الجمـهورية الجـزائـرية الديـمـقراطـيـة الشـعـبـيـة

وزارة الـتـعـلـيم العـالي و البـحـث الـعـلـمـي

جامـعـة عبـد الحـمـيد بن باديـس مـسـتـغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : **النشاط الحركي المكيف**

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة **الماستر** في

النشاط الحركي المكيف

بعنـــوان :

أهمية المشي الرياضي عند كبار السن (60-65) سنة

بحث وصـفي أجري على فئة كبار السن (رجال) بدار المسنين بولاية عين تموشنت

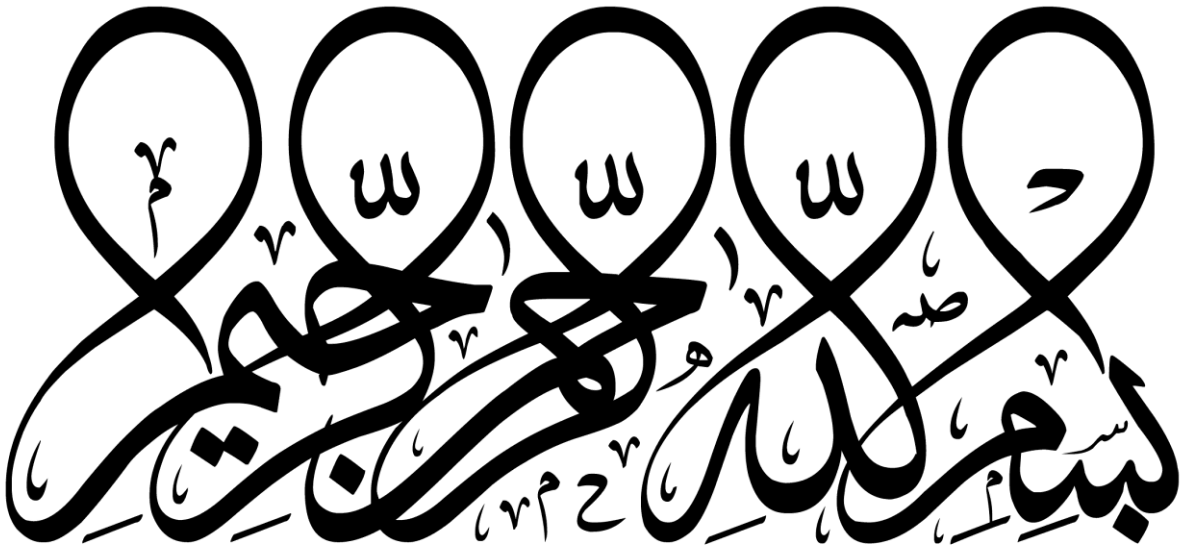
من إعداد الطالبان:

- ✓ بـقجوجي هشام
- ✓ صديق خوجة عمر

بإشراف :

د / **عتوتي نورالدين**

السنة الجـامعية : 2019 - 2020



" اللهم لك الحمد، واليك المشتكى، وأنت المستعان، وعليك التكلان، وأفضل الصلاة، والسلام
على عبدك، ونبيك سيدنا محمد، وعلى آله، وصحبه أجمعين، ونسألك اللهم أن تخرجنا من ظلمات الوهم، وتكرمنا بنور الفهم، وأن تفتح علينا بمعرفة العلم، وأن تلهمنا شكر نعمك، وتجعل عملنا خالصا لوجهك الكريم إنك يا مولانا سميع مجيب قريب "

الإهداء

إلى خير البرية ... محمد صلى الله عليه وسلم

إلى روحي وحياتي" والدتي" ... حفظها الله لي

إلى مرشدي الكبير ومعلمي الأول والأخير" والدي"

إلى شموع الدنيا أخوايا.... اعترافاً بالجميل

إلى جميع الزملاء و الزميلات... حفظهم الله

إلى كل من ساهم في إنجاح هذا العمل ...شكرا وعرفانا

إلى جميع أساتذة وإدارة وعمال قسم التربية البدنية و الرياضية

إلى أصدقائي جميعا ... وفاءً وإخلاصا .

بقجوجي هشام

الإهداء

إلى خير البرية ... محمد صلى الله عليه و سلم

إلى روحي وحياتي" والدتي" ... حفظها الله لي

إلى مرشدي الكبير ومعلمي الأول والأخير" والدي"

إلى شموع الدنيا أخوايا.... اعترافاً بالجميل

إلى جميع الزملاء و الزميلات...حفظهم الله

إلى كل من ساهم في إنجاح هذا العمل ...شكرا و عرفانا

إلى جميع أساتذة وإدارة وعمال قسم التربية البدنية و الرياضية

إلى أصدقائي جميعا ... وفاءً وإخلاصا .

صليق خوجة عمر

شكر و تقدير

قال الله تعالى « **و إذا تأذن ربك لئن شكرتم لأزيدنكم و لئن كفرتم إن عذابي لشديد** »

صدق الله العظيم . سورة إبراهيم الآية 70

قال الرسول صلى الله عليه و سلم " **من لم يشكر الناس لم يشكر الله** "

أولا و قبل كل شيء نشكر الله عز و جل الذي وفقنا و قدرنا على إنجاز هذا العمل المتواضع الذي نرجوا أن يكون نافعا لنا و لجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال ، كما

نتقدم بجزيل الشكر و عظيم الامتنان و التقدير للأستاذ المؤطر **عتوتي نور الدين** الذي أمد لنا يد العون و لن يبخل علينا بتوجيهاته و نصائحه القيمة و إلى كل الأساتذة المحكمين على مساعدتهم لنا في تعديل و تحكيم الإستبيان ، وكذلك نشكر كثيرا **والدينا** على عونهم الكبير خلال المسار الدراسي وحياتنا ككل ونشكر كثيرا كل من عمل معنا بنزاهة و صدق سواء من الأقارب أو الزملاء

ونشكر كل من ساعدنا من أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم – وإلى كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد

كما لا يفوتنا أن نشكر كل الساهرين على تنمية التربية البدنية و الرياضية في وطننا الحبيب.

بقجوجي هشام

صديق خوجة عمر

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: " أهمية المشي الرياضي لدى كبار السن (60 – 65) سنة " .

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية المشي الرياضي عند كبار السن، و كان الفرض كما يلي " ممارسة المشي الرياضي لها أهمية إيجابية عند كبار السن لدى عينة البحث "، و لدراسة هذا الموضوع تم أخذ عينة متكونة من عشرة أشخاص تتراوح أعمارهم بين 60 و 65 سنة يقيمون في دار المسنين بولاية عين تموشنت، و كان إختيارها بصفة عشوائية، حيث إستخدم الطالبان الإستبيان كأداة للبحث ، و قد توصل الطالبان إلى إستنتاجات أهمها: أن المشي الرياضي له أثر إيجابي عند كبار السن، و من أهم ما يقدمه الطالبان من توصيات: حث كبار السن على ممارسة الأنشطة الرياضية، و خاصة المشي كونه أسهل رياضة لهذه الفئة ، و تعزيز دور الأسرة و المجتمع في رعاية هذه الفئة و العناية بهم كما يلزم إجراء دراسات أخرى في هذا المجال تهتم بالجوانب الفيزيولوجية و الصحية لدى كبار السن.

الكلمات المفتاحية:

المشي الرياضي ، كبار السن.

الفهرس

العنوان : رقم الصفحة :

الإهداء .....ج

شكر و تقدير ..... د

ملخص البحث / باللغة العربية

قائمة الجداول .....ط

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

المقدمة 01

1- المشكلة..... 02

2- أهداف البحث 04

3- فرضيات البحث 04

3-1- الفرضية الرئيسية 04

3-2- الفرضية الفرعية 04

4- أهمية البحث 04

5- مصطلحات البحث 05

5-1- المشي 05

5-2- المشي الرياضي 05

5-3- كبار السن 05

خلاصة 06

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : المشي الرياضي عند الكبار

تمهيد 09

1- مفهوم المشي الرياضي 10

2- نصائح لممارسة المشي الرياضي 10

2-1- قبل مباشر المشي 10

2-1-1- سرعة التنفس و المشي الرياضي 11

2-1-2- وتيرة التنفس 12

3- الآثار الإيجابية للمشي الرياضي 13

4- هل المشي رياضة تمارس للجميع 14

4-1- اختبار لتقييم الخطر قبل ممارسة المشي.....14

4-2- المشي الرياضي ضروري لكثيرين.....15

4-3- الأوزان المتتالية بحسب الطول والقامة.....16

4-4- الأدوات المثالية للنساء (بحسب الطول والقامة) 17

5- متى يجب تجنب المشي الرياضي.....18

5-1- لا تمشي إن كنت تعاني من الأمراض أو الأعراض التالية.....18

5-2-1- الأشخاص الذين يشكل المشي خطرا عليهم.....18

6- هل المشي الرياضي أفضل من الهرولة أو التجوال.....19

خلاصة 21

الفصل الثاني : كبار السن

تمهيد.....23

1- التعريف بكباراالسن 24
1-2- تعريف المسن.....24
2- المتغيرات التي تصاحب كبر السن 25
3- الخصائص العامة للمسن 25
4- التغيرات في الأجهزة الحيوية للمسنين 26
4-1-الجهاز التنفسي 26
4-2- الجهاز العصبي 26
4-3- الجهاز الهظمي.....27
4-4-الجهاز القلبي الوعائي 27
4-5- الجهاز البولي 27
4-6-السمع.....27
4-7- البصر.....27
4-8- الكبد.....27
4-9- الجلد..... 27
4-10- الدم و الدورة الشهرية 27
5- مشاكل كبار السن 28
5-1- المشكلات الصحية 28
5-2- المشكلات العاطفية 28
5-3- مشكلة سن العقود 28
5-4- الشعور بقرب النهاية 28
5-5- الشعور بالوحدة و العزلة النفسية 28
5-6- العلاقات الإجتماعية 28

5-7- الروتين اليومي 29
6- أسباب مشاكل كبار السن 29
6-1- أسباب حيوية 29
6-2- أسباب نفسية 29
7- أمراض المسن 29
خلاصة 30

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

مقدمة 33
1- الدراسةالإستطلاعية.....34
2- منهج البحث 34
2-1- المنهج الوصفي التحليلي 35
3- مجتمع و عينة البحث 36
4- متغيرات البحث 36
4-1- المتغير المستقل 36
4-2- المتغير التابع 37
4-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....37
4-3-1- الوسط الاجتماعي.....37
4-3-2- السن.....38
4-3-3- الجنس 38
4-3-4- مؤشر الكتلة الجسمية 38

4-3-5- الحالة الجسمية 38
5- مجالات البحث 38
5-1- المجال البشري..... 38
5-2- المجال المكاني..... 38
5-3- المجال الزمني 38
6- أدوات البحث..... 39
6-1- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية 39
6-2- الوسائل العلمية 39
6-3- الوسائل الإحصائية 39
6-4- الإستبيان 39
6-5- أنواع الأسئلة 40
6-6- تجريب الإستبيان 40
7- الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة 40
7-1- الثبات 40
7-2- صدق الإستبيان..... 40
7-3- موضوعية الإستبيان 41
8- الدراسة الإحصائية..... 41
8-1- المتوسط الحسابي 41
8-2- الإنحراف المعياري..... 42
8-3- معامل الإرتباط البسيط لكارل بيرسون 42
8-4- الصدق الذاتي 42
8-5- اختبار مربع كاي"k^2" 43
9- صعوبات البحث 43
خلاصة 44

