالات كبار السن التعصب الذي يقوم في جوهره على أساس فجد المسن يتعصب لجيله و لعواطفه وإلى كل ما يمد إليه بصلة، كما أنه يحس بالاضطهاد ما يقوده إلى الإحساس بالفشل. (الشاذلي، 2001، صفحة 14،15،16،17)

وتلعب الأنشطة البدنية الهوائية دورا هاما في الاستقرار النفسي و هذا ما أشار إليه (مكلوي و آخرون) على ضرورة اختبار علاقة النشاط البدني بالعناصر الايجابية للحالة النفسية لتقدير الذات بحيث تم التوصل إلى العلاقة الايجابية للحالة الصحية النفسية . (نشوان، 2010، صفحة 152)

ومن خلال ما سبق ذكره استخلص الطلبة الباحثان بأن الابتعاد عن المشاركة و الحيوية و استثمار أوقات الفراغ لدى هذه الفئة قد يقودها إلى مشاكل هي في غنى عنها و هذا لا يتأتى إلا بممارسة الهوايات و الأنشطة الرياضية في جو مناسب يعود عليهم بالمتعة و الصحة.

- خاتمة الفصل:

إن التغيرات المصاحبة لكبر السن و المتمثلة في التغيرات الفسيولوجية ، العقلية ، الانفعالية ، الاجتماعية والنفسية سواء كانت لحالة مرضية أو لأسباب أخرى يجب أن لا يشكل هذا عائقا نحو ممارسة الأنشطة البدنية وخاصة الهوائية منها لأن ممارستها يعود بالنفع الصحي علي المسنين في جميع جوانب الحياة بحيث تتحسن الكفاءة الفسيولوجية و البدنية و النفسية لدى المسن مما يمنحه شعورا بالاستقلالية و عدم الاتكال على الآخرين أو المحيط المتواجد فيه.

تمهيد

1- الدراسة:

1-1- الدراسة الاستطلاعية

1-2- الدراسة الأساسية

1-2-1- منهج البحث

1-2-2- مجتمع البحث

1-2-3- عينة البحث

1-2-4- مجالات البحث:

1-2-5- متغيرات البحث

1-2-6- أدوات البحث

1-3- الأسس العلمية للاختبار

1-4- الاختبار المستخدم

1-5- صعوبات البحث

خاتمة الفصل

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل لبنة البحث حيث يتم من خلاله معالجة مشكلة البحث المطروحة والتي تتناول في مضمونها الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن.

ومن أجل ذلك تطرق الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى إبراز منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتخذة والمسطرة في سبيل الوصول إلى الأهداف.

1- الدراسة:

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

بغرض التأكد من مصداقية مقياس كينيون للاتجاهات النفسية شرع الطالبان الباحثان في إجراء دراسة أولية على عينة من 05 مسنين كما أعيد تطبيق المقياس على نفس العينة بعد أسبوع من التطبيق الأول ذلك للأسباب التالية:

- معرفة مدى ملائمة المقياس مع واقع وعينة البحث.

- التأكد من صدق وثبات المقياس على عينة البحث المختارة ولموضوع البحث.

- التعرف على المشكلات والمواقف التي يتعرض لها الباحث أثناء تطبيق البحث على عينة البحث.

- وضع الحلول والتعديلات المطلوبة في حالة وجود ما يتعرض له الباحث أثناء تطبيق المقياس في الدراسة الاستطلاعية

- معرفة متوسط الزمن المطلوب للإجابة على المقياس.

- الوصول إلى أنسب الطرق المنظمة لتحديد هيكل العمل المطلوب والقائم على توزيع وجمع الاستمارات وتنفيذ المقياس بدقة وبسهولة على عينة البحث ثم قام الطالبان بعملية التفريغ المقياس وجمع البيانات فور الانتهاء من عملية التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية

1-2- الدراسة الأساسية:

1-2-1- منهج البحث :

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها حيث يشير عمار بوحوش في تعريفه للمنهج في البحث العلمي بأنه الطريقة التي يتخذها الباحث في دراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة (الذنيابات، 1995، صفحة 89) من خلا طبيعة المشكلة استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي لملائمته في حل المشكلة .

1-2-2-مجتمع البحث:

ويسمى أيضا بمجتمع الدراسة الأصلي ويقصد به كامل الأفراد أو الأحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة (مبيضين، 1999، صفحة 84) وفي هذا الشأن تمثل المجتمع الأصلي للبحث 40 فرد من كبار السن

1-2-3-عينة البحث:

بحيث شملت العينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في مجموعة من المسنين الذكور وبلغ عددهم 20 مسن منها 10 من الممارسين و 10 غير ممارسين للنشاط الرياضي وهذا ببلدية المناور دائرة البرج - معسكر-

1-2-4-مجالات البحث:

1-4-2-1- المجال البشري:

يتمثل في عينة من المختبرين الذين وزعت عليهم الاستثمارات وبلغ عددهم 20 فرد من كبار السن مقسمين إلى مجموعتين ممارسة وغير ممارسة للنشاط الرياضي.

1-4-2-2-المجال المكاني:

تم توزيع الاستثمارات الاستيعابية على عدد من المسنين بالمناور ولاية معسكر.

1-4-2-3- المجال الزمني:

تم توزيع الاستثمارات وجمعها بالمناور ابتداء من 2015/03/15 إلى غاية 2015/04/02

1-5-2-متغيرات البحث:

1-5-2-1- المتغير المستقل: يتمثل المتغير المستقل الاتجاهات النفسية.

1-5-2-2- المتغير التابع: الممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن.

1-6-2-أدوات البحث:

1- مقياس كينيون للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني.

2-المصادر و المراجع.

3- الاستثمارة.

-أدوات البحث :

طريقة جمع المادة الخبرية :

هي عملية جمع وتحليل المعطيات النظرية التي لها صلة مباشرة بموضوع البحث اعتمادا على المصادر والمراجع العلمية وأراء الأساتذة.

-طريقة الاستبيان:

هي إحدى الوسائل المستعملة لجمع المعلومات المتعلقة بالبحث وتتمثل في أسئلة متنوعة تم تحضيرها استنادا إلى معطيات البحث وقد تم عرضها على الأساتذة ودكاترة في معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم للأخذ بأرائهم.

- الدراسة الأساسية:

لقد تم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة مكونة من 10 أفراد من الممارسين و10 أفراد من غير الممارسين حيث تم توزيع الاستمارة الاستبائية عليهم لمعرفة اتجاهاتهم النفسية نحوى الممارسة الرياضية .

