

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص النشاط البدني الترويحي

**دراسة مقارنة لبعض المتغيرات النفسية للممارسين و غير الممارسين
للأنشطة الترويحية الرياضية لدى كبار السن**

دراسة مسحية أجريت على فئة من كبار السن 50 - 60 سنة

تحت إشراف:

الأستاذ : بلعيدوني مصطفى

لجنة المناقشة :

أ.د/ بن زيدان حسين

د. شرارة العالية

إعداد الطالبان :

- دويلي لطفي

- خطاب عبد القادر

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي

إلى الوالدين الكريمين

إلى رفيقة دربي زوجتي العزيزة

و إلى ابنتي حنان و سلسبيل

إلى كل من ساعدني في إنجاز هذه المذكرة

لطفني
لطفني

الإهداء

إلى الوالدين الكريمين

إلى عائلة حطاب و عائلة ولاف

و إلى عمال متوسطة زقاي عبد القادر من أساتذة

و إداريين و عمال مهنيين

و أخص بالذكر بلعالية يوسف ، أمين الله فيصل

العربي خالد ، ملال العيد ، خدير سمير

عبد القادر

شكر و تقدير

نسجد لله شاكرين له على إمدادنا بالقوة و القدرة و ملكة الصبر في إتمام هذا البحث

نتقدم بالشكر للأستاذ المحترم **بلعيدوني مصطفى** الذي أشرف على بحثنا و قدم لنا
النصائح و التوجيهات اللازمة وكل ما بذله من أجل إنجاح هذا البحث خاصة و أننا
أخذنا الكثير من وقته .

إلى كل أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم خاصة إلى الأستاذ
الدكتور " ناصر عبد القادر " و الأستاذ " بن سكران مصطفى " اللذان ساعدانا خاصة
في الجانب الإحصائي للبحث.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى أبائنا كبار السن الذين تم العمل معهم خلال إجراء العمل
التطبيقي الخاص ببحثنا لأنهم صبروا علينا خلال جميع أطوار العمل.

تحياتنا

- ملخص البحث :

يهدف بحثنا هذا إلى معرفة مدى تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الرضا الإجتماعي و الرضا الأسري و الشعور بالسعادة عند فئة كبار السن و للتحقق من هذا الهدف أجرينا بحثا على مجموعة من كبار السن الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي المتمثل في الكرة الحديدية ، ومجموعة غير ممارسة للأنشطة الترويحية الرياضية حيث ضمت كل مجموعة 20 فردا تتراوح أعمارهم بين 50 - 60 سنة ، من ولاية معسكر، إعتدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي و ذلك من خلال توزيع إستمارات على جميع أفراد العينة ومن ثم جمعها و تفرغها ، و بعد تحليلنا للنتائج المحصل عليها توصلنا إلى أن هناك فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ، لذا من خلال هذه النتائج نوصي ضرورة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن من أجل تحسين الرضا الإجتماعي و الأسري و كذا الشعور بالسعادة .

- Abstract of the research:

This research aims to know the extent of the effect of practicing recreational sports activities on social, familial satisfactions and feeling of happiness among the elderly category. To verify this goal, we conducted a research on a group of elderly practicing recreational sports represented by the iron ball, and another group non-practicing recreational sports activities, where each group included 20 individuals aged between 50-60 years from the state of Mascara, we relied in this research on the survey method by distributing forms to all members of the sample and then collecting and unloading them, and after analyzing obtained results, we came to the point that there are statistically significant differences between practitioners and non-practitioners of recreational sports activities, so through these results we recommend the necessity of practicing recreational sports activities for the elderly in order to improve social and family satisfactions as well as a the feeling of happiness.

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين طريقة تقييم محور الرضا الإجتماعي و الرضا الأسري في حالة العبارة الموجبة	71
02	يبين طريقة تقييم محور الرضا الإجتماعي و الرضا الأسري في حالة العبارة السالبة	71
03	يبين طريقة تقييم محور الشعور بالسعادة	71
04	يوضح نتائج الثبات بطريقة معامل الارتباط بيرسون الخاص بمحاور الإستبيان	72
05	يوضح نتائج صدق الإستبيان	72
06	يبين عدد التكرارات و النسب المئوية و قيمة كا ² لمحور الرضا الإجتماعي	77
07	يمثل عدد التكرارات و النسب المئوية و قيمة كا ² لمحور الرضا الأسري	79
08	يمثل عدد التكرارات و النسب المئوية و قيمة كا ² لمحور الشعور بالسعادة	81
09	يبين قيمة " ت " ستيودنت المحسوبة لكل محور من محاور الإستمارة الخاصة بكبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي	83

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
25	مستويات المشاركة في مناشط وقت الفراغ حسب NASH	01
29	مستويات الحاجات الإنسانية طبقا لتصنيف MASLOU	02
77	النسبة المئوية لمحور الرضا الإجتماعي	03
79	النسبة المئوية لمحور الرضا الأسري	04
81	النسبة المئوية لمحور الشعور بالسعادة	05
83	فرق المتوسطين الحسابيين بين العينتين الممارسة و غير الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي	06