الفصل الثاني : عرض الدراسات السابقة و مناقشتها بالفرضيات

تمهيد 46

1- الدراسات السابقة و البحوث المشابهة 47

1-1- الدراسات العربية 47

1-2- الدراسات الأجنبية 51

1-3- التعليق على الدراسات 54

1-4- نقد الدراسات 55

2- مناقشة الفرضيات 56

2-1- مناقشة الفرضية الأولى 56

2-2- مناقشة الفرضية الثانية 56

3- الإستنتاجات 57

4- الإقتراحات و التوصيات 57

خلاصة عامة 59

المصادر و المراجع

قـائـمـــة الجـــداول

الرقـــــم :	العـــنـــوان :	الصـفـحـة :
01	يمثل وزن الفرد حسب الطول و القامة بالتتالي	17
02	يمثل الأدوات المثالية للنساء حسب الطول و القامة	18

التعريف

بالبحث

المقدمة :

إن البدن موطن الروح و مكان العقل و زينة الإنسان في دنياه و حينما نتحدث عن ذلك فإننا نتحدث عن ناحية هامة من نواحي نظام الحياة اليومية اللازمة للبدن كالمأكل و المشرب . (فؤاد ، 1986، صفحة112)

و خلق الله الإنسان في أحسن تقويم و حين يلتمس الإنسان سن الشيخوخة تتغير حياته نتيجة كثرة الأمراض و الشقاء، فيصبح عاجزا عن تحقيق إحتياجاته . (زبير، 1984 ، صفحة 56)

و المسن هو الشخص الذي تجاوز عمره الستين عاما و يصيح غير قادر على القيام بكثير من الأعمال اليومية التي إعتاد على القيام بها و من الأمور التي إتفق عليها علماء النفس ، فممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة و المشي خاصة عند كبار السن بطريقة منتظمة و عملية يحدث أثرا إيجابيا على صحة الإنسان سواء من الناحية البدنية أو النفسية ، و هذا الأمر الذي دفع الكثير من المنظمات إلى إنشاء نظام النشاط المشي الرياضي من أجل التخفيف من الإضطرابات . (العلاوي، 1987 ، صفحة 90)

و من المعروف أن الطاقة عند المسنين تكون أقل بكثير من طاقات الشباب لذلك نجد أن رياضة المشي هي الرياضة المناسبة للمسنين لأنها سهلة الممارسة و لها فوائد كثيرة و عديدة على المسنين في الحفاظ على القدرات النفسية و الفيسيولوجية و مستوى أداء وظائف الأجهزة الجسمية المختلفة، و أيضا في التمتع بالحياة فالقيام بمجهود حركي يساعد على الحقاظ على صحة الفرد و يمنع الشعور بالحيوية و بالتالي القضاء على الكسل و الخمول في الحياة .

و من خلال دراستنا و جهدنا المتواضع في هذا المجال وجدنا أن الأطباء و الأخصائيون الرياضيون ينصحون ممارسة المشي النشاط البدني بصفة منتظمة لأنه يساعد المسنين في إكتساب اللياقة البدنية و كذلك من أحسن الوسائل التي تتحكم فيزيولوجيا في تأخر الشيخوخة مما تساعد في قلة آثار الأعضاء و مختلف الجوانب النفسية و الصحية و الإجتماعية لممارسة على التكيف مع مختلف المواقف إلى جانب قلة الإصابات و سهولته و الجهد المبذول فيه مقارنة بالرياضات الأخرى بمردودية أكثر من غيره و بحكم تخصصنا في هذا المجال أردنا إضافة دراسة جديدة تثري مكتبة المعهد بحكم قلة البحوث في هذا المجال و عزوف الباحثيين على هذا الموضوع و تكشف هذه الدراسة عن أهمية المشي الرياضي في حياة المسنين اللذين يمارسون المشي و يعتمدون عليه في معظم تنقلاتهم .

1- المشكلة :

يمر الإنسان في حياته بعدة مراحل و يحتاج إلى رعاية خاصة في مرحلتي الطفولة و الشيخوخة و إذا كانت مرحلة الطفولة قد حظيت بإهتمام واضح على المستوى القومي و الدولي منذ مئات السنين في العالم المتقدم ، إلا أن مرحلة الشيخوخة لم تحظ بنفس القدر من الإهتمام في البلدان النامية .

ففي سن الستينات من عمر الإنسان ينتشر التلف الحسي و الحركي ، حيث أن المسن يعاني من تدهور وظيفي يؤثر بشكل ملموس على مجمل الوظائف الحيوية ففي هذه المرحلة السنية يفقد الشخص نسبة كبيرة من قدراته و مهارته و خصوصا التوافق الحركي ، و بذلك تكون الحركات صلبة و بدون إنسيابية و تتراجع بعض القابليات الحركية أهمها التوازن و المشي و القوة العضلية ... و التي هي أساس إفتقاد المسن للإستقلالية و الحاجة إلا أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد على

تدعيم الطاقة و إستغلالية الشخص المتقدم في السن في قضاء كافة إحتياجاته بدون الإعتماد على شخص آخر كما يمكن التعامل مع أعراض الآلام التي تنتابه بين الحين و الآخر من جراء عدم ممارسته للحركة و الخمول . (بريقع، 2000، صفحة 48)

و المشي الرياضي ليس هام للجسم فقط ، بل للعقل و المزاح و الذاكرة أيضا و سواء كان المسن يتمتع بصحة سليمة أو يعاني من مرض ما فهو بحاجة إلى ممارسة الحركة و هناك العديد من أنماط الحركة التي تناسب كل شخص و تناسب حالته الصحية و تعزز الثقة بنفسه و تجعله يستمتع بحياة أفضل .

و إستنادا من هذا و من خلال مسار التكويني للطالبين في التخصص و الواقع المعاش من خلال وجود فئة الشيوخ في المجتمع و بعض التجارب حيث لاحظنا حالات متكررة لسقوط الكبار و تعرضهم لإصابات تصل لحالات حرجة و ذلك نظرا لفقدان التوازن و ضعف في بعض أجهزة الجسم .

و بناءا على هذه التقديمات النظرية لموضوع بحثنا نجد أنفسنا أمام الإشكال التالي :

- هل ممارسة المشي الرياضي له أهمية إيجابية لكبار السن ؟

و لكي نتمكن من الإجابة على السؤال الرئيسي يجب الإجابة عن التساؤلات الفرعية :

- هل ممارسة النشاط الرياضي له أهمية إيجابية على الحد من مشاكل الشيخوخة ؟
- هل ممارسة المشي الرياضي له أهمية إيجابية لدى كبار السن ؟

2- أهداف البحث :

- معرفة مدى ممارسة النشاط الرياضي في الحد من مشاكل الصحية الشائعة عند كبار السن .
- معرفة مدى ممارسة النشاط الرياضي المكيف و أهميته عند كبار السن .
- معرفة المشي الرياضي في الحد من السقوط و القدرة على التحكم في الجسم عند المسن .
- تبصير و توعية كبار السن بأهمية ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة و المشي بصفة خاصة .

3- فرضيات البحث :

3-1- الفرضية الرئيسية :

- ممارسة المشي الرياضي لها أهمية إيجابية عند كبار السن .

3-2- الفروض الفرعية :

- ممارسة النشاط الرياضي له أهمية إيجابية على الحد من مشاكل الشيخوخة.
- ممارسة المشي الرياضي له أهمية إيجابية لدى كبار السن.

4- أهمية البحث :

- إبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي لكبار السن و مدى مساهمته في الحد من مشاكل التي تواجهه .
- إبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي المكيف و مساهمته في تحسين بعض عناصر قدرات الحركية كالتوازن ، المشي ، القدرة العضلية ..
- التعريف ببعض خصائص و فوائد المشي الرياضي التي يمكن لكبار السن القيام بها والتي تعود بالفائدة له و للمجتمع .

- إبراز أهمية تمتع فئة كبار السن بصحة جيدة .

5- مصطلحات البحث :

5-1- المشي : إصطلاحا : إحدى الحركات الأساسية التي يتعلمها الفرد في طفولته و هي الوسيلة الأساسية لتنقله و عمله . (عصام ،2008 ، صفحة 194)

إجرائيا : هو إنتقال الشخص من مكان إلى مكان آخر بواسطة الأرجل في خطوات متتابعة و قد تكون بطيئة أو سريعة حسب هدف النشاط .

5-2- المشي الرياضي : إصطلاحا : رياضة لا تكلف شيئا و لا تحتاج إلى مكان خاص لممارستها و يمكن ممارستها في كل الأعمار و في جميع الأوقات و لا تحتاج إلى ملابس أو أدوات . (محمد ، 1963 ، صفحة 36)

إجرائيا : هو نوع من النشاط الرياضي المكيف الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها (فردية و جماعية) تحت إشراف قائد مختص من أجل المتعة و الترفيه عن النفس .

5-3- كبار السن :إصطلاحا : هم من تجاوز عمرهم 60 سنة فأكثر و هي مرحلة العمر التي تبدّأ فيها الوظائف الجسدية والعقلية في التدهور بصورة أكثر وضوحا مما كانت عليه في الفترة السابقة من العمر و ليس بسبب إعاقة أو ما يشبهها (حسانين، 2009، صفحة 27) .

إجرائيا : هو من تجاوز عمره 60 سنة و أصبح عاجزا عن رعاية و خدمة نفسه إثر تقدمه في العمر .

خلاصة :

تناولنا في هذا الفصل التعريف بالبحث و الذي يشمل مشكلة بحثنا و أهداف و أهمية و فرضيات البحث و على أهم المصطلحات و المفاهيم التي وردت في بحثنا و ذلك من خلال أراء بعض العلماء و الباحثين في هذا المجال حتى يستطيع القراء لهذا البحث المتواضع في مضمونه فهم ماهية المصطلحات .

الباب الأول :

الجانب النظري

الفصل الأول:

المشي الرياضي

عند الكبار

تمهيد :

يعتبر المشي الرياضي من الأنشطة الرياضية الهوائية التي تستخدم بها العضلات الكبيرة وعضلات الرجلين والظهر والحوض واليدين مما يتطلب من القلب دفع كميات كبيرة من الدم إلى هذه العضلات وبالعكس لأداء عملها بإيقاعات منتظمة ومستمرة المطلوبة في هذه الرياضة كما له فوائد نفسية متعلقة بالروح والعقل لأنها تساعد في إثارة الجسم على إفراز هرمون اندرو فين الذي يشبه كيميائيا مادة المورفين الذي يجعل الإنسان يشعر براحة والسعادة وهو يساعد الجسم على التخلص من الضغوط اليومية والتوتر والقلق عن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية خاصة المشي الرياضي يحصل الإنسان فيه على مفهوم الذات من الناحية الإيجابية

أما بالنسبة اللياقة البدنية فهي تقليل من الدهون في الجسم وتخفيض المعدل نبض القلب أثناء الراحة.

1-مفهوم المشي الرياضي :

المشي هو وسيلة التنقل الطبيعية للإنسان وتتم بواسطة الرجلين و يبدأ الإنسان في المشي عند بلوغه السنة الأولى من عمره، ومعنى رياضة المشي هو وضع المشي في نطاق قانون الرياضي معتمدا على العناصر الرياضية من الأهداف والأساليب والقوانين وهي رياضة عالمية كبقية الرياضيات تعتمد بداية باللياقة البدنية،زيادة القوة العضلية وقدرة العضلات على بناء الكيان العضلية أي زيادة المرونة.