4- الطرق الإحصائية والتي تمثلت في ما يلي:

1-المتوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3- اختبار الدلالة (ت)ستيوذنت

1-3- الأسس العلمية للاختبار :

1-3-1- ثبات الاختبار: يقصد بالثبات إعطاء نفس النتائج للاختبار في حال ما أعيد تطبيقه لعدة مرات تحت نفس الظروف ولى نفس الأفراد.وهو أحد العوامل التي يجب توفرها لصلاحيه استخدام أي اختبار ويعرف كل من محمد أحمد خاطر وعلي فهمي البيك ثبات الاختبار (الاختبار على نفس الأفراد ونفس الظروف) (البيك، 1996، صفحة 23)

الجدول رقم 02 يبين معاملات ثبات الصورة الأصلية لمقياس كنيون للاتجاهات نحوى الممارسة الرياضية

أبعاد القياس	عدد العبارات	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الثبات
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	8	24.0	3.0	0.72
النشاط البدني للصحة واللياقة	11	45.4	4.9	0.83
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	9	37.4	4.4	0.86
النشاط البدني كخبرة جمالية	9	35.1	4.2	0.79
النشاط البدني لخفض التوتر	9	36.7	4.1	0.79
النشاط البدني للتفوق الرياضي	8	31.5	4.1	0.78

1-3-2- صدق الاختبار:

تم احتساب صدق الأبعاد الستة للمقياس على أساس مدى العلاقة بين النتائج درجات كل بعد من الأبعاد الستة للمقياس ونتائج درجات التفضيل العالي والتفضيل المنخفض لكل بعد من الأبعاد الستة للمقياس وذلك بافتراض إن الأفراد الذين يعبرون عن تفضيل شديد نحو بعد معين من أبعاد المقياس يتخذون اتجاهها أكثر إيجابيتا نحو عبارة المقياس التي تقيس هذا البعد والجدول التالي يوضح نتائج صدق المقياس . (علاوي، الاختبارات النفسية ، 1998، صفحة 447)

الجدول رقم 03 يبين صدق مقياس كنيون باستخدام درجات مجموعات التفضيل كمحك خارجي

أبعاد المقياس	مجموعة التفضيل العالي			مجموعة التفضيل المنخفض			مستوى الدلالة
	ن	م	ع	ن	م	ع	
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	111	34.8	2.8	36	32.6	3.6	0.001
النشاط البدني للصحة واللياقة	78	37.9	4.2	48	42.6	4.7	0.001
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	47	41.3	3.3	98	34.9	3.8	0.001
النشاط البدني كخبرة جمالية	35	40.0	5.8	92	33.4	3.4	0.001
النشاط البدني لخفض التوتر	128	35.8	4.6	20	39.1	4.6	0.001
النشاط البدني للتفوق الرياضي	27	35.9	4.8	129	30.8	3.1	0.001

1-3-3- موضوعية الاختبار :

يعتبر الاختبار المعتمد في دراستنا أحد أكثر الاختبارات استعمالاً في ميدان علم النفس وذلك باعتبارها من أسهلها في تقويمه وتأويله وهو قائم بذاته . حيث يعتمد لقياس الاتجاهات الأفراد نحو ممارسات النشاط البدني ولتجنب تأثيرات أي العوامل جانبية ثم ضبط العينة من مجموعة من المسنين ببلدية المناور –معسكر –

1-4- الاختبار المستخدم:

استخدمنا في هذا الاختبار مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي وقد وضع هذا الاختبار جيرالد كينون عام 1968 تحت عنوان الاتجاهات نحو النشاط البدني . وأعيد إلى الصورة العربية من قبل محمد حسين علاوي ويتضمن هذا المقياس 54 سؤالاً موزعة على 06 أبعاد كالتالي :

النشاط البدني كخبرة اجتماعية: 8 عبارات 5 ايجابية 3 سلبية.

النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة 11 عبارات 8 ايجابية 3 سلبية.

النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة: 9 عبارات 5 ايجابية 4 سلبية.

النشاط البدني كخبرة جمالية: 9 عبارات كلها ايجابية.

النشاط البدني كخبرة خفض التوتر: 9 عبارات 7 ايجابية 2 سلبية.

النشاط البدني كخبرة لتفوق الرياضي: 8 عبارات 4 ايجابية 4 سلبية.

وبعبر المجيب بإبداء رأيه بمواقف مختلفة على النحو التالي:

– موافق بدرجة كبيرة – لم أكون رأي – غير موافق بدرجة كبيرة

– موافق – غير موافق

وبعبر المجيب بإبداء رأيه بمواقف مختلفة على النحو التالي:

– موافق بدرجة كبيرة – لم أكون رأي – غير موافق بدرجة كبيرة

– موافق – غير موافق

1-5- صعوبات البحث:

قلة المراجع والمصادر الخاصة بكبار السن

عدم استرجاع كل الاستثمارات الموزعة على كبار السن

خاتمة الفصل:

لقد تمحور لب هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي قام بها الطالبان الباحثان خلال الدراسة الأساسية وهذا تماشيا مع طبيعة بحثنا والمتطلبات التي يقتضيها من الناحية العلمية والعملية ،حيث تم التطرق في هذا الفصل إلى الخطوات العلمية التي أنجزت تمهيدا للدراسة الأساسية بحيث استهلكت بتوضيح المنهج المتبع للبحث ،العينة مجالات البحث ،الأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث ،وأخيرا تناول الطالبان الباحثان مختلف الصعوبات التي تم مواجهتها في هذا البحث

تمهيد:

1-2- عرض ومناقشة نتائج الأبعاد

2-2- الاستنتاجات

2-3- مناقشة فرضيات البحث

2-3-1- مناقشة الفرضية الأولى

2-3-2- مناقشة الفرضية الثانية

2-4- خاتمة العامة للبحث

2-5- الاقتراحات

المصادر والمراجع

الملاحق

تمهيد:

تناول الطالبان الباحثان في هذا الفصل معالجة النتائج الخام بالاستناد إلى مجموعة من المقاييس الإحصائية وهذا بغية عرضها في الجداول ثم التحليل والمناقشة مع تمثيلها بيانيا حتى يتسنى للطالبان الباحثان استنباط مجموعة من النتائج التي يعتمد عليها في عملية إصدار الأحكام الموضوعية حول النتائج المتحصل عليها.