الفهرس

الإهداء..... أ	
الإهداء..... ب	
شكر و تقدير..... ت	
ملخص البحث..... ث	
قائمة الجداول..... ج	
قائمة الأشكال البيانية..... ح	

التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث..... 1	
2- مشكلة البحث..... 4	
3- أهداف البحث..... 6	
4- فرضيات البحث..... 7	
5- أهمية البحث..... 7	
6- مصطلحات البحث..... 8	
7- الدراسات المشابهة..... 10	

الباب الأول : الدراسة النظرية

الفصل الأول : الترويح الرياضي

19	تمهيد.....
20	1-1- مفهوم الترويح.....
21	1-2- تعريف الترويح.....
22	1-3- أنواع الترويح.....
23	1-4- مستويات المشاركة في مناشط وقت الفراغ حسب ناش.....
26	1-5- سمات الترويح.....
	1-6- أهمية
27	الترويح.....
28	1-7- تسلسل مستويات الحاجات الإنسانية حسب ماسلو.....
	1-8- أغراض
29	الترويح.....
	1-9- أهداف
32	الترويح.....
32	1-10- مميزات ممارسة الأنشطة الترويحية.....
34	1-11- الترويح الرياضي.....
39	1-12- مميزات النشاط الترويحي الرياضي.....
40	1-13- فوائد ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لكبار السن.....
41	1-14- نبذة حول لعبة الكرة الحديدية.....

47خلاصة

الفصل الثاني : كبار السن

49.....تمهيد

50.....1-2- التعريف بكبار السن

50.....2-2- تعريف المسن

51.....3-2- المتغيرات التي تصاحب كبار السن

51.....4-2- الخصائص المميزة لكبار السن

53.....5-2- نظريات الشيخوخة

55.....6-2- مشاكل كبار السن

58.....7-2- أسباب مشاكل كبار السن

59.....8-2- التغيرات في الأجهزة الحيوية للمسنين

60.....9-2- أمراض كبار السن

62.....10-2- الرياضة لكبار السن في الوقت الحر

65.....خلاصة

الباب الثاني : الدراسة التطبيقية

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

68تمهيد

69.....1-1- منهج البحث

69.....2-1- مجتمع عينة البحث

69.....3-1- مجالات البحث

70.....4-1- متغيرات البحث

70.....5-1- أدوات البحث

71.....	1-6- الأسس العلمية للاختبار
73.....	1-7- الأدوات الإحصائية
74.....	1-8- صعوبات البحث
74.....	خلاصة

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

76.....	تمهيد
77.....	2-1- عرض و تحليل النتائج ومناقشة النتائج
86.....	2-2- الإستنتاجات
87.....	2-3- مقابلة النتائج بالفرضيات
89.....	2-4- التوصيات
90.....	الخلاصة العامة

المصادر و المراجع

الملاحق

1- مقدمة البحث :

إن إستثمار أوقات الفراغ و مواجهة زيادة الطلب على الترويح في عصرنا هذا و الذي يطلق عليه عصر الفراغ ، قد أصبح التحدي الذي يواجهه كل مجتمع ، لذا إهتمت العديد من المؤسسات و الجمعيات إلى ترسيخ المفهوم التربوي لوقت الفراغ و الترويح لدى أفراد المجتمع و دفعهم نحو ممارسة النشاط الترويحية من خلال إسهام تلك البرامج في تعليم الأفراد المهارات والهوايات المفضلة لديهم . (الحماحي، و عبد العزيز، 2001، ص 9) .

و تزداد مكانة الترويح و أنشطة وقت الفراغ رسوخا في المجتمع العربي ، حيث لم يعد الترويح عملا هامشيا في حياة المجتمعات العربية ، بل الحاجة إليه أصبحت تقريبا بشكل يومي لتنشيط البدن و إكتساب الصحة و العافية و الشعور بالرضا و الإشباع و القبول ، حيث بدأت الحكومات و المخططون في بعض المجتمعات تفهم أهمية الترويح بالنسبة للفرد و الأسرة و المجتمع ، وتجلّى ذلك في توفير بعض الملاعب و المنتزهات و الحدائق...إلخ ، إلا أن كل هذا يصبح بلا قيمة في ظل غياب الوعي و الثقافة الترويحية عند أفراد المجتمع . (كمال ، و أمين ، 2001، ص 11) .

يلعب الترويح دورا فعالا و هاما جدا في تربية النشئ ، فهو يهتم به من جميع النواحي البدنية ، العقلية ، الإجتماعية و النفسية و بذلك فهو يسهم في النمو المتوازن للفرد ، و لأن الفرد في عصرنا هذا أصبح يواجه العديد من المشاكل التي نتجت عن التقدم العلمي و التكنولوجي ، فالحياة اليوم جعلت الإنسان يبذل جهدا قليلا لإنجاز عمله مما ترتب عنه فقدان اللياقة البدنية تدريجيا ، و من هنا لابد أن يدرك كل فرد في المجتمع أهمية الأنشطة الترويحية . (محمد عبد العزيز ، 2013 ، ص 10) .