2-نصائح لممارسة المشي الرياضي:

يمكنك المشي في كل مكان تقريبا:في الحديقة العامة على الطريق السريع أو الطرقات الفرعية،إلى مكتب البريد أو السوق المركزي،وهو أكثر البرامج الرياضية المتوفرة عملية يمكن ممارسته في أي وقت وتحت

أي ظرف مناخي وذلك بغض النظر عن المكان،كان في البيت أم في العطلة وما عليك سوى أن تتذكر أكنت ماشيا أم مهرولا،أن تمارس نشاطك من دون أن تعاني من صعوبة في التنفس، وفي حال شعرت بقصر التنفس فهدا دليل على أنك تتقدم بسرعة زائدة وبمساعدة الاختبار الذاتي الذي يشتمل عيه القسم،ستتمكن من تحديد مستوى لياقتك بسهولة قم باختيار برنامج المشي الملائم اعتمادا على نتائج الفحص الطبي الذي أجراه لك الطبيب ونتائج الاختبار الذاتي المذكور ثم ابدأ بالتمرن وفقا لهما . (أكرم ، 2014 ، صفحة 28)

2-1-قبل مباشرة المشي:

- **حين يكون الطقس رديئا تمرن في البيت:**

يعتقد كثيرون أن رداءة الطقس لا يمكن أن تقف عائقا أمام ممارسة رياضة المشي اليومية وأن الملابس الملائمة بوسعها أن تحل أية مشكلة وهم يجدون

أن وحدها الأيام ذات المناخ القاسي قد تدفعهم إلى تعليق هذه الرياضة ،وقد وضعنا تحسبا لأيام مماثلة برنامجا رياضيا داخليا خاصة يمكنك إتباعه في البيت وبوسعك أيضا استعمال الدواسة في نادي صحي أو في المنزل، وثمة نصائح عن كيفية استعمالها في الفصل المخصص لها فضلا عن مقترحات عن كيفية وضع برنامج مشي خاص بها. (أكرم ، 2014 ، صفحة 32)

- **إليك المقترحات التالية قبل أن تباشر في المشي الرياضي:**

نقاش حول التنفس تقنيات المشي:

2-1-1- سرعة التنفس والمشي الرياضي :

يمر الهواء في الرئتين باستمرار فمند لحظة الولادة تبدأ الرئتان بسحب الأكسجين و بالتالي الطاقة مع كل نفس فالجسم غير قادر على تخزين الأكسجين كما يفعل بالدهون لدى يجب تزويده بهذا الغاز الحيوي بشكل متواصل عبر التنفس وتشتمل هذه العملية على جزء أخر لا يقل أهمية عن سحب الأكسجين ألا وهو إخراج ثاني أكسيد الكربون الذي يمثل ناتجا ثانويا لعمليات إنتاج الطاقة داخل الخلايا وتتم هذه الحركة في موضعين:

-بين الحويصلات الهوائية في الرئتين والدم الذي يمر فيها(التنفس الخارجي)

-يبين الخلايا الفردية في الجسم والدم (التنفس الداخلي)مع كل نبضة من نبضات القلب؛تسحب الحويصلات الرئوية الأكسجين لينتقل إلى أعضاء الجسم لاستعماله تم يحصل الدم ثاني أكسيد الكربون إلى الحويصلات التي توفره خارج الجسم ، وثمة توازن طبيعي بين كمية الأكسجين المسحوب و المستهلك ثاني أكسيد الكربون المطروح يعرف بالحالة الثابتة. (أكرم ، 2014 ، صفحة 33)

– أما أثناء المشي فإننا نسحب الأكسجين إلى الرئتين لأننا نحتاجه بكمية أكبر من وقت الراحة ويؤمن لنا الشهيق و الزفير السريعين(تسارع وتيرة التنفس)أو التنفس العميق حاجتنا من الأكسجين الفائض وعندما تفوق كمية ثاني أكسيد الكربون في الدم كمية الأكسجين يزداد التنفس عمقا بشكل فوري ويتبع ذلك تسارع في الوتيرة وعند المشي نحاول المحافظة على القوة المحركة للحالة الثابتة تقوية عملية التنفس

. فرياضة المشي تحفز الجسد هوائيا بلطف أي بمساعدة الأكسجين والتنفس وفقا لوتيرة ثابتة يمكننا من موازنة فائض ثاني أكسيد الكربون ونقص الأكسجين الناجم عن الحركة

2-1-2 : وتيرة التنفس :

أن أقل زيادة في المجهود الجسدي ينعكس زيادة في التنفس الطبيعي وهي عملية تحدث أتوماتيكيا وبما أن الجسم يحتاج إلى مزيد من الأكسجين .

3- الآثار الإيجابية للمشي الرياضي :

ظهرت نتائج الأبحاث التي أجريت على المشي فوائد عديدة التي منها:

– تقوية القلب والدورة الدموية: (يقوي القلب) تؤدي التمارين الرياضية المنتظمة تتضاعف كمية المواد المنتجة للطاقة التي تتلقاها الأعضاء .

– تزداد كمية الأكسجين في الدم أثناء الراحة والنوم مما يساعد على الحفاظ على سلامة الأعضاء بصورة أفضل.

–يزداد اتساع الرئتين فيتضاعف جسم بالهواء وبالتالي مأخوذ الأكسجين.

– يضاعف مستوى اللياقة : حيث تزداد قوة العضلات ومرونتها إد يزداد حجم الخلايا العضلية وعدد مواقع تخزين الطاقة ومراكز حرق السعرات الحرارية مما يضاعف بدورة استهلاك الطاقة عبر استعمال الكربوهيدرات والدهون الآتية من الأطعمة.

–تزداد قوة العظام والمفاصل والأوتار و الأربطة ومرونتها فتصبح أقل عرضة للإصابات و الإجهاد المبكر والتمزق،كما تقل حوادث تشنج العضلات باختصار تتمثل الآثار الإيجابية للمشي في زيادة ملحوظة لمستوى اللياقة جسديا عقليا وعاطفيا .

– زيادة الثقة بالنفس .

– تخفيف الإجهاد اليومي :يمثل المشي ترياقا ضد الإجهاد الذي يسببه الحياة اليومية فالتوتر و القلق ونفاد الصبر والعصبية و سرعة التهيج والخوف تؤثر جميعا على الجهاز العصبي المستقل الذي لا نملك سيطرة علبه عادة.

وقد تؤدي إلى أعراض جسدية معينة،كالدوار وصعوبة التنفس و سرعة النبض والصداع ولكن عند المشي يحرر الجسم هرمونات للإجهاد في الجسم تساعد على إزالة الأعراض و تخفيفها ، لننعم بتوازن واستقرار عاطفيين أكثر من ذي قبل إلى إيجاد والقلب وتقويته وهو عامل هام لأنه يقلص من خطر إرهاف عضلة القلب والأمر شبيه في الواقع بالمحركات الآلية:فحين تعمل هذه الأخيرة بعد دورات أقل في الدقيقة يقل احتمال ظهور المشاكل فتحصل عضلة القلب على كمية أكبر من الدم وبالتالي من الأكسجين ويتم ضخ كمية أكبر من الدم في الشرايين مع كل نبضة ومع ازدياد كمية الدم يزداد الأكسجين و كما أثبتت الدراسات النفسية والاجتماعية أن الأشخاص الذين يمارسون رياضة المشي يتمتعون بثقة أكثر مقارنة بين الذين لا يمارسون أي رياضة فثقة المرء بكثير من قدراته تنمو وتتطور نتيجة للتحسن العام في اللياقة التي يحققها المشي كما يشتهر المشاة بقدرتهم الفائقة على الارتباط بصدمات .

– المشي يحرق الدهون .

– زيادة النحافة وتخفيف الوزن :يعتبر المشي رياضة الاحتمال الأفضل للراغبين بتخفيف وزنهم أو الحفاظ على نحافتهم من دون بذل مجهود كبير إذ يعمل المشي على

حرق الترسبات الذهنية في الجسم ،فعبر نشاط منظم لطيف وقليل الإجهاد وذلك على فترة معينة وكثافة محددة، يوفر الدهن الموجود في الجسم الطاقة اللازمة للمشي، وبينما يتوجب إبقاء كثافة المشي منخفضة قدر الإمكان من الضروري بالمقابل أن تكون عالية بما يكفي لتوفير كمية كافية من الأكسجين لعمليات الطاقة التي تتم في العضلات .

فإن أبقيت هذا الأمر في ذهنك ستزول الترسبات الذهنية من جسمك في وقت قصير إذ تبدأ عمليةايض الدهون في غضون دقائق من بدأ المشي لكي تزودك بالطاقة الضرورية وبعد 45 دقيقة يصبح أيضا الدهون مصدر الطاقة الرئيسي،حاول بالتالي أن تمشي لمدة 45 دقيقة يوميا وسترى بنفسك بأية سرعة ستتحول الدهون إلى عضلات قوية فالمشي يعيد تشكيل الجسم . (أكرم ، 2014 ، صفحة 21)

4- هل المشي رياضة تناسب الجميع:

كما سبقنا وذكرنا يعتبر المشي ملائما لجميع الأعمار يضمن الصحة وجود الإنسان لا يمكن النهوض والذهاب بكل بساطة يجد أنه يبقى ثمة أشخاص يعانون من أعراض جسدية معينة يحضر عليهم المشي مهما كانت الظروف وعلى هؤلاء استشارة طبيب العائلة للتأكد من أنه حتى المشي الخفيف لا يشكل خطرا عليهم بالتالي وقبل أن تباشر المشي أجري من فضلك هذا الاختبار المعد لتقييم الخطر.

4-1- اختبار لتقييم الخطر قبل ممارسة المشي:

هل تعاني من عدم انتظام النبض؟ نعم لا

هل تعاني من مشاكل في المفاصل؟ نعم لا

هل خضعت للاستشفاء خلال السنة المنصرمة؟ نعم لا

هل أنت مريض الآن أو تعاني من ارتفاع في الحرارة ؟ نعم لا

إذا أجبت بنعم على واحد من الأسئلة السابقة عليك حتما استشارة الطبيب لمعرفة إذا كان المشي يلائمك.

– لا تمشي إن كنت تعاني من ارتفاع في الحرارة (أكثر من 40 درجة فقق أو 38 درجة سنوية) أو من إصابة تنفسية أو من الزكام أو السعال، فسيؤدي بك المشي في هذه الحالة إلى التهاب في الرئة أو في عضلة القلب خلال وقت وجيز ولا بجدر بك الاستخفاف بهذا التحذير . (أكرم ، 2014 ، صفحة 23)

4-2- المشي الرياضي ضروري لكثيرين:

-على الأشخاص المذكورين فيما يلي أن يباشروا بإتباع برنامج كم مارست المشي .

-الأشخاص الذين يجلسون لأكثر من تسع ساعات يوميا .

-الأشخاص الذين يخرجون لأقل من 15 دقيقة في اليوم .

الأشخاص الذين يصعدون أقل من 25 دقيقة في اليوم .

-الأشخاص الذين يمارسون الرياضة لأقل من 30 دقيقة أسبوعيا.

-الأشخاص الذين يتنفسون بصعوبة عند المشي أو صد السلالم بسرعة .

-الأشخاص الذين يعانون من انزعاج في المفاصل عند الجلوس أو التمدد.

-الأشخاص الذين يشعرون بتوتر في في العضلات الظهر أو الكتفين .

-الأشخاص الذين يعانون من سرعة النبض عند الراحة (أكثر من 80 نبضة في الدقيقة) .