1-2- عرض ومناقشة نتائج الأبعاد:

1-2-1- البعد الأول : النشاط البدني كخبرة اجتماعية

جدول رقم 04 يبين مقارنة نتائج المسنين ممارسين وغير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية

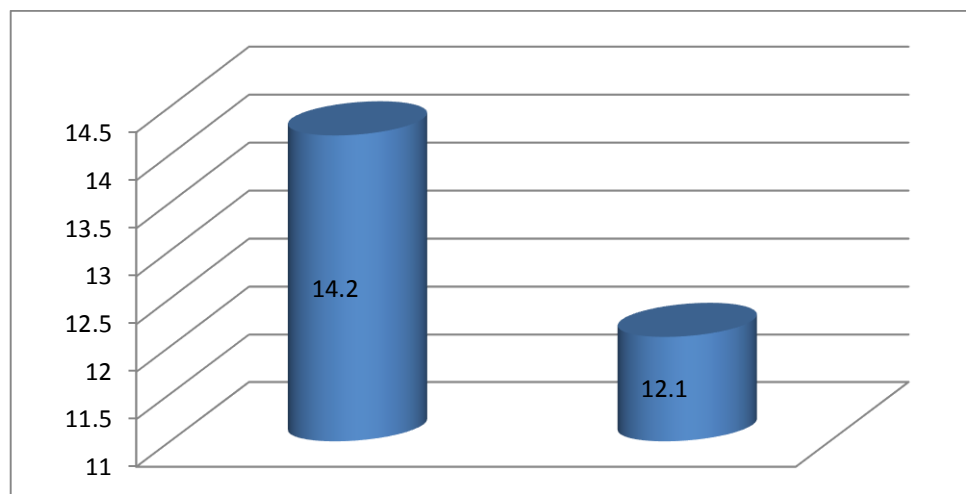
ممارسين	حجم العينة	الحرية درجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
ممارسين	10	18	19.7	2.79	1.73	2.05	0.05	دال احصائيا
غير ممارسين			14.9	6.46				

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2-18=

يبين الجدول رقم 04 والذي يمثل دراسة المقارنة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني لمجموعة من المسنين الممارسين وغير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية مايلي:

إن المتوسط الحسابي للمسنين الممارسين قدر ب 19.7 وبانحراف معياري قدره 2.79 بينما بلغ المتوسط الحسابي للمسنين غير الممارسين 14.9 وبانحراف معياري قدره 6.46، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين العينتين تم استخدام اختبار ت ستودنت التي بلغت قيمتها 2.05 مقارنة مع ت الجدولية التي بلغت قيمتها 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن الفرق دال ومعنوي لصالح العينة التي تحصلت على المتوسط الحسابي الأكبر وهي العينة الممارسة.

الشكل رقم 03 يبين المتوسط الحسابي للمسنين الممارسين وغير الممارسين في اختبار النشاط البدني كخبرة اجتماعية



من خلال الشكل رقم 03 يتضح بأن لمتوسط الحسابي للمسنين الممارسين كان مرتفعاً مقارنة مع المتوسط الحسابي بالنسبة للمسنين الغير الممارسين على مستوى بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية

1-2- البعد الثاني : النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة

جدول رقم 05 يبين مقارنة نتائج المسنين ممارسين وغير الممارسين في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة

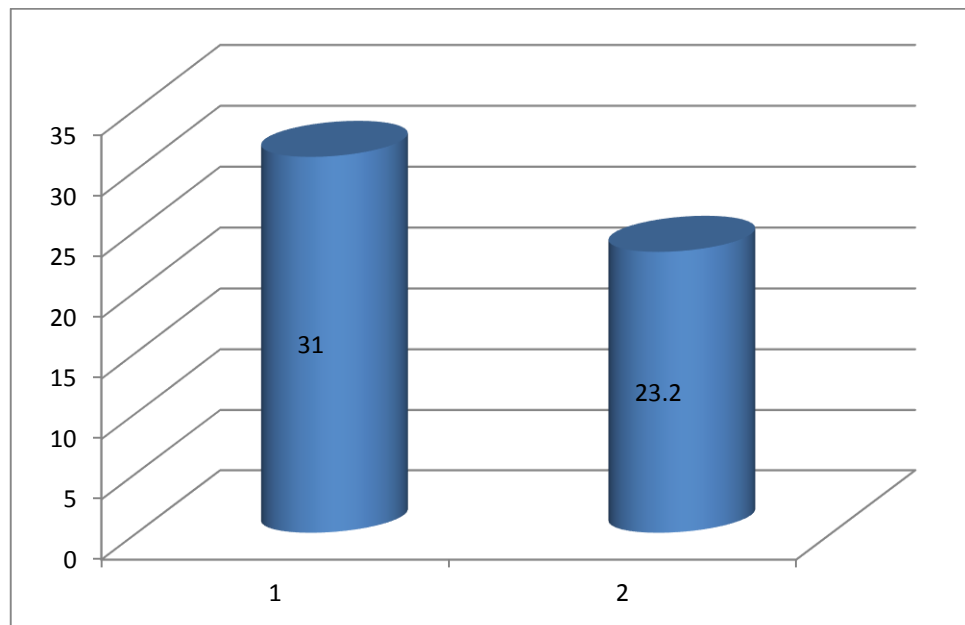
ممارسين	حجم العينة	الحرية درجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
ممارسين	10	18	31	4.28	1.73	2.78	0.05	دال احصائيا
غير ممارسين	10		23.2	7.23			0.05	

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2-18=

يبين الجدول رقم 05 والذي يمثل دراسة المقارنة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني لمجموعة من المسنين الممارسين وغير الممارسين في بعد النشاط البدني للصحة واللياقة مايلي:

إن المتوسط الحسابي للمسنين الممارسين قدر ب 31 وبالانحراف معياري قدره 4.28 بينما بلغ المتوسط الحسابي للمسنين غير الممارسين 23.2 وبالانحراف معياري قدره 7.23، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين العينتين تم استخدام اختبار ت ستودنت التي بلغت قيمتها 2.78 مقارنة مع ت الجدولية التي بلغت قيمتها 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن الفرق دال ومعنوي لصالح العينة التي تحصلت على المتوسط الحسابي الأكبر وهي العينة الممارسة

الشكل رقم 04 يبين المتوسط الحسابي للمسنين الممارسين وغير الممارسين في اختبار النشاط البدني للصحة واللياقة.