إن مفهوم رياضة الوقت الحر لكبار السن يرتبط بمتغيرات عديدة بعضها إجتماعي وبعضها نفسي و تزداد هذه المفاهيم الإجتماعية و النفسية إذا كان الأمر يتعلق بكبار السن ، خاصة و أن أعداد الراغبين من كبار السن في ممارسة الرياضة في الوقت الحر في تزايد مستمر . (حسنين ، 2009 ، ص 47) .

و يمر الإنسان بمراحل مختلفة من العمر من الضعف إلى القوة ثم إلى الضعف و يحتاج فيها المسن إلى مساعدة الآخرين لتلبية إحتياجاته نظر للتغيرات الجسمية و النفسية و فقدان العلاقات الإجتماعية و زيادة العدوانية ، و عدم الثقة بالنفس و الشعور بالوحدة ، و عدم التوافق النفسي ، و عدم التكيف و التأقلم مع البيئة الإجتماعية . (نادر أحمد جرادات ، 2019 ، ص 383)

و تعتبر ممارسة الرياضة لكبار السن بالإضافة إلى البالغين و الأطفال و الصغار في المراحل المختلفة ذات أهمية لتطور الشعوب و المجتمعات و العمل على تنميتها و إزدياد ممارستها يلاقي تشجيعا من كل القطاعات المختلفة في المجتمع . (عبد الفتاح ، 2004 ، ص 149) .

و أظهرت العديد من الدراسات بوضوح أن هناك علاقة بين النشاط البدني و المتغيرات النفسية لدى كبار السن ، فالنشاط البدني يؤدي إلى تدفق الدم في الجسم ، يزيد النبض و ينشط الهرمونات التي تعمل على تحسين المزاج ، بعد ممارسة النشاط البدني فإن المسنين يشعرون بقدرات بدنية أعلى و بالتالي يزيد هذا من رغبتهم بممارسة الأنشطة الترفيهية ، فالقيام بتمارين رياضية لكبار السن هو أحد الأمور الأكثر صحة من أجل صحتهم النفسية . (هاني ، إسماعيل ، 2014 ، ص 270) .

و يعتبر موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الهامة التي يتناولها كل من عالم الصحة النفسية و العقلية بإعتباره مؤشرا هاما من المؤشرات الصحية النفسية ، إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد خاصة كبار السن للحياة و الإقبال عليها و الرغبة الحقيقية في أن يعيشها و يتضمن التفاؤل و الرضا عن النفس و تقبلها وكذلك يعتبر الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على تمتع الفرد بصحة نفسية سليمة و ذلك من كونه بعيد عن الإحباط و الإكتئاب و القلق الذي ينتابه نتيجة إنفعالاته خلال حياته (دراسة صياد ، 2018) ، لأن الفرد بطبعه يتغير مزاجه و يتقلب و لا يمكن أن يعيش الإنسان خلال حياته كلها على نمط واحد ، فيمكن أن يكون سعيدا و فرحا و يمكن أن يكون مهموما حزينا ، و قد أشارت بعض الدراسات المتعلقة بالمسنين أن إنخراطهم في الأنشطة تجعلهم يشعرون بإستمرار دورهم في الحياة و يعمل على تحسين صحتهم النفسية والجسدية ، و شعورهم بالكرامة و تقدير الذات ، و توصلت جميع الدراسات إلى أن للنشاط الترويحي الرياضي أثر على الجانب النفسي .

و نحن بصدد دراستنا هذه " الأنشطة الترويحية و الرياضية و أثرها على بعض المتغيرات النفسية للممارسين و غير الممارسين عند كبار السن " حيث قمنا بتقسيم البحث إلى بابين: الباب الأول نظري شمل فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى مفهوم النشاط الرياضي الترويحي وأهدافه وفوائده الفصل الثاني شمل كبار السن ومميزات وخصائص المرحلة السنية 50-60 سنة ، أما الباب الثاني تطبيقي تضمن فصلين الفصل الأول تضمن منهج البحث و إجراءاته الميدانية ، أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض و تحليل ومناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات.

2- مشكلة البحث :

إن مشكلات المسنين لا تتمثل فقط في المعاناة الجسمية نتيجة لإصابتهم بأمراض الشيخوخة أو بعض الأمراض المزمنة بل تتعدى ذلك إلى الشعور بالبوئس والشقاء الناتج عن إحساسهم بإنعدام قيمتهم في المجتمع و إلى الشعور بالوحدة و اليأس ، و أصبح من الواجب التفكير في أن مشكلة المسنين ليست فقط في ضرورة توفير المسكن و الملبس و المأكل و الرعاية الطبية بإعتبارها حاجات ضرورية بل يجب أن تمتد الرعاية إلى إشباع الحاجات إلى أن يقدرهم الآخرون و يتعاطفون معهم ، و تكون لهم صداقات في المجتمع الأمر الذي يوفر لهم الرضا و الإستقرار النفسي . (سيد فهمي ، 1997 ، ص 17- 18)