-زائدو الوزن:أي 10 بالمائة على الأقل فوق وزنهم المثالي إدا انطبقت عليك واحدة أو أكثر من الحالات المذكورة أعلاه فقد حان الوقت لتصبح أكثر نشاطا لأنها تدل على حاجتك الأكيدة إلى الرياضة. (أكرم ، 2014 ، صفحة 28)

4-3- الأوزان المتتالية بحسب الطول والقامة:

الطول	صغير	متوسط	كبير
25	134-128	131-141	150-138
35	136-130	143-133	153-140
45	138-132	145-135	156-142
55	140-134	148-137	160-144
65	142-136	151-139	164-146
75	145-138	154-142	168-149
85	148-140	157-145	172-152
95	151-142	160-148	176-155
105	154-144	163-151	180-158
115	157-146	166-154	184-161
6	160-149	170-157	180-164
16	164-152	174-160	192-168

26	168-155	178-164	197-172
36	172-158	182-167	202-176
46	176-162	187-171	207-181

جدول رقم 01 يمثل وزن الفرد حسب الطول و القامة بالتتالي .

الوزن (بالبوندات) تم قياسه على الملابس المستعملة في الداخل والتي تزن 5 باوندات للرجال و3 باوندات للنساء. (أكرم ، 2014 ، صفحة 127)

4-4- الأدوات المثالية للنساء (بحسب الطول والقامة) :

الطول	صغير	متوسط	كبير
104	111-102	121-109	131-118
114	113-103	123-111	134-120
5	115-104	126-113	137-122
15	118-106	129-115	140-125
25	121-108	132-118	143-128
35	124-111	135-121	147-131
45	127-114	138-124	151-134
55	130-117	141-127	159-137
65	133-120	144-130	159-140

75	136-123	147-133	163-143
85	139-126	150-136	167-146
95	142-129	153-139	170-149
105	145-132	156-142	173-152
115	148-135	159-145	176-155
6	151-138	162-148	179-158

جدول رقم 02 يمثل الأدوات المثالية للنساء حسب الطول و القامة .

(أكرم ، 2014 ، صفحة 129)

5- متى يجب تجنب المشي الرياضي:

5-1- لا تمشي إن كنت تعاني من الأمراض أو الأعراض التالية :

5-2-1-الأشخاص الذين يشكل المشي خطرا عليهم:

-مشاكل حادة في الدورة الدموية تسبب ألما في الأطراف عند الراحة.

-عدم القدرة على المشي لأكثر من 100 متر من دون الشعور بالألم.

-اختناق صدري غير مستقر، ويتمثل في ألم في الصدر يتغير أو يلتف إلى الجهة اليسرى من الجسم وترافقه صعوبة في التنفس ومن شأن هذه الأعراض أن تنذر بذبحة قلبية وشيكة .

-اجر فحصا طبيا شاملا:ارتفاع في ضغط الدم خاصة إدا كان يتجاوز دوما 140/90 مم.

-عدم انتظام قلبي حاد مصحوب بصعوبات في التنفس وألم في الصدر، فضلا عن تضييق حاد في الشريان التاجي .

والواقع انه من الأفضل زيارة الطبيب أكثر مما يجب عوضا عن زيارته أقل مما يجب وتنصحك بإجراء فحص طبي شامل قبل مباشرة برنامج المشي فالوقاية خير من الندم لاحقا. (أكرم ، 2014 ، صفحة 25)

6- هل المشي الرياضي أفضل من الهرولة أو التجوال:

يعتبر التجوال من النشاطات الواسعة الشعبية ولو أردت الحصول على فوائد المشي من التجوال عليك التجول لمسافة 10 كلم كل نهاية أسبوع أما الفرق بين الاثنين فيثمتل أن المشي اقتصادي أكثر من التجوال .

فيما أن المشي هو نشاط رياضي موجه نحو هدف معين يمكنك تحقيق نتائجه في وقت أقل من ناحية أخرى يتيح لك المشي ضمن مجموعات الالتقاء بأشخاص جدد وإقامة الصداقات وتبادل الخبرات ويتميز بالتالي لفائدة اجتماعية هامة أضف إلى أن إدراج المشي في حياتك اليومية هو أسهل من التجوال و للهرولة كرياضة احتمال الآثار الإيجابية نفسها التي يشتمل عليها المشي والواقع أنه أمام حركة الهرولة الكبيرة المجودة اليوم من الخطأ الاعتقاد أنه بإمكاننا إغراق عشاق هده الرياضة **ب**الابتعاد عن رياضتهم المفضلة و الحقيقة أن للهرولة مخاطرها إذ ما قورنت بالمشي فاستنادا إلى ملاحظات جراحي التجبير الذين يرصدون ارتفاعا كبيرا في بمشاكل الكاحل والركبة ومفصل الورك وفي الإصابات الرياضية بدا بأن نفهم أن لبعض الرياضيات مخاطرها

و بالنسبة إلى الهرولة كما هو الحال مع كثير من الرياضيات ،الإحتمالات الأخرى يميل بعض الأشخاص إلى التمرن بكثافة كبيرة . (أكرم ، 2014 ، صفحة 41)

ويعود ذلك ببساطة إلى عزوز في غير محله يدفعهم إلى عدم الاستماع إلى إشارات التحذير التي يطلقها الجسد ليعلمهم بأنه يتألم فيتجاهلون ألام المفاصل التي تنبههم إلى فرط التعب والواقع أن النصيحة القائلة بأن الهرولة مفيدة للصحة قد أدت إلى الاعتقاد بأن الفائدة في كثرة التمرن وهذه المقولة بعيدة عن الصحة بالتفكير السليم و المسئول يحث على ممارسة الرياضة بطريقة صحية مما يدفعنا إلى عكس المقولة السابقة وتصحيحها قائلين " الفائدة في قلة التمرن " ونأمل في أن يكون لهذا الشعار مؤيدون كثر. (أكرم ، 2014 ، صفحة 42)

خلاصة :

من خلال ما سبق نستنتج أن المشي الرياضي يساهم بشكل كبير في حياة الأفراد والرقي بها و جعل الفرد يحس بنوع من الرضا و السعادة التي تؤهله ليكون مواطنا صالحا و نافعا في مجتمعه ، فالمشي الرياضي يهتم بالفرد كنشاط بإختلاف ألوانه و مستوياته فهي تتكيف مع مميزات المجتمع الجزائري و هذا ظهر من خلال المقاربات السابقة و التي أُستشهدنا من خلالها بآراء العلماء و الباحثين في مجال الرياضة بجميع أنواعها و بالتالي فإن المشي الرياضي بصفة خاصة هو إختصاص من إختصاصات النشاط الرياضي المكيف، إذ يساهم في بناء المكانة العلمية و القيم السامية و كذا الشخصية المثلى للفرد.

الفصل الثاني :

كبار السن

تمهيد :

يتغير الجسم البشري و تتغير أجهزته المختلفة تبعا لزيادة عمر الفرد و تطوره في حياته من الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد وصولا إلى الشيخوخة، فغالبا ما نجد أن أول سمات التي تظهر على كبار السن هي إعوجاج في الجسم و قلة النشاط و البطء في المشي بعدما كانت الخطوات سريعة، و تضيق الخطوة و يصغر مداها، بعد ما كانت طويلة و نشيطة، وترتعش يد المسن وأصابعه بعد أن كانت متزنة و قوية، و فقدان لبعض عناصر اللياقة البدنية و كلّ تلك الأمور التي تؤثر على الحركة مما ينعكس أثرها على المهارات الحركية فمن خلال هذا الفصل سنحاول التطرق إلى بعض المشكلات التي يتلقاها المسن في حياته اليومية .

1- التعريف بكبارالسن :

إختلفت أراء العلماء في تعريف كبار السن أو ما يطلق عليه إختصارا المسنين و لقد أوضحت دراسات عديدة إن تقدم في العمر الزمني و بالتالي ظهور أعراض الشيخوخة سواء صحية أو نفسية أو عقلية فقد يبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني .

1-2- تعريف المسن :

يستخدم مصطلح المسن بالدلالة على الرجل الكبير فيقال : " ألسن – أكبر" كما تستخدم العرب ألفاظا مرادف للسن فتقول : " شيخ "و هومن إستبانت فيه السن و ظهرت عليه الشيب و بعضهم يطلق عليها من تجاوز الخمسين و تقول هرم و كمال أنها جميع الألفاظ تدل على كبار السن .

فالمسن هو الشخص الذي تتجه قوته للإنخفاض ، مع تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض و شعوره بالتعب و نقص القدرة على الإنتاج . (حسانين، 2009، صفحة 26)

عرفت منظمة الصحة العالمية المسن : هو من تجاوز سن الخامسة و الستون من العمر و تقاعد عن العمل لكبر سنه ، و تدهورت حالته الصحية ، و عادة ما يكون هذا السن بداية ضعف أو تدهور الحالة الصحية العامة و ينعكس ذلك على الناحتين النفسية و الإجتماعية للفرد، كما تظهر تغيرات في الخلايا و الأنسجة و وظائفها . (محمود، 2014، صفحة 262)

2- المتغيرات التي تصاحب كبار السن :

يصاحب مرحلة الكبر لدى الإنسان ضعف عام ، فالإنسان يمر بثلاثة مراحل أساسية : ضعف،قوة،ثم ضعف و لكن هذا الضعف الأخير نسبي بين البشر عموما ، و سيتضح ذلك بعد عرض موجز للتغيرات التي تصيب الإنسان في حالة كبره سنيا .

تظهر بعض التغيرات المرئية على جسم الإنسان في حالة تقدمه في السن مثل : تجعد الجلد و جفافه و تقل من السمع و ضعف في البصر و الشم و الحواس بشكل عام و بطئ الحركة ، و ضعف بعض العضلات و تغير لون الشعر، كما إن هناك تغيرات جسمية غير مرئية مثل ما يحدث من ضعف في العضلات و إنخفاض لحرارة الجسم نتيجة لقلة الحركة ، إضافة إلى إرتفاع نسبة الإصابة ببعض الأمراض كإرتفاع ضغط الدم و السكر و ضعف الجنسي كما إن تدهور الجسمي و الفيزيولوجي الذي يحدث للإنسان لا يتحول مباشرة إلى شيخوخة ببلوغه سن الستين أو الخامسة و الستين فالشيخوخة عملية تدريجية تحدث فيها تغيرات ببطء تتسم هذه المرحلة بتدهور مستمر ، و بعض علامات هذا التدهور و تظهر في الفترات الأخيرة من الرشد أو وسط العمر .

(حسانين، 2009، الصفحات 35-36)

3- الخصائص العامة للمسن :

تتسم هذه المرحلة بعدة خصائص و تغيرات تميزها عن غيرها من المراحل العمرية ،و هذه التغيرات نتيجة عدة عوامل سيكولوجية،بيولوجية،و إجتماعية يمر بها الفرد، و يمكن أن نلخص الخصائص العامة للمسنين في :

- حالة من تضاعف العام ، مصاحبة ترهل أعضاء الجسم الحيوية .
- السن الشائع (65 سنة) فما فوق رغم فروق محدودة للسن في بعض المجتمعات .

- ضعف الأداء الإجتماعي للفرد مع توقف عن العمل و الإنتاج و الإبداع .
- يؤدي ذلك إلى إستجابات سلبية مع الآخرين كاللامبالاة .
- تتطلب من ثم بيئة إجتماعية خاصة للإستقرار حياة إجتماعية .
- الشيخوخة لها أشكال فئوية مختلفة في : صحية – نفسية – عقلية – إجتماعية .