من خلال الشكل رقم 04 يتضح بأن متوسط الحسابي للمسنين الممارسين كان مرتفعاً مقارنة مع المتوسط الحسابي بالنسبة للمسنين الغير الممارسين على مستوى بعد النشاط البدني للصحة واللياقة

1-2-3 البعد الثالث : النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة

جدول رقم 06 يبين مقارنة نتائج المسنين ممارسين وغير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة

حجم العينة	الحرية درجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
10	18	13.8	3.4	1.73	0.09	0.05	غير دال احصائيا
10		13.6	5.23			0.05	

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2-2=18

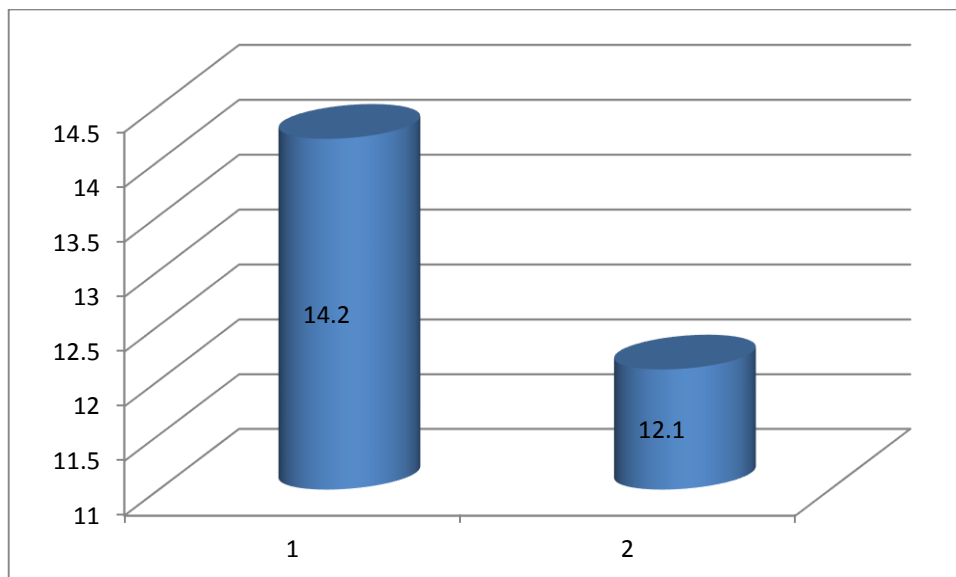
يبين الجدول رقم 06 والذي يمثل دراسة المقارنة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني لمجموعة من المسنين الممارسين وغير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة مايلي:

إن المتوسط الحسابي للمسنين الممارسين قدر بـ 13.8 وبانحراف معياري قدره 3.4 بينما بلغ المتوسط الحسابي للمسنين غير الممارسين 13.6 وبانحراف معياري قدره 5.23، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين العينتين تم استخدام اختبار ت ستودنت التي

عرض ومناقشة النتائج

بلغت قيمتها 0.09 مقارنة مع ت الجدولية التي بلغت قيمتها 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية وبالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسط نتائج الممارسين وغير الممارسين .

الشكل رقم 05 يبين المتوسط الحسابي للمسنين الممارسين وغير الممارسين في اختبار النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة



من خلال الشكل رقم 5 يتضح بأن لمتوسط الحسابي للمسنين الممارسين كان مرتفعاً مقارنة مع المتوسط الحسابي بالنسبة للمسنين الغير الممارسين على مستوى بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة

1-2-4 البعد الرابع : النشاط البدني كخبرة جمالية

جدول رقم 07 يبين مقارنة نتائج المسنين ممارسين وغير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة جمالية

حجم العينة	الحرية درجة	الحسابي المتوسط	الانحراف المعياري	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
10	18	29.6	6.09	1.73	2.69	0.05	احد
10	18	22.1	5.70	1.73	2.69	0.05	صا
							نبا
							دال

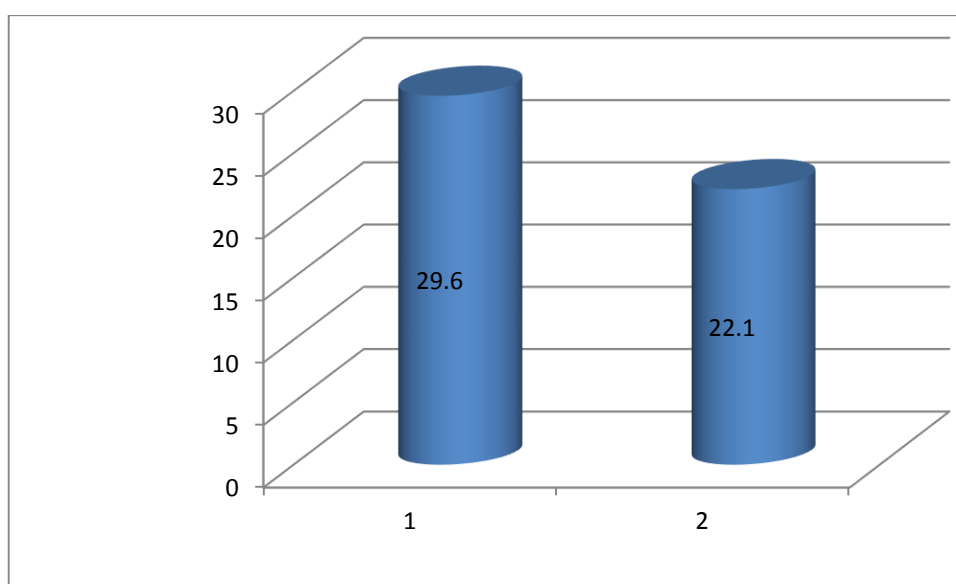
عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2-18=2

يبين الجدول رقم 7 والذي يمثل دراسة المقارنة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني لمجموعة من المسنين الممارسين وغير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة مايلي:

عرض ومناقشة النتائج

إن المتوسط الحسابي للمسنين الممارسين قدر بـ 29.6 والانحراف المعياري قدره 6.09 بينما بلغ المتوسط الحسابي للمسنين غير الممارسين 22.1 وانحراف معياري قدره 5.70، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين العينتين تم استخدام اختبار ت ستودنت التي بلغت قيمتها 2.69 مقارنة مع ت الجدولية التي بلغت قيمتها 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن الفرق دال ومعنوي لصالح العينة التي تحصلت على المتوسط الحسابي الأكبر وهي العينة الممارسة.