و يعاني معظم المسنين من ضعف في الحالة الفيزيولوجية و الحيوية للأجهزة المختلفة بالجسم الأمر الذي يؤثر في قدرتهم على الحركة ، كما أن إحساس المسن بالرضا عن الحياة يأتي من خلال إندماجه الإجتماعي مع الأفراد المحيطين به و على هذا فإن الحالة الفيزيولوجية للمسن و إحساسه بالرضا عن الحياة لهما تأثير كبير في إقباله على المشاركة الترويحية الإيجابية . (محمود سيد ، 2006 ، ص 6)

حيث يواجه كبار السن في هذه المرحلة العمرية و نتيجة للتغيرات التي تحدث نتيجة للتقدم في السن العديد من المشاكل و الإحتياجات منها عدم القدرة على التكيف مع الوضع أو الحالة الجديدة التي أصبحوا عليها خاصة عند الأشخاص الذين خرجوا إلى التقاعد أو أحيلوا على التقاعد حيث يجد المسن نفسه في حالة لم يتعود عليها ، و في بعض الأحيان يحس الكبير في السن بأنه أصبح غير مرغوب فيه و أنه لم يعد يعتمد في قضاء حاجياته على نفسه ، و أن الآخرين لم يعودوا يرغبون بوجوده معهم ، كما أني صادفت في البيئة الذي أقطن بها بعض كبار السن و تحدثت معهم أحسست بأن

بعضهم يعاني من كثرة وقت الفراغ مما ولد لديهم الملل و أصبحت لهم بعض المشاكل العائلية .

و لما كان للمسنين من أهمية كبيرة في حياة الجميع فهم آباؤنا و أمهاتنا ، فمن الأهمية بمكان أن تولي جميع المؤسسات إهتمامها بفئة المسنين ، فالمسن يزداد لديه وقت الفراغ بشكل يصعب معه إدارته و بالتالي يصبح هذا الوقت عبء و مصدر ملل للمسن. (محمود سيد ، 2006، ص 6)

لذا يعتبر الإهتمام بفئة كبار السن من الأمور التي يجب الحرص عليها لأن في مجتمعنا أصبح بعض كبار السن يحسون بنوع من الخوف من المستقبل في ظل وضع بعض العائلات لأبائهم بدار المسنين حيث إن إحساس كبار السن بعدم الإهتمام بهم تجعلهم عرضة لكثير من المشكلات النفسية و الإجتماعية و قد تصل إلى عدم الرضا عن حياتهم داخل أسرهم أو مجتمعهم الذي يعيشون فيه وعدم الشعور بالسعادة.

و قد لاحظ الطالبان بأن البحوث و الدراسات التي أجريت على كبار السن قليلة مقارنة بالدراسات التي تناولت المراحل العمرية الأخرى و نذكر منها : - دراسة فوقية محمد زايد 2001 : تحت عنوان : " القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين" - دراسة وليد أمين عباس بهجت 2006 : بعنوان: " تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الحالة النفسية و الإجتماعية لعينة من كبار السن فوق 45 سنة " - دراسة "إناس محمد غانم 2009 : تحت عنوان " المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن " - دراسة بلعيدوني و بن زيدان 2017 : تحت عنوان " أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية و النفسية لكبار السن (50- 60 سنة) " و لهذا إرتأينا أن نقوم بهذه الدراسة حول تأثير النشاط الترويحي

الرياضي على بعض المتغيرات النفسية عند كبار السن لهذا قمنا بطرح الإشكال التالي:

السؤال العام :

هل للأنشطة الترويحية الرياضية تأثير على بعض المتغيرات النفسية (الرضا الإجتماعي - الرضا الأسري - الشعور بالسعادة) لدى كبار السن ؟

الأسئلة الفرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الإجتماعي بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الأسري بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الشعور بالسعادة بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ؟

3- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- ❖ معرفة تأثير النشاط الترويحي الرياضي على الرضا الإجتماعي و الرضا الأسري.
- ❖ معرفة تأثير النشاط الترويحي الرياضي على الشعور بالسعادة .
- ❖ الفرق بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي من حيث الرضا الإجتماعي و الرضا الأسري و الشعور بالسعادة .
- ❖ إثراء البحوث و الدراسات التي تهتم بكبار السن في المجال الرياضي.

4- فرضيات البحث :

➤ الفرضية العامة :

هناك تأثير على بعض المتغيرات النفسية للممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية عند كبار السن .

➤ الفرضيات الجزئية :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الاجتماعي لصالح الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الأسري لصالح الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الشعور بالسعادة لصالح الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.

5- أهمية البحث :

نظرا لقلّة الدراسات المتعلقة بفئة كبار السن خاصة في المجال الرياضي و باعتبار أن الإنسان له الحق في ممارسة النشاط الترويحي و كما جاء في ميثاق الرياضة للجميع يمكن تلخيص الأهمية فيما يلي :

- ❖ إبراز فائدة ممارسة النشاط الترويحي الرياضي بالنسبة لكبار السن .
- ❖ كيفية استثمار وقت الفراغ في ممارسة النشاط الترويحي الرياضي .
- ❖ معرفة أهمية النشاط الترويحي الرياضي على الرضا عن الحياة .
- ❖ معرفة أهمية النشاط الترويحي الرياضي على الشعور بالسعادة .