(السلام، 2005، صفحة 84)

4- التغيرات في الأجهزة الحيوية للمسنين :

هناك العديد من التغيرات التي تطرأ على الجسم من الناحية الأنتروبومترية و الكيميائية و الوظيفية و حسب فترات العمر المختلفة (إنخفاض مستوى قوة الشخص ، الحد من حرية المفاصل ، و قلة معدل الطول) ، أما من ناحية اللياقة البدنية للأشخاص الغير المتدربين فإن كمية الأكسجين مستقلة تكون قليلة و ذلك قوة التنفس الهوائية تقل نسبة 50 ، كما تقل نسبة حمض البينيك المتولد و معدل ضربات القصوى و كذلك كميات الدم الواردة إلى القلب أثناء التمارين الرياضية و قلة الدم التي يضخها القلب إلى باقي أنحاء الجسم .

و يمكن تلخيص أهم التغيرات للمسن فيما يلي :

1- **الجهاز التنفسي** : يقل وزن الرئتين و مرونتها و تضعف عضلات الصدر مما يؤدي إلى صعوبة التنفس و القدر على الحركة و طرد الدم ويصبح المسن عرضة للإلتهاب الرئوي .
2- **الجهاز العصبي** : يقل وزن المخ و تضعف القدرة على التعلم و يصبح النوم لفترات قصيرة و منقطعة .

3- **الجهاز الهضمي** : يصاحب عملية الكبر تغير جزئي في وظائف الجهاز الهضمي لا يؤدي إلى حدوث المرض و لكن نقص في الوظيفة فينتج أعراض أقل من الأعراض المرضية مما تؤدي بالمسن بطريقة أسهل للإصابة بالمرض فنجد أن حجم الغدة اللعابية يؤثر في تقليل كمية اللعاب و بالتالي تقل كمية الإنزيمات بها مما يساعد على نمو البكتيريا الحمضية في الفم فيؤدي إلى تآكل اللثة و الأسنان عند كبار السن .

4- **الجهاز القلبي الوعائي** : يتغير و يضعف كبقية الأجهزة في هذه المرحلة (يفقد القلب حوالي 30 من القدرات الفيزيولوجة، و يصعب الجسم للحصول على كمية الأكسجين الكافية) .

5- **الجهاز البولي** : تقل كمية الدم الواصلة للكليتين و لذلك تضعف قدرتها على التخلص من مخلفات عملية التمثيل الغذائي كما تقل قدرتها على إعادة إمتصاص الغلوكوز .

6- **السمع** : يقل السمع و تقل كفاءة إستقبال الموجات الصوتية .

7- **البصر** : تقل حدة البصر و قد تصاب العينان بالمياه البيضاء .

8- **الكبد** : تقل قدرة الكبد على تكوين عوامل تجلط و على تصنيع بروتين اليومين الذي يحمل الأدوية إلى الدم .

9- **الجلد** : تظهر تجاعد على الوجه ، يترهل الجلد المغطى للعضلات نتيجة ظهورها و تقل مرونة الجلد و يزداد تعرضه للأنواع المختلفية من البثور .

10- **الدم و الدورة الشهرية** : ينقص حجم الدم مع التقدم في السن و يكون نقص مصحوبا بإنخفاض نسبة الهيموجلوبين و نقص الكريات الدم البيضاء .

(السلام، 2005، الصفحات 113-114)

5- مشاكل كبار السن :

5-1- المشكلات الصحية : المرتبطة بالضعف الجسمي وضعف الحواس كالسمع،البصر، و ضعقف القوة العضلية ، إنحناء الجلد و تصلب الشرايين و التعرض بدرجة أكبر من دي قبل للإصابة بالأمراض و عدم مقاومة الجسم و قد يظهر لدى الشيخ و هم المرض و ترك الإهتمام على الصحة .

5-2- المشكلات العاطفية : المتعلقة بضعف الطاقة الجنسيةّ فقد يتزوج الشيخ الميسور من فتاة في سن بناته إذا ما ضعف جنسيا ألقى اللوم عليها و بدى يشك في سلوكها .

5-3- مشكلة سن العقود : سن العقود هو ما يعرف بإسم سن اليأس و هو عند المرأة يتعين بمرحلة إنقطاع الحيض و عند الرحم يتعين بالضعف الجنسي الأول و الثانوي و يكون سن العقود مصحوبا في بعض الأحيان بإضطراب نفسي و عقلي ، قد يكون ملحوظا و يكون ذلك في شكل السمنة و الإحساس و الصراع و الإكتئاب النفسي و الأرق و ما يسبب بالشعور الذاتي بعدم القيمة الجدوى في الحياة أي شعوره بأن الآخرين لا يرغبون في وجوده و ما يصاحبه ذلك من ديق و توتر و قلق .

5-4- الشعور بقرب النهاية : فقد يعيش بعض الشيوخ و كأنهم ينتظرون النهاية و القضاء المحتم و تنحصر حياتهم .

5-5- الشعور بالوحدة و العزلة النفسية : يزيد من هذا الشعور زواج الأولاد و إنشغالهم كل في حاله و عالمهم الخاص و موت الزوج و تقدم العمر و الضعف الجسمي و المرض أحيانا مما يقتل الإتصال الإجنماعي .

5-6- العلاقات الإجتماعية : ضعف العلاقات بين المسنين و أصدقائهم و إنحصارهم تدريجيا في دائرة ضيقة تكاد تقتصر على نطاق الأسرة .

5-7- الروتين اليومي : يخضع المسن إلى روتين يومي إذا لا يختلف نظام يومه في الأكل و الشرب و الراحة عن يوم آخر .

6- أسباب مشاكل كبار السن :

6-1- أسباب حيوية : مثل التدهور و الضعف الجسمي و الصحي العام خاصة تصلب الشراين .

6-2- أسباب نفسية : مثل الفهم الخاطئ لسيكولوجية الشيخوخة فقد يفهم بعض الناس الشيخوخة معناها أن الشيخ المسن يمشي متثاقلا مادام قد وهن العظم منه و إشتعل الرأس شيبا ، كما تؤثر الأحداث الأليمة و الأخبار الصادمة على شخصيته .

(السلام، 2005، الصفحات 116-117)

7-أمراض المسن :

من بين الأمراض التي يصاب بها المسن في هذه المرحلة :

- إرتفاع ضغط الدم أو هبوطه .
- ذوبان المادة الكلسية في العظم .
- ضعف البروستات .
- داء السكري .
- السرطان .

خلاصة :

إن التغيرات الجسمية و الحركية المصاحبة لكبر السن سواء إجتماعية أو نفسية أو إنفعالية أو فسيولوجية حتى و إن كانت لحالة مرضية أو لأسباب أخرى، فهذا لا يشكل عائقا نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لأن ممارستها تعود بالنفع الصحي و الفائدة على المسنين في جميع جوانب الحياة حيث تتحسن الكفاءة الفسيولوجية و البدنية و النفسية لدى المسن مما يمنحه شعورا بالإستقلالية و عدم الإتكال على الآخرين أو المحيط المتواجد فيه .

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول :

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

تمثل دراستنا لموضوع أهمية المشي الرياضي عند كبار السن (60 – 65) سنة موضوعا مهما في البحث العلمي المرتبط بالنشاط البدني الرياضي المكيف لهذه الفئة وإرساء قواعد وأسس جديدة لكيفية تحسين بعض المهارات و القدرات لهذه الفئة .

و إنطلاقا من دراستنا سنحاول إيجاد حل للإشكالية المطروحة سابقا وذلك بإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها، عن طريق جمع المعلومات النظرية ثم ترتيبها وتصنيفها وقياسها بطريقة علمية ومنهجية من أجل إستخلاص النتائج، وذلك إنطلاقا من ثوابت الموضوع المدروس.

و في الجانب التطبيقي سنتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة والمتمثلة في المجال المكاني والزمني و البشري الذي يتناسب مع موضوع البحث من خلال تحديد عينات الدراسة المناسبة للموضوع، وذلك بإتباع أسلوب معين أو منهج يتوافق مع هاته الدراسة، وتحديد الأدوات المناسبة لجمع المعلومات والبيانات الميدانية التي تمس الموضوع.

وسيتم في هذا الفصل التطرق إلى جميع هاته السبل للوصول إلى نتائج علمية وسليمة وصحيحة لبحثنا هذا.

1- **الدراسة الإستطلاعية :**

تعتبر الدراسة الإستطلاعية أحسن الطرق التمهيدية للتجربة المراد القيام بها و ذلك للوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الإختبارات التي تؤدي بدورها الحصول على نتائج صحيحة و مضمونة حتى يكون للطالبين فكرة عن إمكانية توفير الوسائل و العتاد الرياضي اللازم و منه إعداد أرضية جيدة للعمل و كذا التأكد من الأسس العلمية للبحث .

لقد قام الطالبان بالدراسة الإستطلاعية على عينة من نفس مجتمع البحث ، و تتمثل هذه العينة في 04 أفراد مسنين (رجال) تتراوح أعمارهم ما بين 60 و 65 سنة يقيمون في دار المسنين بولاية عين تموشنت ، و تم الوقوف على الصعوبات التي تواجه الطالبين في التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبار .

2- **منهج البحث :**

يختلف المنهج في البحث العلمي بإختلاف المواضيع ، لذلك توجد أنواع عديدة من المناهج العلمية ، حيث أن طبيعة الدراسة ونوع المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع في الدراسة .

إن الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة أهمية المشي الرياضي لدى كبار السن ، فطبيعة هذه الدراسة تبحث في العلاقة السببية بين المتغيرين و عليه قد إستخدم الباحثان المنهج الوصفي تماشيا مع هذه الدراسة .

2-1- المنهج الوصفي التحليلي :

يرتكز هذا المنهج على وصف دقيق و تفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية أو يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطوير يشمل عدة فترات زمنية.

يهدف هذا المنهج إلى رصد ظاهرة أو موضوع محدد بهدف فهم مضمونها، أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين لأغراض عملية، و يمكن تعريفه بأنه :

- أسلوب من الأساليب المرتكزة على المعلومات و ذلك من اجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية و بما ينسجم مع المعطيات الفعالة مع الظاهرة. (دوقان ، 1998 ، صفحة 47)

- طريق من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أهداف محددة نحو مشكلة اجتماعية ما، و يعتبر المنهج الوصفي طريق لوصف الظاهرة المدروسة و تصويرها كميا عن طريق جمع المعلومات بدقة عن المشكلة و تصنيفها وتحليلها و إخضاعها للدراسة .(كمال ، 2003 ، صفحة 13)

بينما يرى آخرون بان المنهج الوصفي يهدف بخطوة أولى إلى جمع بيانات كافية دقيقة عن ظاهرة أو موضوع اجتماعي و تحليل ما تم جمعه من بيانات بطريقة موضوعية كخطوة ثانية تؤدي إلى التعرف على العوامل المكونة و المؤثرة على الظاهرة كخطوة ثالثة يضاف إلى ذلك أن المنهج يعتمد لتنفيذه على مختلف طرق جمع البيانات، كالمقابلات الشخصية و الملاحظة المباشرة و استمارة الاستبيان و تحليل الوثائق و المستندات وغيرها (سامي ، 1987 ، صفحة 131).