الشكل رقم 06 يبين المتوسط الحسابي للمسنين الممارسين وغير الممارسين في اختبار النشاط البدني كخبرة جمالية



من خلال الشكل رقم 06 يتضح بأن لمتوسط الحسابي للمسنين الممارسين كان مرتفعاً مقارنة مع المتوسط الحسابي بالنسبة للمسنين الغير الممارسين على مستوى بعد النشاط البدني كخبرة جمالية

1-2-5- البعد الخامس: النشاط البدني كخبرة خفض التوتر

جدول رقم 08 يبين مقارنة نتائج المسنين ممارسين وغير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة خفض التوتر

حجم العينة	الحرية درجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
10	18	27.4	3.42	1.73	2.74	0.05	دال احصائيا
10		21.5	5.48			0.05	

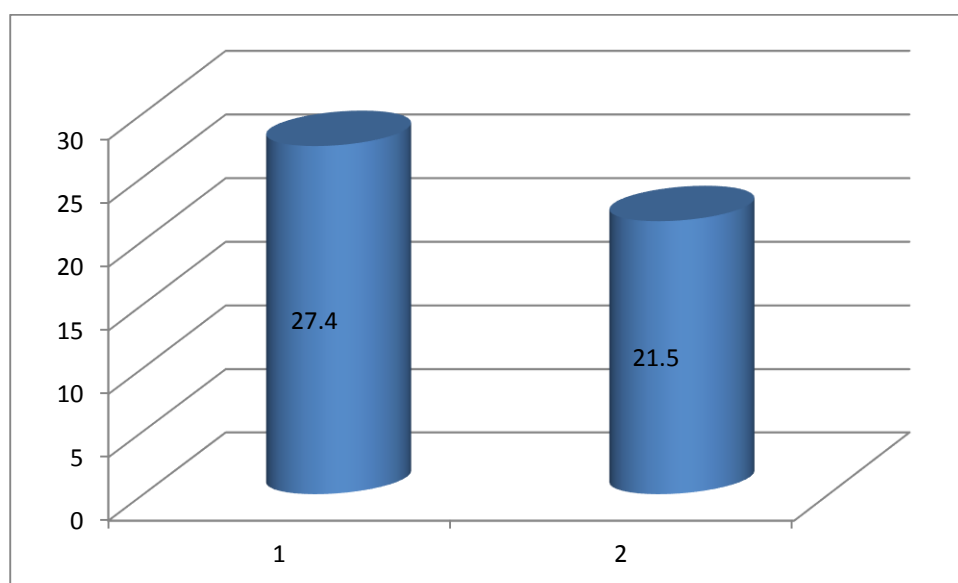
عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2-18=

يبين الجدول رقم 08 والذي يمثل دراسة المقارنة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني لمجموعة من المسنين الممارسين وغير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة خفض التوتر مايلي:

عرض ومناقشة النتائج

إن المتوسط الحسابي للمسنين الممارسين قدر بـ 27.4 وبالاختلاف المعياري قدره 3.42 بينما بلغ المتوسط الحسابي للمسنين غير الممارسين 21.5 وبالاختلاف المعياري قدره 5.48، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين العيّنتين تم استخدام اختبار ت ستيودنت التي بلغت قيمتها 2.74 مقارنة مع ت الجدولية التي بلغت قيمتها 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن الفرق دال ومعنوي لصالح العينة التي تحصلت على المتوسط الحسابي الأكبر وهي العينة الممارسة

الشكل رقم 07 يبين المتوسط الحسابي للمسنين الممارسين وغير الممارسين في اختبار النشاط البدني كخبرة خفض التوتر



من خلال الشكل رقم 07 يتضح بأن لمتوسط الحسابي للمسنين الممارسين كان مرتفعاً مقارنة مع المتوسط الحسابي بالنسبة للمسنين الغير الممارسين على مستوى بعد النشاط البدني كخبرة خفض التوتر

1-2-6- البعد السادس : النشاط البدني كخبرة التفوق الرياضي

جدول رقم 09 يبين مقارنة نتائج المسنين ممارسين وغير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة التفوق الرياضي

العينة حجم	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الاختلاف المعياري	ت الجدولية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
10	18	14.2	2.18	1.73	2.00	0.05	دال احصائياً
10	18	12.1	2.30			0.05	

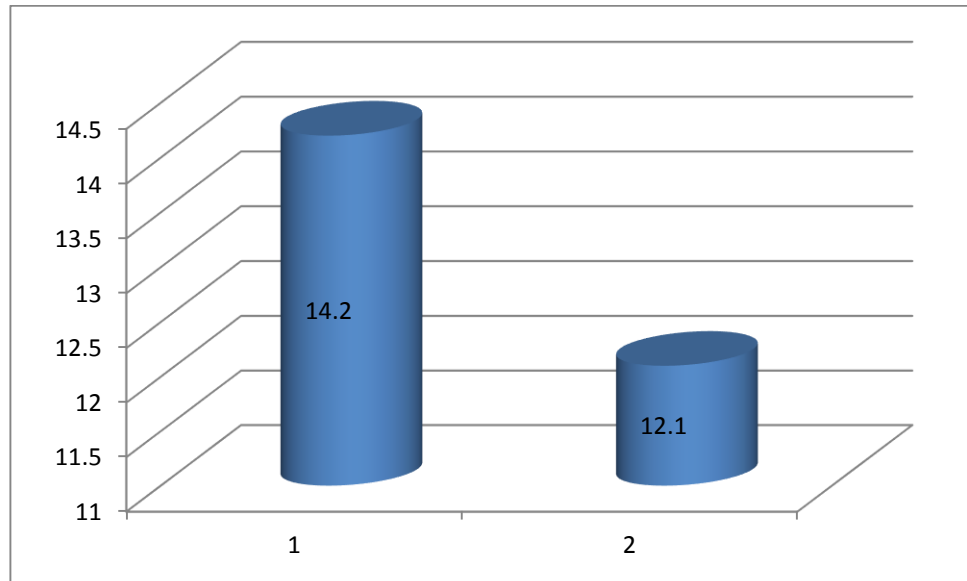
عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2-2=18

يبين الجدول رقم 09 والذي يمثل دراسة المقارنة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم النشاط البدني لمجموعة من المسنين الممارسين وغير الممارسين في بعد النشاط البدني كخبرة التفوق الرياضي مايلي:

عرض ومناقشة النتائج

إن المتوسط الحسابي للمسنين الممارسين قدر بـ 14.2 وبالاختلاف المعياري قدره 2.18 بينما بلغ المتوسط الحسابي للمسنين غير الممارسين 12.1 وبالاختلاف المعياري قدره 2.30، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين العيّنتين تم استخدام اختبار ت ستودنت التي بلغت قيمتها 2.00 مقارنة مع ت الجدولية التي بلغت قيمتها 1.73 عند مستوى الدلالة 0.05 أي أن الفرق دال ومعنوي لصالح العينة التي تحصلت على المتوسط الحسابي الأكبر وهي العينة الممارسة.