6- مصطلحات البحث:

➤ الترويح :

إن مصطلح الترويح بالإنجليزية recreation يعني التجديد و إعادة الخلق و أنه يتكون من مقطعين هامين فالمقطع الأول (RE) و يعني إعادة بينما المقطع الثاني (creation) يعني الخلق و يفهم أيضا مصطلح الترويح لدى الأذهان على أنه الإلتعاش و التجديد. (علي محمود ، 2016 ، ص 51)

➤ الترويح الرياضي :

وهو الذي تحتوي نشاطاته على مجموعة من الأنشطة الرياضية أو الألعاب الرياضية وتهدف إلى الوصول بالممارس إلى تحقيق درجة من السعادة و السرور.

➤ الرضا:

يعرف أسعد و أرسلان الرضا بأنه " الدرجة التي يصل إليها الإنسان في سعيه لإشباع إحتياجاته المتعددة " و يعرفه العديلي بأنه محصلة أو نتيجة للدوافع و الحواجز التي هي القوى أو الطاقات النفسية الداخلية التي تتسق سلوك الفرد و تصرفاته عند إستجابته للمواقف البيئية المختلفة . (العتيبي ، 2007 ، ص 5)

➤ التعريف الإجرائي للرضا الإجتماعي :

هو مدى الرضا عن العلاقات الإجتماعية التي تربط بين الفرد و المجتمع الذي يعيش فيه بالإضافة إلى قدرته على التكيف مع البيئة المحيطة به و القدرة على بناء جو يجعله قادرا على تكوين علاقات إجتماعية .

➤ التعريف الإجرائي للرضا الأسري :

هو مدى الرضا عن الحياة الأسرية و الجوانب الحياتية منها و الإتصال داخل الأسرة و إتخاذ القرارات الأسرية و الثقة المتبادلة و المودة ، و التماسك بين أفراد الأسرة .

➤ السعادة :

السعادة في اللغة العربية هي الفرج و الإبتهاج و كل ما يجعل النفس في بهجة و سعادة ، و هي طمأنة القلوب و تعمل على إراحة البال و تشرح الصدر .

هي الشعور بالسرور و الرضا عن الحياة و هو شعور يتكرر نتيجة المشاعر و الإنفعالات السارة ، و هي تحدد حسب طبيعة الفرد و طرق تعامله مع الظروف التي تحيط به و مواقف الحياة اليومية التي يعيشها .

➤ التعريف الإجرائي : هو شعور الفرد بالفرح و الغبطة و البهجة في حياته اليومية ورضاه عن الحياة التي يعيشها .

➤ كبار السن :

المسن هو الشخص الذي تتجه قوته للإنخفاض و يزداد اعتماده على غيره بازدياد وظائفه الجسدية النفسية الإجتماعية و يختلف هذا تبعا لشخصية المسن والمعايير الإجتماعية و الثقافية السائدة في المجتمع (سلامنية ، 2018 ، ص 6)

و يعرفه حسنين بأنه الشخص الذي تتجه قوته للإنخفاض مع تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض و الشعور بالتعب و نقص القدرة على الإنتاج . (حسنين ، 2009 ، ص

(28

➤ التعريف الإجرائي لكبار السن :

المسن هو كل شخص بلغ سن يتراوح بين 50 و 60 سنة .

7- الدراسات المشابهة :

1 - دراسة سلوى عبد الهادي شكيب 1993 : تحت عنوان : " برنامج تمرينات

مقترح و أثره على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والنفسية ومستوى أداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن ". تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير ممارسة برنامج التمرينات المقترح على بعض القياسات الفيسيولوجية و النفسية لكبار السن تم اختيار عينة البحث من السيدات المسنات بدار الهنا بمصر بمحافظة الإسكندرية بلغت عينة البحث 20 سيدة متوسط أعمارهم 61 سنة ، حيث اتبعت الباحثة منهج البحث التجريبي لطريقة القياس القبلي و البعدي لمجموعة واحدة من السيدات كبار السن . وخلصت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي لإختبار الأنشطة الحركية اليومية. - أهم التوصيات: تطبيق برنامج التمرينات المقترح على نزليات مؤسسات إيواء كبار السن بمحافظة الإسكندرية - العمل على تثقيف كبار السن بصفة خاصة بأهمية ممارسة التمرينات البدنية .