أما أهم ما يميز المنهج انه يوفر بيانات مفصلة عن الواقع الفعلي للظاهرة أو موضوع الدراسة كما انه يقدم في نفس الوقت تفسيرا واقعيا للعوامل المرتبطة بموضوع الدراسة تساعد على قدر معقول من التنبؤ المستقبلي للظاهرة على الجانب الأخر، كما يعاني هذا الأسلوب من بعض العيوب أهمها:

- سمة التحيز الباحث عند جمعه للبيانات المختلفة حول الظاهرة الأمر الذي قد يؤدي إلى الحصول على بيانات غير دقيقة لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج موضوعية يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة و بالتالي فان مصداقية هذا المنهج قد تصبح ضعيفة بالمقارنة مع مزايا المناهج الأخرى للبحث العلمي. (دوقان ، 1998 ، صفحة 47)

3- **مجتمع و عينة البحث :**

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث .

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 22 شخص رجال و 14 شخص نساء لكل منهم خصوصياته و شملت عينة البحث 10 أفراد مسنين (رجال) تتراوح أعمارهم ما بين 60 و 65 سنة .

4- **متغيرات البحث :**

إستنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين إثنان أحدهما مستقل و الأخر تابع و هما كالآتي:

4-1 – المتغير المستقل : و هو عبارة عن المتغير الذي يفترض أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة و دراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. و يمثل المتغير المستقل في هذه الدراسة في **المشي الرياضي** .

4-2- المتغير التابع : هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 219) ، و تمثل المتغير التابع في هذه الدراسة في **كبار السن** .

4-3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المحرجة (الدخيلة) ، أي إزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على النتيجة (المتغير التابع) .

يعتبر المشي الرياضي من الأنشطة التي تغير في سلوك الفرد نتيجة إكتسابه خبرات وقدرات(حركية ، إجتماعية ، معرفية) ، ويتأثر بعوامل عديدة منها السن ،الجنس ، مؤشر الكتلة الجسمية ، البيئة والناحية البدنية والإجتماعية للفرد .

وإنطلاقا من هذه الإعتبارات قام الباحثان بضبط متغيرات الدراسة من حيث :

1) <u>الوسط الاجتماعي:</u>

يعتبر مركز دار المسنين لولاية عين تموشنت الذي يمثل المجتمع الأصلي للدراسة المركز الأقرب و المناسب للدراسة على مستوى الولاية وعليه فقد اختار الباحثان الأشخاص الذين يقيمون بالولاية المتكفل بهم وفقا للنظام الداخلي ، وبالتالي فهم في وسط إجتماعي متقارب إلى حد بعيد ، كما أخذ الباحثان بعين الإعتبار عدد السنوات داخل المركز .

2) **السن:**

إعتمد الباحثان في إختيار العينة على الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين **60-65** سنة وقد حرصاعلى أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة .

3) الجنس :

على الرغم من التشابه بين الجنسين في هذه المرحلة في بعض الخصائص قد إختار الباحثان جنس رجال رغم لتناسب و توافق مع دراسة البحث .

4) الحالة الجسمية :

لقد ركز الباحثان أثناء إختيار العينة على الأشخاص الذين لا يعانون من أي إضطرابات نفسية أو متعددو الإعاقة أو غيرها من أمراض أو خصوصيات شخصية تؤثر على تجربة البحث ، ذلك من خلال الإطلاع على الملف الطبي ومقابلة الأطباء.

5- **مجالات البحث :**

5-1- المجال البشري: تمثلت عينة البحث في 10 أفراد مسنين تتراوح أعمارهم ما بين 60 و 65 سنة من الرجال .

5-2-المجال المكاني: تم إختيار دار المسنين بحي مولاي مصطفي بولاية عين تموشنت كمجال لدراستنا .

5-3- المجال الزمني : لم نقم بإجراء و توزيع الإستمارات على عينة البحث بسبب الفيروس كوفيد -19- .

الجانب النظري إستغرقت دراسته حوالي 3 أشهر، وذلك من بداية شهر نوفمبر 2019 إلى غاية جانفي 2020.

أما الجانب التطبيقي بلم نقم بإجراؤه بسبب كوفيد -19- .

6- **أدوات البحث :**

إستخدم الطالبان في هذه الدراسة الأدوات التالية:

1- **المصادر و المراجع العربية و الأجنبية** .

2-**الوسائل العلمية** و المتمثلة في : أوراق تسجبل النتائج الخام ، ميزان طبي ، شريط متري ، أقلام عادية ، ميقاتي ، آلة حاسبة علمية (حساب مؤشر كتلة الجسم، حساب الشدة).

3-**الوسائل الإحصائية** : و هي المعادلات الإحصائية مستخدمين في المجدول Excel .

4-**الإستبيان** : من الصعب حصر كافة تعريفات الاستبيان، حيث نذكر منها:

- ✓ أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة المكتوبة و التي تعد بقصد الحصول على معلومات و أراء المبحوثين حول ظاهرة معينة . (دوقان ، 1998 ، صفحة 66)
- ✓ مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخبرية التي يتطلب من ..... (عينة البحث) الإيجاب عنها بالطريقة التي يحددها الباحث حسب أغراض البحث .

(عودة ، 1992 ، صفحة 184)

- ✓ وسيلة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إعداد استمارة ثم تعبئتها من قبل عينة ممثل من أفراد، و يسمى الشخص الذي يقوم بملأ الاستمارة بالمستجيب. (الرفاعي ، 1998 ، صفحة 181)
- ✓ أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق استمارة معينة تحتوي على عدد من الأسئلة مرتبطة بأسلوب منطقي مناسب، يجري توزيعها على أشخاص معينين لتعبئتها. (عليان ، 1981 ، صفحة 17)

4-1- أنواع الأسئلة: استخدمنا في بحثنا هذا الأسئلة المغلقة.

4-2- تجريب الاستبيان: لم نقم بتوزيع الإستبيان على أفراد العينة بسبب كوفيد -19- .

7-**الأسس العلمية لأدوات البحث :**

7-1- الثبات:

لمعرفة مدى ثبات الاختبار قيد البحث استخدمت طريقة الاختبار واعادة تنفيده أي توزيع الاستمارات وجمعها ثم اعادة توزيعها على نفس العينة وهي خارج عينة البحث اذ يعرف بثبات الاختبار بأنه يعطي النتائج نفسها اذا ما أعيد توزيع الاستمارات في الظروف نفسها ,وعلى هذا الأساس ثم توزيع الاستمارات على عينة مؤلفة من 10 مسنين وبعد اسبوع أعيد توزيع الاستمارات على نفس العينة ثم جمع البيانات وبعد المعاجة الاحصائية عن طريق المعالج العربي في الاحصاء الاجتماعي spss وعن طريق معامل الارتباط البسيط بيرسون وبدلالة احصائية 0.05 وعند الحرية 0.6319 جاء معامل الارتباط موجب وبدرجة ثبات عالية. (دراسة سطحية نظرية فقط لأننا لم نقم بالإجراء التطبقي)

7-2- صدق الاستبيان : "صدق المحتوى"

تم عرض الاستبيان على بعض الخبراء في ميدان التربية البدنية و الرياضية و يتمثلون في أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية .

فيها قدم الأساتذة بعض الملاحظات و أسئلة ملائمة أكثر تم تعديلها و شملت في المحور الاول المشي الرياضي الأسئلة واضافة السؤال 4-5-7 وحذف السؤال 9 اما المحور الثاني المشي الرياضي عند المسنين ، الأسئلة كلها عدّلت باستثناء السؤال 1 بصورة علمية صحيحة وفقا لأراء الأساتذة وحذف السؤال 9 و بذلك أصبح استبيان البحث صالح للاستخدام في التطبيق النهائي للبحث و بالتالي هو على درجة من الصدق.

7-3- موضوعية الاستبيان :

تتمثل في ملائمة الاستبيان للهدف المراد دراسته، بعد جملة من المطالعة حول البحوث المشابهة المتعلقة بالنشاط الرياضي المكيف وأيضا المشي الرياضي و أهميته عند كبار

السن ومراجعة الاستبيان من قبل أساتذة التربية البدنية و الرياضية بمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم و خاصة الأساتذة المحكمين بكل موضوعية وبعدا عن التحيز.

8- الدراسة الإحصائية :

قمنا بتحليل النتائج بالإستعانة بالبرنامج Excel و Spss مستخدمين بذلك المعادلات التالية :

- **برنامج الspss :**

بعد مراجعة الاستمارات قمنا بعملية تشفير البنود المتعلقة بأداة القياس وذلك بغية إدخالها في الحاسوب وذلك باستعمال برنامج المعالج العربي في الإحصاء الاجتماعي spssوذلك لتوفير الجهد في تحليل النتائج وعرضها، وربحا للوقت. حيث استعنا به ، كذلك لحساب معامل الارتباط بيرسون .

8-1- المتوسط الحسابي :

$$\bar{س} = \frac{مج\ س}{ن}$$ **بحيث:**

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم . ن : عدد العينة .

8-2- الإنحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{مج (س - \overline{س})^2}{ن}}$$

ع: الإنحراف المعياري **س: مجموع القيم.**

$\overline{س}$: المتوسط الحسابي. **ن : عدد العينة .**

8-3- معامل الإرتباط البسيط لكارل بيرسون :

$$\text{معامل الإرتباط: } R = \frac{ن\ مج\ (س \times ص) - مج(س) \times مج(ص)}{\sqrt{[ن\ مج(س^2) - (مج \times س)^2][ن\ مج\ ص^2 _ (مج \times ص)^2]}}$$

ر : معامل الإرتباط بيرسون.

س : قيم الإختبار الأول **$\overline{س}$: المتوسط الحسابي للإختبار الأول**

ص : قيم الإختبار الثاني **$\overline{ص}$:المتوسط الحسابي للإختبار الثاني.**

8-4- الصدق الذاتي :

$$ر = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

8-5- اختبار مربع كاي"k^2" :

يستخدم اختبار حسن المطابقة لاختبار مصداقية الملاءمة بين النظرية والواقع في فرضيات البحث. وهو يشكل طريقة إحصائية لتحديد ما إذا كانت الفروق بين التكرارات النظرية . كما يمكن استخدامه في اختبار الفرضيات المتعلقة باستقلال الصفتين المقيستين عن بعضهما البعض: كا² المحسوبة= المحسوبة $K^2 = \sum(D - E)^2 / E$

حيث: $\sum(D - E)^2$:هو مجموع مربع الفرق بين التكرار الحقيقي والتكرار المتوقع.

D : يمثل التكرار الحقيقي E: يمثل التكرار المتوقعّ= ن و ,حيث:

"ن" هو عدد أفراد العينة. "و" هو عدد الاختيارات في إجابات الاستبيان

9- صعوبات البحث :

جراء بحثنا تلقينا بعض الصعوبات و العراقيل كانت تواجهنا خلال القيام بعملية توزيع الإستبيان و مراجعته على أفراد العينة للوصول إلى حل مشكلتنا سواء صعوبات نظرية و تطبيقية (ميدانية) ، رغم ذلك تجاوزناها و تمكنا من مواصلة بحثنا ونذكر منها ما يلي:

- ✓ نقص المراجع و المصادر الخاصة بالمسنين و خاصة المصادر العربية .
- ✓ عدم تقبل المسنين فكرة مراجعة الإستبيان بسهولة.
- ✓ التوقف عن العمل بسبب فيروس كوفيد 19 .

خلاصة :

لقد شمل هذا الفصل الإجراءات الميدانية، حيث كان الإستطلاع تمهيد للعمل الميداني، و أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث علمي و إن نجاح أي بحث مهمل بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية. لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئسية.

و عليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف و الغايات في هذا الإتجاه، و ذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث. و تم ذلك بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث و يخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث و إجراء عملية التكافؤ ثم الدراسة الاستطلاعية تماشيا مع طبيعة البحث و متطلباته العلمية و العملية، و إختيار الأدوات اللازمة لذلك و تحديد طرق القياس المستخدمة. و ضبط المتغيرات التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، و إختيار الطرق و الوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض و مناقشة النتائج لكن نظرا للفيروس كوفيد -19- لم نقم بإجراء العمل الميداني قمنا فقط بدراسة سطحية و نظرية

الفصل الثاني :

عرض الدراسات السابقة

و مناقشتها بالفرضيات

تمهيد :

إن طبيعة البحث و منهجيته تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض الدراسات السابقة و مناقشتها بالفرضيات ، و على هذا الأساس قام الطالبان الباحثان بتحليل الدراسات تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و هذا حسب متطلبات هذه الدراسة التي تناولت الكشف على أهمية المشي الرياضي لدى عينة البحث .

1-الدراسات السابقة و البحوث المشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة منابع و محاور تمنّ الباحث من عدّة معطيات يثري من خلالها بحثه من ناحية تكوين خلفية نظرية عن الموضوع و توفير الجهد في إختيار الإطار النّظري للبحث.

1-1- الدراسات العربية :

الدراسة الأولى :

دراسة بلعيدوني مصطفى **بعنوان** : " برنامج رياضي مقترح و أثره على بعض المتغيرات البدنية و النفسية لكبار السن 50 – 60 سنة " والتي أشرف عليها الأستاذ "أ. بن زيدان حسين" دفعة "2017/2016" ، حيث كانت طبيعة الدراسة "بحث تجريبي على عينة كبار السن بمركب رائد فراج –مستغانم–" وتمثلت إشكالية الدراسة في:

- هل يؤثر البرنامج البدني الرياضي المقترح على بعض المتغيرات البدنية و النفسية قيد البحث لدى كبار السن 50 – 60 سنة ؟

الفرضية العامة:

- يؤثر البرنامج الرياضي المقترح تأثيرا إيجابيا على بعض القياسات البدنية لدى كبار السن 50 – 60 سنة.
- يؤثر البرنامج الرياضي المقترح تأثيرا إيجابيا في درجة القياس "الشعور بالسعادة" لدى كبار السن 50 – 60 سنة.

و قد إعتمد على **المنهج التجريبي**، و تم إستخدام الإختبارات كأداة البحث و تمثلت في إختبار قياس مؤشر كتلة الجسم، إختبار قياس ضربات قلبية/راحة، إختبار سرعة المشي على شكل ثمانية، إختبار توازن الإرتكاز على رجل واحدة إختبار المشي السريع لمسافة 2000 متر، إختبارمرونة الجذع، إختبار المناولة الصدرية(500غ) و إختبار مقياس الشعور بالسعادة، وتمثلت عينة البحث في 20 ممارس مقسمين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: تضم 10 ممارسين طبق عليها البرنامج البدني الرياضي المقترح.
- العينة الضابطة: تضم 10 ممارسين يمارسون النشاط الرياضي الحر الغير موجه (كرة القدم).

و كان **هدف الدراسة** إقتراح برنامج بدني رياضي و توظيفه عند كبار السن 50– 60 سنة.

و لقد **توصل** هذا البحث إلى **نتيجة** مفادها:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في جميع الإختبارات البدنية و النفسية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- تحسن أفضل في نتائج العينة التجريبية مقارنة مع نتائج العينة الضابطة في المتغيرات البدنية و النفسية قيد البحث لدى كبار السن 50 – 60 سنة.

مما **أوصى** به الباحث:

- توفير مراكز رياضية لخدمة كبار السن و تشجيعهم على ممارسة الأنشطة الرياضية.

- الإهتمام بمزاولة النشاط البدني الرياضي بإنتظام كعامل مؤشر يساعد في تحسين أو المحافظة على الصفات البدنية و الصحة النفسية لدى كبار السن.

الدراسة الثانية :

دراسة كل من حمدي سيدأحمد و مقدم ياسين **بعنوان** : " إقتراح برنامج نشاط بدني لتحسين بعض المتطلبات اليومية لكبار السن (المشي و التوازن) للفئة العمرية 65 سنة فما فوق " والتي أشرف عليها الأستاذ "د/حجار خرفان محمد" دفعة "2016/2015" ، حيث كانت طبيعة الدراسة "بحث تجريبي على عينة كبار السن بالمؤسسة المتخصصة في إعادة التأهيل بوحنيفية" وتمثلت إشكالية الدراسة في:

- هل للبرنامج المقترح تأثير إيجابي في تحسين بعض المتطلبات اليومية عند عينة البحث ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث ؟

الفرضية العامة:

- للبرنامج المقترح تأثير إيجابي في تحسين بعض المتطلبات اليومية عند عينة البحث.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث وهي لصالح العينة التجريبية.

و قد إعتمدوا على **المنهج التجريبي**، و تم إستخدام الإختبارات كأداة البحث و تمثلت في إختبار المشي الموقوت، إختبار سرعة المشي على شكل ثمانية، إختبار توازن الإرتكاز على رجل واحدة بأعين مفتوحة و مغلقة و إختبار تينيتي، وتمثلت عينة البحث في 14 مسن موزعين على الشكل التالي:

- العينة التجريبية: والتي تضم 07 مسنين.
- العينة الضابطة: والتي تضم 07 مسنين.

و كان **هدف الدراسة** الكشف عن فاعلية البرنامج المقترح في تحسين بعض المتطلبات اليومية عند عينة البحث.

و لقد **توصل** هذا البحث إلى **نتيجة** مفادها:

- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار تينيتي و إختبار التوازن على رجل واحدة بأعين مفتوحة و مغلقة و هذا يعني وجود تطور في التوازن عند العينة التجريبية.
- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار سرعة المشي على شكل ثمانية و المشي الموقوت و هذا يعني وجود تطور في سرعة المشي عند العينة التجريبية.

مما **أوصى** به الباحثان:

- حث كبار السن على ممارسة الأنشطة البدنية.
- إجراء دراسات أخرى تهتم بالجوانب الفيزيولوجية **لدى كبار السن**.

1-2- الدراسات الأجنبية :

الدراسة الأولى:

دراسة Bérénice Dalmasso بعنوان : " آثار التدريب بأسلوب كروسفيت على التوازن و المشي عند كبار السن " دفعة "2016/2015" حيث كانت طبيعة الدراسة "بحث تجريبي على عينة كبار السن بالمؤسسة المتخصصة في إعادة التأهيل Princesse Grace"، وتمثلت إشكالية الدراسة في:

هل للتدريب بأسلوب كروسفيت آثار إيجابية على التوازن و المشي عند كبار السن ؟

الفرضية العامة:

الفرضية هي أنه من خلال مجموعة من التمارين الشاملة ، يمكن لهذا التخصص أن يقدم مكاسب من حيث القوة وخفة الحركة والتوازن وجعل الناس أكثر قدرة على الإستجابة بسرعة في حالة عدم التوازن. قد يكون أيضًا تعزيز ثقة الناس في توازنهم.

و قد إعتمدوا على المنهج **التجريبي**، و تم إستخدام الإختبارات كأداة البحث و تمثلت في إختبار الصعود على أطراف الأصابع و الكعبين، إختبار التوازن **Berge**، إختبار **TUG** (timed up and go test) (إختبار الموقوت ذهاب و إياب) و إختبار الوقوف من الكرسي، وتمثلت عينة البحث في 16 مسن موزعين على الشكل التالي:

- مجموعة كروسفيت من 5 مرضى العيادات الخارجية يأتون مرتين في الأسبوع إلى قسم المشي.
- مجموعة كروسفيت من 6 مرضى العيادات الخارجية تأتي مرة واحدة في الأسبوع إلى قسم المشي.

- مجموعة كروسفيت من 5 مرضى تم نقلهم إلى المستشفى في رعاية و متابعة وإعادة تأهيل في المركز.

و قد كان هدف الدراسة:

- تقييم جدوى مثل هذا البرنامج بين كبار السن المعرضين لمخاطر عالية و/أو المعرضين لخطر السقوط و فقدان التوازن.
- دراسة تأثير التدريب بأسلوب كروسفيت على قوة العضلات والتوازن لدى كبار السن.

و لقد توصل هذا البحث إلى نتيجة مفادها:

- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار التوازن Berge و إختبار TUG هذا يعني وجود تطور في التوازن عند العينة التجريبية.
- وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في عينتي البحث لإختبار الصعود على أطراف الأصابع و الكعبين و إختبار الوقوف من الكرسي و هذا يعني وجود تطور في القوة العضلية عند العينة التجريبية.

مما أوصى به الباحث:

- التطرق لدراسة مختلف المشاكل التي تلاحق الأشخاص المسنين.
- إنشاء برامج رياضية صحية تسعى إلى تحسين الأداء الحركي عند المسنين.

الدراسة الثانية :

دراسة لووج و الآخرون "Loog" سنة 2002 **بعنوان** : "تمرينات التايجي كوان لفترة طويلة تحسن من قوة عضلات الركبة الباسطة و تقلل من تمايل وضع الجسم عند كبار السن"، **تهدف الدراسة** إلى مقارنة القوة الإيزوكينتيك لعضلات الساق ومركز ضغط الدم كمقياس للسيطرة بين ممارسي التايجي كوان لفترة طويلة المدى و المجموعة الضابطة، المجموعة الأولى قوامها 20 فرد من كبار السن ممارسي للتايجي كوان كحد أدنى (03) سنوات، المجموعة الثانية (الضابطة) 19 فرد يتراوح أعمار المجموعتين ما بين 55 سنة و ما فوق، أهم **نتائج الدراسة:**

- الممارسون للتايجي كوان كان عندهم القوة في العضلات الباسطة للركبة أعلى جدا بصورة جوهرية في كل إختبارات السرعة عن المجموعة الضابطة.
- لا إختلاف جوهري في عضلات الركبة القابضة بين المجموعتين.

الدراسة الثالثة :

دراسة O.Hue et al سنة 2001 **بعنوان:** " تأثير ممارسة حركية من نوع (وضع الجسم، التوازن، المشي) على قدرات الوضع للأشخاص المسنين"، و **كان الهدف منها:**

- دراسة تأثير برنامج بدني مكيف على القدرات الحركية للمسنين.
- أثر دورة PEM على التحكم الوضعي لتنقل مركز ثقل الجسم أثناء التوازن الثابت.

و كان **الفرض** أن البرنامج البدني المكيف له تأثير إيجابي على القدرات الحركية و التحكم الوضعي للمسن، و تكونت عينة البحث من 11 مسنة و 4 مسنين نشطين و

مستقلين متوسط العمر 75 (6.6) شاركوا تطوعا في هذه الدراسة، و تم إستخدام الأدوات التالية:

- إختبارات PEM لتقييم القدرات الحركية.
- برنامج خاص بالنشاط البدني.

و تم إستخدام **المنهج التجريبي**، حيث إستخدم التصميم التجريبي لمجموعة واحدة (جمعية السن الثالث) لمدينة كان الفرنسية. و بعد تحليل إختبار PEM تم التوصل إلى أن التحسن دال إحصائيا في كل الإختبارات التقييمية، نتائج الوضع و التوازن و الحركة قد تحسنت بإنحراف معياري دال عند مستوى الدلالة 0.05، مجمل النتائج في إختبار تينيتي تبين تحسن دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.04 بالنسبة للمشي و التوازن لصالح الإختبار البعدي. و في الأخير **تم الخروج** بأن برنامج النشاط البدني المكيف له تأثير إيجابي على تحسن القدرات الوظيفية للمسن و خاصة التوازن.