الشكل رقم 08 يبين المتوسط الحسابي للمسنين الممارسين وغير الممارسين في اختبار النشاط البدني كخبرة التفوق الرياضي



من خلال الشكل رقم 08 يتضح بأن لمتوسط الحسابي للمسنين الممارسين كان مرتفعاً مقارنة مع المتوسط الحسابي بالنسبة للمسنين الغير الممارسين على مستوى بعد النشاط البدني كخبرة التفوق الرياضي.

2-2- الاستنتاجات

من خلال دراسة هذا الموضوع والإلمام بكل متطلباته وتحليل مضمون الدراسات السابقة تم تحليل النتائج الاحصائية المستخلصة من التجربة الاستطلاعية والأساسية ومعالجة الاحصائية باستخدام أنسب المقاييس الاحصائية الحديثة استخلص الباحثان مجموعة من الاستنتاجات الموجزة فيما يلي :

- الدراسات السابقة والمشاركة في موضوع بحثنا توحدت في جوهرها حول طبيعة الاتجاهات النفسية لكبار السن.
- تلعب الممارسة الرياضية دورا هاما في الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية وكذا اللياقة البدنية للمسن .
- إن الممارسة الرياضية تعمل على تكوين علاقات اجتماعية تمكنهم من الاندماج الاجتماعي .
- تلعب الممارسة الرياضية هاما في الحفاظ على البناء الجسمي المتزن والمعتدل والمقبول اجتماعيا .
- الممارسة الرياضية تقلل من حدة التوترات الناجمة عن الحياة اليومية والاجتماعية .
- الممارسة الرياضية تعمل على الحفاظ على القدرات المتبقية التي يملكها المسنين في مختلف الأنشطة الرياضية كالقدرة على المشي والوقوف والجلوس.
- ومن خلال المعالجة الاحصائية المتوصل إليها نستنتج مايلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن (50-60) سنة نحو الممارسة الرياضية لصالح الفئة الممارسة نحو ممارسة النشاط الرياضي كخبرات:

- خبرة اجتماعية.

- خبرة للصحة واللياقة.

- خبرة جمالية.

- خبرة خفض التوتر.

- خبرة للتفوق الرياضي .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن (50-60) سنة نحو الممارسة الرياضية بين الفئة الممارسة والفئة الغير الممارسة في ممارسة النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة.

ومن هنا نلاحظ أن الأبعاد كخبرة للصحة واللياقة ، كخبرة خفض التوتر هما الأبعاد الأكثر تأثيرا في تكوين الاتجاهات المسنين نحو الممارسة الرياضية ،تليهما أبعاد الخبرة الجمالية ثم الخبرة الاجتماعية ثم يأتي بعد خبرة التفوق الرياضي ثم يليها بعد خبرة التوتر والمخاطرة في المرتبة الأخيرة في تكوين الاتجاهات.

3-2- مناقشة فرضيات البحث:

1-3-2- مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال التساؤل الخاص بالفرضية الأولى التي نفترض أن المسنين يتجهون لممارسة النشاط البدني كخبرة اجتماعية جاء الجدول رقم 03 يوضح لنا أغلبية المسنين يمارسون النشاط البدني والرياضي كخبرة اجتماعية أي أن الأنشطة الرياضية تلبي بعض الحاجيات الإجتماعية وتحاول التعرف على بعض الأفراد وتكوين علاقات مع الناس وهذا ما تؤكد الفرضية الأولى .

2-3-2- مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال التساؤل الخاص بالفرضية الثانية التي نفترض أن المسنين يتجهون لممارسة النشاط البدني للصحة واللياقة جاء الجدول رقم 04 يوضح لنا أغلبية المسنين يمارسون النشاط البدني والرياضي بالدرجة الأولى أكثر من أي هدف آخر وغايتهم من خلال ذلك هو الحفاظ على الصحة واللياقة وضبط المتغيرات الفيزيولوجية الخطيرة التي تصاحب هذه المرحلة من العمر .

3-3-2- مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال التساؤل الخاص بالفرضية الثانية التي نفترض أن المسنين يتجهون لممارسة النشاط البدني من أجل خفض التوتر جاء الجدول رقم 06 يوضح لنا أغلبية المسنين يمارسون النشاط البدني والرياضي من أجل خفض التوتر أي أن الأنشطة الرياضية تساعد على إيجاد جو غير الذي هم فيه من معاناة وتوتر وكذلك لغرض الترفيه حيث يرون أن الممارسة الرياضية هي أحسن قبل الاسترخاء والترويح عن الذات وكسر الروتين وهذا ما تؤكد الفرضية الجزئية الثالثة

4-2- خاتمة العامة للبحث :

للممارسة الرياضية دورا أساسيا وهام في بناء شخصية الأفراد والمواطنين وإعدادهم إعدادا صالحا، كما أنهم ليس فروق وامتيازات في الممارسة الرياضية لأن أي شخص يمكنه أن يكون رياضيا إذا كانت لديه مؤهلات لذلك وقد ألح الباحثون على ضرورة الممارسة الرياضية وجعلها متاحة للجميع لما لها من تأثيرات إيجابية على الفرد والمجتمع، ولما لها من فوائد أهداف من تنمية بدنية وحركية ونفسية واجتماعية، كما يرى الباحثون في المجال الرياضي أن الممارسة الرياضية ذات الطابع التنافسي تتيح للأفراد التعبير عن الميول والاتجاهات .

والهدف الأسمى من الممارسة الرياضية هو الوصول بكبار السن إلى أفضل مستوى بدني وصحي واجتماعي ونفسي ونظرا لفاعلية الاتجاهات النفسية وإيماننا منا بأهميتها في الممارسة الرياضية والعلاقة الوطيدة الموجودة بين النشاط والاتجاه، ولهذا الغرض جاء موضوع بحثنا تحت عنوان "الاتجاهات النفسية نحو الممارسة الرياضية لدى كبار السن 50-60 سنة" ويهدف البحث إلى :

- التعرف على الفروق بين كبار السن (50-60) سنة في اتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي.

- دراسة اتجاهات كبار السن (50-60) سنة.

- معرفة اتجاهات كبار السن (50-60) سنة نحوى ممارسة النشاط الرياضي وتحديد لها .