2 - دراسة فوقية محمد زايد 2001 : تحت عنوان : " القدرة على القيام بأنشطة

الحياة اليومية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين ". تهدف الدراسة إلى معرفة

المدى النشط في حياة المسن و أن مستوى نشاط الفرد و مزاولته لها في مرحلة التقدم في العمر يعكس إستمرار أنماط الحياة التي نمت في الفترة الأولى من حياة الفرد إستعانت الباحثة بعينة تكونت من 200 مسن و مسنة منها 100 ذوي مراكز مرتفعة و 100 الأخرى من ذوي المراكز العادية ، حيث أن الباحثة إتبعَت المنهج الوصفي و إستعملت أدوات الدراسة التالية : مقياس أنشطة الحياة اليومية للمسنين تم إعدادها من طرف الباحثة بالإعتماد على عدة مقاييس من أهمها :

(brody 1969,katz 1969,mahony 1965, parthal 1965) و خلصت الدراسة إلى : - وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية و أبعاد الرضا عن الحياة بالنسبة للمسنين و المسنات ، كما أظهرت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية و أبعاد الرضا عن الحياة وفقا لمتغيري المكانة الإجتماعية و الجنس .

3 - دراسة ايمان رفعت السعيد 2002 : بعنوان : "تأثير برنامج تروحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة "، تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تروحي مائي للتأثير الإيجابي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة ، إستخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي بإستخدام القياس القبلي و البعدي كما إستخدمت الباحثة في جمع البيانات مقياس الرضا عن الحياة لمجدي محمد الدسوقي . بلغ عدد العينة 20

مسنة تم إختيارها بالطريقة العمدية ، وجاءت نتائج الدراسة على النحو التالي : وجود فروق دالة احصائيا في مقياس السعادة ، التقدير الإجتماعي ، القناعة و الطمأنينة مما يبين أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على عينة البحث.

4 - دراسة سلطان عبد الصمد إسماعيل 2005 : تحت عنوان : "تصميم برنامج

الترويح لكبار السن". أهداف البحث: تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج الترويح لكبار السن منهج البحث: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوب التحليل .عينة البحث: تم اختيارها بطريقة عشوائية بلغت 251 فرد ، و إعتد الباحث على استمارة استبيان للتعرف على محددات برامج الترويح للمسنين . أهم نتائج البحث: توصل الباحث إلى : - أنه من خلال الممارسة للبرامج الترويحية عند كبار السن يمكن التخلص من توتر الحياة اليومية - التخلص من الشعور بالعزلة الاجتماعية و إستثمار وقت الفراغ و الوقاية من البدانة .

5 - دراسة وليد أمين عباس بهجت 2006 : بعنوان: " تأثير برنامج تروحي

رياضي مقترح على الحالة النفسية و الإجتماعية لعينة من كبار السن فوق 45 سنة" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تروحي رياضي مقترح على كبار السن فوق 45 سنة و ذلك بمقارنة بين مجموعتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة و لتحقيق أهدافها و ذلك

بإستخدام أسلوب القياس القبلي و البعدي على مجموعة واحدة متجانسة أجريت الدراسة على عينة قوامها 20 فردا رجال ، و خلصت الدراسة إلى النتائج التالية : - أن تنفيذ البرنامج الترويحي يؤدي إلى زيادة القدرة على الاندماج في الجماعة - حدوث تغير في الحالة النفسية و الإجتماعية - التعاون مع الآخرين و البعد عن العزلة .

6 - دراسة "إناس محمد غانم 2009 : تحت عنوان " المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن " حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و كلا من الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن (50 - 60 سنة) وعلى العلاقة بين عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و كلا من الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن (50 - 60 سنة) ، و كذا التعرف على الفروق بين كل من المشاركة و عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و كلا من الرضا عن الحياة و التوافق النفسي لكبار السن (50 - 60 سنة) حيث إستخدمت المنهج الوصفي متبعة الأسلوب المسحي حيث بلغ عدد أفراد العينة 438 و إستعملت الباحثة الأدوات التالية : - المقابلات الشخصية ، استمارة جمع البيانات ، مقياس التوافق النفسي ل محمد عبد المقصود ، مقياس الرضا عن الحياة ل نيوجارتن . حيث خلصت الدراسة إلى ما يلي : - يتمتع المشاركون في الأنشطة الترويحية

لكبار السن بالقاهرة و الجيزة بالتوافق النفسي و الرضا عن الحياة - يتصف غير المشاركين في الأنشطة الترويحية لكبار السن بعدم التوافق النفسي و الرضا عن الحياة - وجود علاقة إرتباطية طردية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية و بين التوافق النفسي و الرضا عن الحياة لكبار السن .

7- دراسة بلعيدوني و بن زيدان 2017 : تحت عنوان: " أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض المتغيرات البدنية و النفسية لكبار السن (50- 60 سنة)" هدفت الدراسة إلى معرفة " أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتغيير بعض الصفات البدنية لكبار السن (50 - 60 سنة) " أجريت الدراسة على عينة عددها 20 مسن موزعين بين مجموعتين ضابطة و تجريبية حيث تم تطبيق البرنامج على العينة التجريبية إستخدم الباحثان المنهج التجريبي و خلصت الدراسة إلى : - أن هناك فروق دالة إحصائية في الإختبار البعدي لصالح العينة التجريبية - للبرنامج الرياضي الترويحي المقترح أثر إيجابي على الإختبارات البدنية و النفسية .