1-3- التعليق على الدراسات :

في ضوء ما سبق تناوله في الدراسات السابقة يتضح لنا أن جل هذه الدراسات و البحوث السابقة تتطابق فيما بعضها من خلال المنهج و العينة و كيفية إختيارها و الأدوات المستخدمة بحيث تناولت المنهج التجريبي و إختيار فئة كبار السن كعينة مستهدفة للبحث كما إستخدموا إختبارات بدنية تطبيقية لغرض الوصول إلى الهدف و هو تحسين عناصر اللياقة البدنية عند كبار السن (التوازن ، المشي ، القوة العضلية ...) بإستخدام برنامج للأنشطة الرياضية المناسبة لهذه الفئة .

1-4- نقد الدراسات :

تطرقنا في دراستنا الحالية إلى أهمية المشي الرياضي لدى كبار السن 60-65 سنة و إتفقت مع جميع الدراسات السابقة في منهج البحث حيث إتبعت كلها المنهج التجريبي كما إتفقت دراستنا مع دراسة (د/ بلعيدوني مصطفى) و دراسة (مقدم ياسين و حمدي سيد أحمد) ودراسة (O.Hue et al) في نفس الإختبارات المستخدمة لدراستنا لعنصر التوازن(إختبار تينيتي ، إختبار الإرتكاز على رجل واحدة بعين مفتوحة-مغلوقة) وإتفقت مع دراسة (لووج و الآخرون "Loog) و دراسة (Bérénice Dalmasso) في نفس الإختبارات المستخدمة لدراستنا لعنصر القوة العضلية للأطراف السفلية ، فقد تختلف دراستنا مع دراسات (Bérénice Dalmasso) و(بلعيدوني مصطفى) و دراسة (مقدم ياسين و حمدي سيد أحمد) و (لووج و الآخرون "Loog) في عينة البحث حيث كلهم إستخدموا عينتين إحداهما ظابطة و الأخرى تجريبية ما عدا دراسة (O.Hue et al) ، قد تتطابق مع دراستنا بإختيار عينة واحد لكن بإختلاف الجنس حيث تطرق إلى 11 مسنة و 04 مسن ، كما تتطابق دراستنا مع جميع الدراسات في تنفيد البرنامج حيث كلهم إستخدموا برنامج ترويحي أو مكيف يعتمد على مجموعة من الوحدات التعليمية تحتوي على أنشطة رياضية و بدنية بمختلف أنواعها بهدف الوصول إلى تحقيق الغرض من إجراء هذه الدراسات و المتمثل في المحافظة و تحسين القدرات الوظيفية لكبار السن لعيش حياة مستقلة دون الإعتماد على الغير و هذا ما قمنا به في دراستنا.

و بصفة عامة لقد إستفدنا من الدراسات السابقة في صياغة و تحديد أبعاد المشكلة و طرق جمع المعلومات و الجديد الذي جاءت به دراستنا الحالية مقارنة مع الدراسات السابقة تطرقنا إلى أهمية المشي الرياضي عند كبار السن على عكس الدراسات

السابقة التي تطرقت إلى أثر البرنامج الترويحي أو المكيف على العناصر الوظيفية بصفة عامة .

2- مناقشة الفرضيات :

2-1- مناقشة الفرضية الأولى : و التي تنص على : ممارسة النشاط الرياضي له أهمية إيجابية على الحد من مشاكل الشيخوخة.

هناك مجموعة من الدراسات التي تناولت أن ممارسة النشاط الرياضي له أهمية إيجابية على الحد من مشاكل الشيخوخة التي نستهلها بدراسة Bérénice Dalmasso بعنوان : " آثار التدريب بأسلوب كروسفيت على التوازن و المشي عند كبار السن " دفعة "2016/2015" ، و دراسة كل من حمدي سيدأحمد و مقدم ياسين **بعنوان** : " إقتراح برنامج نشاط بدني لتحسين بعض المتطلبات اليومية لكبار السن (المشي و التوازن) للفئة العمرية 65 سنة فما فوق ، مما توصلت هذه البحوث إلى أهمية الممارسة النشاط الرياضي على الحد من مشاكل الشيخوخة و منه يمكن القول أن الفرضية الأولى التي تنص على : ممارسة النشاط الرياضي له أهمية إيجابية على الحد من مشاكل الشيخوخة قد تحققت .

2-2- مناقشة الفرضية الثانية : و التي تنص على : ممارسة المشي الرياضي له أهمية إيجابية لدى كبار السن .

إذا تفحصنا الدراسات نجد العديد منها تناولت العلاقة بين كبار السن و المشي الرياضي و على إختلاف أشكالها و محتواها فنجد دراسة O.Hue et al سنة 2001 **بعنوان:** " تأثير ممارسة حركية من نوع (وضع الجسم، التوازن، المشي) على قدرات الوضع للأشخاص المسنين ، و كذالك دراسة بلعيدوني مصطفى **بعنوان** : " برنامج

رياضي مقترح و أثره على بعض المتغيرات البدنية و النفسية لكبار السن 50 – 60 سنة " كلها تشير إلى فاعلية المشي الرياضي بمختلف أنواعه و أشكاله له أهمية إيجابية على كبار السن و منه نقول أن الفرضة الثانية و التي تنص على ممارسة المشي الرياضي له أهمية إيجابية على كبار السن و بالتالي قد تحققت هذه الفرضية .

3- الإستنتاجات :

- ممارسة النشاط الرياضي له أهمية إيجابية على الحد من مشاكل الشيخوخة.
- ممارسة المشي الرياضي له أهمية إيجابية لدى كبار السن.

4- الإقتراحات و التوصيات :

يرى الطالبين مجموعة من الإقتراحات و التوصيات فيما يلي :

- حث كبار السن على ممارسة الأنشطة البدنية .
- إجراء دراسات مشابهة في هذا الإطار تهتم بالجوانب الفيزيولوجية و الصحية لدى كبار السن.
- إجراء دراسات أخرى تهتم بالجوانب الفيزيولوجية لدى كبار السن.
- ضرورة تهيئة البيئة التعليمية في المراكز البيداغوجية بالإمكانات و الأدوات اللازمة لتطبيق الأنشطة الرياضية و ألعاب الكرات.
- توفير الخدمات التعليمية و التربوية و التأهيلية و الصحية لرعاية كبار السن و العناية بهم.
- تعزيز دور الأسرة والمجتمع ، في رعاية وتربية هذه الفئة .
- إنشاء منشآت رياضية قاعدية بكل المراكز المتخصصة وتوفير وسائل وأجهزة رياضية مناسبة حسب نوع ودرجة الفرد ، وتوفير الإمكانات والتسهيلات اللازمة لنجاح برامج الأنشطة الرياضية بالمراكز المتخصصة .

- إجراء دورات تكوينية لمدراء المراكز الطبية البيداغوجية تتعلق بأهمية الممارسة الرياضية لهذه الفئة .

خلاصة عامة :

إن أهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى كبار السن أصبح يعتمد على أسس علمية دقيقة في إختيار التمارين الرياضية و الوسائل الملائمة و خاصة لهذه الفئة .

و على ضوء هذا تناول الطالبان و الأستاذ المشرف هذا الموضوع بالدراسة و ذلك من خلال دراسة أهمية النالمشي شاط الرياضي على عينة من كبار السن تتراوح أعمارهم بين (60-65) سنة بمركز دار المسنين بولاية عين تموشنت ، و لتحقيق أعلاه قام الطالبان بتقسيم البحث إلى بابين الأول خاص بالدراسة النظرية و الثاني خاص بالدراسة الميدانية .

حيث تناولنا في الباب الأول الجانب النظري فصلين الأول شمل المشي الرياضي لكبار السن أما الفصل الثاني فتناولنا فيه كبار السن .

أما الباب الثاني فتطرقنا فيه إلى الجانب الميداني، الذي إشتمل على فصلين حيث عرضنا منهج البحث و الإجراءات الميدانية في الفصل الأول حيث إستخدم الطالبان المنهج الوصفي كونه مناسبا لدراسة و حل مشكلة البحث ، أما بالنسبة للفصل الثاني فقد خصص لعرض الدراسات السابقة و مناقشتها مما استخلصنا ما يلي:

- ممارسة النشاط الرياضي له أهمية إيجابية على الحد من مشاكل الشيخوخة.
- ممارسة المشي الرياضي له أهمية إيجابية لدى كبار السن.

و على ضوء هذا تبين لنا أن المشي الرياضي فعلا له أهمية لدى عينة البحث .

المصادر

و المراجع

قائمة المصادر و المراجع :

المصادر و المراجع باللغة العربية :

1- القرآن الكريم .

2- إبراهيم ,أ .م .(2014) .*الرعاية الشاملة للمسنين* .دار دجلة .

3- السلام ,م .ع .(2005) .*الأنشطة الرياضية للمسنين* .القاهرة :مركز الكتاب للنشر .

4- العلاوي (1987) ن علم النفس ، مصر : دار الفكر العربي .

5- الرافعي أحمد حسين ، (1998) ، مناهج البحث العلمي تطبيقات إدارية و إقتصادية عمان .

6- بريقع ,ع .ع .(2000) .*الحركة و كبار السن* .جامعة الإسكندرية :منشأة المعارف بالإسكندرية .

7- دوقان عبيدات و آخرون (1998) ، البحث العلمي مفهومه و أدواته و أساليبه، جامعة الأردنية ، ط1 .

8- حسانين ,ع .ا .(2009) .*التوافق النفسي للمسنين* .الاسكندرية :مكتبة الجامعة.

9- كمال آيت منصور ، رابح طاهير (2003) ، إعداد بحث علمي ، دار الهدى للطباعة و النشر عين ميلة .

10- فؤاد الباهي، (1986)، الأسس العلمية لنمو الشيخوخة ، مصر ، دار الفكر العربي .

11- ربيع ,ط .ع .(2008) .*فيزيولوجا رياضة كبار السن بين النظرية و التطبيق* .دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر .

12- زبير رضا ،(1984) ، تحليل شخصية كبار السن ، بيروت دار النشر .

13- سامي و آخرون ،(1987) مناهج البحث العلمي و أساليبه ، مجلاوي للنشر،نعمان .

14- عجرمة ,ص .ع .(2005) .*الأنشطة الرياضية للمسنين* .القاهرة :مركز الكتاب للنشر.

15- عليان ربحي مصطفى (1981) ، خطوات البحث العلمي ، علم المكتبات م 16 . 16- علاوي ,م .ح .(1992) .*سيكولوجية النمو المدربي الرياضي* .القاهرة :دار الفكر العربي .

17- عصام ،ع،ع (2008) ، علم الصحة و الراضة .

18- عودة سليمان ، (1992) ، أساسيات البحث العلمي في التربية و العلوم الإنسانية ، ط2 ، مكينة الكتاب ، مصر .

19- محمود ,ح .(2014). *الرياضة للمسنين*. قطر :جامعة قطر.

20-محمد هليلات ، (1963) ، الرياضة و أوقات الفراغ ، جامعة إنديانا ، المجلد9 .

21- مصطفى ,بلعيدوني .(2017). *دكتوراه*. مستغانم :جامعة مستغانم .

المصادر و المراجع باللغة الأجنبية :

1- Bach, d. (2009). tester la condition physique des seniors . france: le magazine des animateurs de la fédération française EPMM sports pour tous.

2- brooke .(2010) .grait and balance disorders in older adults american family physician.

3- Gouelle A .(2011) .development d un scor de stabilité chez les personnes persentan des pathologies dorigine .paris: université paris-sud.

4- kemoun .(2001) .physilogi de la marche particularités chez la personne agées.