ولتحقيق هذه الدراسة شملت العينة 20 مسن 10 ممارسين، 10 غير ممارسين، وتم تطبيق المنهج المسحي الذي يتضمن استمارات استبيان موجهة إلى مجموعة من كبار السن .

وعلى هذا الأساس تم تقسيم البحث إلى بابين خصص الأول للدراسة النظرية فيما تناول الطالبان الباحثان في الباب الثاني للدراسة الميدانية.

- الباب الأول:

من خلال هذا الباب تم جمع المادة الخبرية التي مكنت من خدمة البحث وتنظيمها الى ثلاث فصول حيث شمل الفصل الأول الاتجاهات النفسية أما الفصل الثاني فتمحور حول الممارسة الرياضية أما الفصل الثالث فقد اشتمل على خصائص ومميزات المرحلة العمرية 50-60 سنة .

- الباب الثاني:

من أجل السير للبحث تعرض الطالبان الباحثان في هذا الباب إلى الجانب الميداني الذي تمحور في فصلين حيث تعرضا الطالبان الباحثان في الفصل الأول إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية أما في الفصل الثاني فقد تناول عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها من استخدام أنسب المقاييس الاحصائية المتمثلة في :

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات ت ستودنت.

2-5- الاقتراحات :

يوصي الطالبان الباحثان بما يلي :

- تعميم ممارسة الرياضة على كافة فئات المجتمع .
- الاهتمام بشريحة كبار السن من خلال توفير الإمكانيات والوسائل التي من شأنها تحقيق مستويات عالية من ممارسة مختلف الأنشطة البدنية .
- التوعية الصحية بأعراض و أخطار الأمراض المرتبطة بقلة الحركة والخمول البدني.
- التنوع في أشكال الممارسة الرياضية.
- تنظيم حملات تحسيسية حول فاعلية الممارسة الرياضية لدى كبار السن .
- إجراء المزيد من الدراسات على مراحل سنية مختلفة عن طريق إجراء دراسات حول موضوع اتجاهات النفسية.

المصادر والمراجع باللغة العربية :

- 1-الببيك .(1996). *القياس في المجال الرياضي* . القاهرة : دار الكتاب
- 2- بريقع ,ع .ع .(2000) . *الحركة و كبار السن دعوة للمشاركة البدنية، النفسية،العقلية ، الاجتماعية* .الإسكندرية : منشأة المعارف.
- 3- بسيوني .(1992) . *نصريات وطرق التربية والرياضية* . ديوان المطبوعات الجامعية .
- 4- بيوكر ,ت .(1960) . *اسس التربية البدنية* . القاهرة : مكتبة أنجيلو المصرية .
- 5- تيج ،أ .و .(1994) . *مقدمة في علم النفس* . ديوان المطبوعات الجامعية .
- 6- جادو ,ص .م .(1998) . *سيكولوجية الاجتماعية* . دار المسيرة .
- 7- الحفيظ ,م .ع .(1993) . *الاحصاء والقياس النفسي التربوي* . ديوان المطبوعات الجامعية .
- 8- الحق ,م .ع .(1992_1991) . *واقع الرياضة الجامعية* . الجزائر : دار النشر .
- 9- حلمي ,ع .(1978) . *تحليل النظم السلوكية* . القاهرة : مكتبة الغريب .
- 10- لحليم ,م .ع .(1999) . *مقارنة في أبعاد الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي* .
- 11- خليفة ,د .ع .(بدون سنة) . *دراسات في سيكولوجية المسنين* . القاهرة : دار غريب للطباعة و النشر.
- 12- اد- هدى محمد قناوي .(1987) . *سيكولوجية المسنين* . الإسكندرية: مركز التنمية البشرية و المعلومات.
- 13- داود ,ع .ح .(1994) . *علم تغير الاتجاهات* . القاهرة : مكتبة المجلو المصرية .
- 14- سلامة ,د .ب .(2002) . *الصحة الرياضية و المحددات النفسية لالنشاط الرياضي*، ط 1. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 15- الشاذلي ,د .ع .(2001) . *التوافق النفسي للمسنين* . الإسكندرية : المكتبة الجامعية.
- 16- عابدي ،أ .م .(1971) . *التاريخ العباسي والفاطمي* . بيروت : دار النهضة العربية .
- 17- عريضة ,ك .م .(1996) . *علم النفس الاجتماعي* . القاهرة : دار النشر .
- 18- العلاء ,ع .أ . *التربية السياسية ودور التربية الرياضية* . دار النشر دار النهضة العربية .
- 19- علاوي ,م .ح .(1987) . *الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي* . القاهرة : دار الفكر العربية .

- 20-علاوي , م . ح . (1987). الاختبارات النفسية في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 21-علاوي , م . ح . (1994). علم النفس الرياضي . الاسكندرية .
- 22-علاوي , م . ح . (1996). علم النفس الاجتماعي . دار النشر .
- 23-علاوي , م . ح . (1998). الاختبارات النفسية . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- 24-عوض , ع . م . (1980). علم النفس الاجتماعي . لبنان : دار النهضة العربية .
- 25-عيساوي , ع . ا . (1994). دراسات في علم النفس الاجتماعي .
- 26-الغزالي , ا . ح . (1998). احياء علوم الدين . لبنان : دار المعرفة .
- 27-الفتاح , د . م . (2004). الأندية الصحية ، صحة و لياقة -انقاص الوزن -بناء الجسم ، ط 1. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 28-فرحات , ح . ا . (1998). التربية الرياضية و الترويح للمعاقين ط 1. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 29-مجمع اللغة العربية . (1990). المعجم الوجيز . القاهرة : وزارة التربية و التعليم .
- 30-محمد محمد غانم , ا . (2003). المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن ، المجلد 26 العدد 63.مجلة بحوث التربية الرياضية . كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .
- 31-مختار , م . ا . (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماعي . دار النشر .
- 32-منصوري , ع . (1980). الرياضة للجميع .
- 33-نشوان , د . ن . (2010). فن الرياضة و الصحة ، ط 1. عمان : دار الحامد .
- 34-النيل , م . ا . (1987). دراسات في علم النفس الاجتماعي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 35-والرياضية , ا . ا . (1992). جامعة حلوان .

مصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

36-bout. (1962). *cignification du sport*. paris.

37-j.leif. (1980). *psychorogie et educqtion*.

38-moste.p. (1982). *psychologie sportive*. paris.