8 - دراسة سلامنية العجال 2017 : بعنوان: " دراسة مقارنة في الرضا عن الحياة بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي لدى كبار السن (50 - 60 سنة) "، تهدف الدراسة إلى المقارنة في الرضا عن الحياة بين الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، إستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي

بالطريقة المسحية ، كما إستخدم الباحث في جمع البيانات مقياس الرضا عن الحياة تمثلت عينة البحث في 160 مسن مقسمين بين 80 فرد ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و 80 فرد غير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي ، و خلصت الدراسة إلى : ان ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تحسين الرضا عن الحياة لدى كبار السن ، و في ضوء النتائج المتحصل عليها أوصى الباحث إلى ضرورة الإهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لكبار السن و إلى فتح باب الأمل للمسنين الذين يعانون الأمراض و متاعب الشيخوخة و تحسيسهم و إرشادهم إلى حياة أفضل صحيا، بدنيا، نفسيا، و إجتماعيا .

9 - دراسة صياد الحاج 2018 : بعنوان : " فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي و الرضا عن الحياة لدى كبار السن "، تهدف الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية بعض الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق النفسي و الرضا عن الحياة عند كبار السن ، إستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي ، عينة البحث تمثلت في 20 فرد ممارسا للترويح الرياضي تتراوح أعمارهم بين 50 إلى 60 سنة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية و الأخرى ضابطة ، وجاءت نتائج الدراسة على النحو التالي : أن الأنشطة الترويحية الرياضية المقترحة ساهمت في تحسين التوافق النفسي و الرضا عن الحياة لدى العينة التجريبية - الدور

الإيجابي الذي يلعبه النشاط الترويحي الرياضي في تحسين الحالة النفسية لدى كبار السن وذلك يتأتى بالإستثمار الجيد لأوقات فراغهم وتسطير برامج ترويحية رياضية من طرف مختصين بالإضافة إلى فضاءات رياضية مكيفة و معدة لهذه الفئة .

- التعليق على الدراسات :

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة نجد أن هذه الدارسات إهتمت بالجانب الفسيولوجي والجانب البدني كما أن أغلبها تمثلت في برامج مقترحة و تأثيرها على الجانب النفسي لكبار السن ، وجانب الترويح الذي يعتبر ذا أهمية كبيرة خاصة في هذه المرحلة العمرية و التي هي حساسة في حياة الإنسان و قد إتفق جل الباحثين على أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لها تأثير ايجابي على كبار السن .

أما الجديد في دراستنا هذه حاول الطالبان معرفة ما مدى تأثير ممارسة النشاط الترويحي الرياضي على الرضا الإجتماعي و الرضا الأسري و الشعور بالسعادة عند الممارسين وغير الممارسين .

الباب الأول

الجانِب النظري

الفصل الأول

الترويج الرياضي

تمهيد :

يعتبر النشاط الترويحي الرياضي بتنوع نشاطاته ميدانا من ميادين التربية و عنصرا هاما في مختلف المراحل العمرية عند الإنسان من خلال تزويده بالمهارات التي تساعد على التأقلم مع مجتمعه و تجعله قادرا على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية التي يعيشها ، بالإضافة إلى التأثير على جوانب مختلفة من حياة الإنسان من الناحية الصحية و الحركية و النفسية و الإجتماعية ...إلخ ، كما أن للترويح أهمية هامة إلا أننا نجد البعض لا يعطيه الاعتبار اللازم و هذا ناتج عن قلة الوعي الترويحي عند الأفراد و قلة القنوات التي تروج له فالترويح له ميزة خاصة في جعل حياة الأفراد متزنة بين العمل و الراحة خاصة في ظل تفاقم ضغوط الحياة اليومية التي نعيشها و من بين أهدافه الوصول بالأفراد إلى أقصى درجات الشعور بالسعادة .

1-1- مفهوم الترويح :

إن مصطلح الترويح بالإنجليزية recreation يعني التجديد و إعادة الخلق و أنه يتكون من مقطعين هامين فالمقطع الأول (RE) و يعني إعادة بينما المقطع الثاني (creation) يعني الخلق و يفهم أيضا مصطلح الترويح لدى الأذهان على أنه الإنتعاش و التجديد.

ويذكر أمين الخولي و كمال درويش (2001) أن الترويح هو ظرف إنفعالي ينتاب الإنسان و ينتج من الإحساس بالوجود الطيب في الحياة و من الرضا و هو يتصف بمشاعر كالإجادة و الإنجاز و النجاح و السرور و يقوم بدعم الصورة الإيجابية للذات و تحقيق الأغراض الشخصية و هي أنشطة مستثمرة لوقت الفراغ مقبولة إجتماعيا.

(مصطفى علي محمود 2016 ص 51-52)

بينما يرى كاروس أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاطات أو الخبرات التي تنتج عن أوقات الفراغ ، و التي يتم إختيارها وفقا لإرادة الفرد و ذلك بغرض تحقيق السرور و المتعة و إكتساب العديد من القيم الشخصية و الإجتماعية (عايدة عبد العزيز مصطفى 1998 ص 28).