39-P.Dugal-D.Richard, C.-G. J. (2007). *Lapratique du sport*. Paris: édition Nathan.

40-speneser. (1974). *education intellictuelle I*. marabant

Aucune source spécifiée dans le document actif.

Travaux cités

Aucune source spécifiée dans le document actif.

Bibliographie

Aucune source spécifiée dans le document actif.

أبعاد اختبار كينون:

الأبعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	عدد العبارات
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	29-25-20-17-11	40-39-19	08
النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة	47-40-32-23-18-15-10-4	30-27-06-	11
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	53-50-42-28-7	38-22-13-01	09
النشاط البدني كخبرة جمالية	48-45-41-35-33-30-14-08-03		09
النشاط البدني كخبرة خفض التوتر	51-44-37-26-21-16-12	45-31	09
النشاط البدني كخبرة لتفوق الرياضي	43-34-09-02	52-46-24-05	08

التفريغ

1-البعد الأول : النشاط البدني كخبرة اجتماعية

غير الممارسين										الممارسين										
4	2	4	2	1	2	2	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	11س
2	2	5	2	2	3	3	2	2	3	3	3	5	3	4	4	3	3	5	5	17س
3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	5	5	4	5	5	4	5	5	5	20س
4	3	5	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	5	3	3	25س
2	2	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	5	3	3	3	4	3	5	5	29س

2 البعد الثاني : النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة

غير الممارسين										الممارسين										
3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	5	4	4	2	3	3	4	3	3	2	4س
4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	2	10س
4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	15س
4	4	4	5	4	4	1	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	18س
1	1	1	5	2	1	4	2	4	1	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	23س
4	3	3	1	2	3	4	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	2	1	5	32س
3	4	4	5	2	4	3	2	2	2	3	4	3	5	5	5	4	5	5	4	40س
2	1	1	5	2	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	4	5	5	47س

3 البعد الثالث : النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة

غير الممارسين										الممارسين										
2	4	4	2	1	4	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	7س
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	28س
3	2	2	2	4	2	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	2	42س
2	2	2	2	5	2	2	5	5	2	3	5	4	2	2	2	5	2	2	2	50س
2	3	2	4	5	2	4	5	4	4	5	2	1	4	2	1	3	5	4	4	53س

4 البعد الرابع : النشاط البدني كخبرة جمالية

غير الممارسين										الممارسين									
3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3	2	3س
4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	5	4	4	4	4	3	2	8س
4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	14س
4	4	4	5	4	4	1	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	30س
1	1	1	5	2	1	4	2	4	1	4	4	5	4	5	4	5	5	5	33س
4	3	3	1	2	3	4	2	2	4	3	3	2	2	2	3	2	1	5	35س
3	4	4	5	2	4	3	2	2	2	4	3	5	5	5	4	5	5	4	41س
2	1	1	5	2	1	2	2	2	3	4	4	5	4	4	4	4	5	5	45س
2	2	1	1	2	2	1	1	2	3	3	5	1	4	3	3	4	2	2	48س

5-البعد الخامس: النشاط البدني كخبرة خفض التوتر

غير الممارسين										الممارسين										
3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	5	4	4	2	3	3	4	3	3	2	12س
4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	2	16س
4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	21س
4	4	4	5	4	4	1	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	26س
1	1	1	5	2	1	4	2	4	1	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	37س
4	3	3	1	2	3	4	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	2	1	5	44س
3	4	4	5	2	4	3	2	2	2	3	4	3	5	5	5	4	5	5	4	51س

6-البعد السادس : النشاط البدني كخبرة التفوق الرياضي

غير الممارسين										الممارسين										
2	4	4	2	1	4	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2س
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	9س
3	2	2	2	4	2	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	2	34س
2	2	2	2	5	2	2	5	5	2	3	5	4	2	2	2	5	2	2	2	43س

Abstract

Study Title: psychological attitudes towards the practice of sports in the elderly (50-60 years)

This study aims to identify the differences among the elderly (50-60 years) towards sports practice and focused general hypothesis of the study in the presence of statistically significant differences about sports practice

The sample included targeted research group of the elderly (50-60 years) with a volume of 20 individual exercise and non-exercise and strength of each ten individuals

The most important conclusions of the study is the presence of statistically significant differences between the two categories of search results in favor of the practice Category

In light of these previous conclusions have been proposed and some of the recommendations embodied the most important slice of the elderly by providing capabilities that will achieve high levels of practice various sports activities with drawing attention to the psychological attitudes among sports practice

Key words:

- Psychological trends
- Sports practice
- Old people

Résumé

Titre de l'étude: les attitudes psychologiques envers la pratique du sport chez les personnes âgées (50-60 ans)

Cette étude vise à identifier les différences entre les personnes âgées (50-60 ans) vers la pratique du sport et concentré hypothèse générale de l'étude, en présence de différences statistiquement significatives sur la pratique de sports

L'échantillon comprenait groupe ciblé de la recherche des personnes âgées (50-60 ans) avec un volume de 20 l'exercice individuel et non-exercice et la force de chaque dix personnes

Les conclusions les plus importantes de l'étude est la présence de différences statistiquement significatives entre les deux catégories de résultats de la recherche en faveur de la pratique Catégorie

À la lumière de ces conclusions précédentes ont été proposées et certaines des recommandations incarné la tranche la plus importante de personnes âgées en offrant des capacités qui permettront d'atteindre des niveaux élevés de la pratique de diverses activités sportives avec attirant l'attention sur les attitudes psychologiques chez la pratique sportive

Mots clés:

- les tendances psychologiques
- La pratique sportive
- Old pepole

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: الاتجاهات النفسية نحو الممارسة الرياضية لدى كبار السن (50-60) سنة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق بين كبار السن (50-60) سنة نحو الممارسة الرياضية وتمحور الفرض العام من الدراسة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية نحو الممارسة الرياضية شملت العينة التي استهدفها البحث مجموعة من كبار السن (50-60) سنة بلغ حجمها 20 فرد ممارسة وغير ممارسة وقوام كل منهما عشرة أفراد

ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة هي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج فئتي البحث لصالح الفئة الممارسة

وعلى ضوء هذه الاستنتاجات السابقة تم اقتراح بعض التوصيات وتجسدت أهمها بشريحة كبار السن من خلال توفير الإمكانيات التي من شأنها تحقيق مستويات عالية من ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية مع لفت الانتباه إلى الاتجاهات النفسية لدى الممارسة الرياضية

الكلمات المفتاحية :

- الاتجاهات النفسية
- الممارسة الرياضية
- كبار السن