في حين يرى كل من جراي Gray و جرين Greben أن الترويح يعد حالة إنفعالية تنتاب الفرد نتيجة لإحساسه بالوجود الطيب في الحياة و بالرضا ، و أنه يتصف

بالمشاعر المرتبطة بالإجادة ، الإنجاز ، الإنتعاش ، القبول ، السرور و التدعيم الإيجابي لصورة الذات كما أنه يعد من المناشط المرتبطة بوقت الفراغ و المقبولة إجتماعيا. (الحماحمي ، وعبد العزيز، 2001 ، ص 29- 30)

و يرى كارلسون أنه الخبرة في قضاء وقت الفراغ الممتع و يشترك فيه الفرد بمحض إرادته و من خلاله يحصل على إشباع فوري (محمد خطاب ، 1990 ، ص 19- 20)

و ترى تهاني عبد السلام على أن الترويح رد فعل عاطفي أو حالة نفسية و شعور يحسه الفرد قبل و أثناء و بعد ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا هادفا و يتم أثناء وقت الفراغ و أن يكون للفرد مدفوعا برغبة شخصية و يتصف بحرية الاختيار. (محمد عبد العزيز، - أمانى متولي ، 2013 ، ص 11)

1-2- تعريف الترويح :

الترويح هو ظرف إنفعالي ينتاب الإنسان و ينتج عنه من الإحساس بالوجود الطيب في الحياة و من الرضا ، و هو يتصف بمشاعر كالإجادة ، الإنجاز ، الإنتعاش السرور و يدعم الصورة الإيجابية للذات ، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية ، تحقيق الأغراض الشخصية و التغذية الراجعة من الآخرين و هو أنشطة مستقلة للفراغ مقبولة إجتماعيا . (كمال درويش ، و أمين خولي ، 2001 ، ص 122)

1-3- أنواع الترويج :

هنا عدة أنواع من الترويج نذكر منها :

1-3-1- الترويج الثقافي : كالقراءة و الكتابة و الراديو و مشاهدة التلفاز .

1-3-2- الترويج الفني : كهواية جمع الطوابع و العملات و القُطع الأثرية و هواية

تعلم التصوير و فن الديكور و علم الطيور و النباتات و هوايات الإبتكار مثل الخزف و النحت و الرسم .

1-3-3- الترويج الإجتماعي : كالمشاركة في الجمعيات الثقافية و الإجتماعية و

الزيارات و الحفلات الترفيهية.

1-3-4- الترويج الخلوي : و يقصد به رحلات الخلاء و التمتع بجمال الطبيعة و

النزهات البرية و البحرية و هوايات الصيد و غيرها .

1-3-5- الترويج العلاجي : و تستخدم فيه الوسائل العلاجية و حركات إعادة

التأهيل و السباحة العلاجية و غيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء.

1-3-6- الترويج التجاري : و الترويج ذا الطابع الإستشاري إذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لا يدخل في نظامه كالمرح و السينما و غيرها من المؤسسات الترويجية التجارية.

1-3-7- الترويج الرياضي : و هو يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويج و يشمل الألعاب الصغيرة و الترويجية كالألعاب الرشاقة و الجري و ألعاب الكرات الصغيرة و غيرها و الألعاب الرياضية الأخرى.(حسن محمود محمد ، 2000 ، ص 120-121)

1-4-4- مستويات المشاركة في مناشط وقت الفراغ حسب ناش :

يوضح ناش NACH مستويات المشاركة وفقا لما يلي :

1-4-1- المستوى الأول : يتضمن المشاركة الإبتكارية في العديد من المناشط و التي تتيح للفرد الإبتكار و الإبداع في أدائه و أهمها : التأليف ، الإبتكار ، التصميم العروض.

1-4-2- المستوى الثاني : يتضمن المشاركة الإيجابية و التي تتيح للفرد المشاركة الفعلية في النشاط و تحقيق التنمية الذاتية للفرد و من أهمها : المباريات الرياضية ، التمثيل المسرحي ، العزف و الموسيقى ، المعسكرات ، الرحلات ، الرسم و الشطرنج.

1-4-3- المستوى الثالث : يتضمن المشاركة الوجدانية و التي تسمح بالمشاركة

الوجدانية و تتمثل في : قراءة القصص و الروايات ، مشاهدة الأفلام و المسرحيات و التمثيلات و التلفزيون و الإستماع إلى الموسيقى و مشاهدة البرامج وزيارة المعارض و المتاحف .

1-4-4- المستوى الرابع : يتضمن المشاركة السلبية و التي يتم التعبير عنها

من خلال لقاءات الأقارب والأصدقاء ، التسلية و الترفيه ، اللهو و إستهلاك الوقت تبادل الحديث مع الآخرين.

1-4-5- المستوى الخامس : يشمل على المناشط التي تلحق الأذى أو الضرر

بالفرد و ذلك من خلال المشاركة في مناشط ضارة مثل : الإدمان على المخدرات و الخمر، التدخين و إرتكاب أفعال غير تربوية.

1-4-6- المستوى السادس : يتضمن المناشط التي تلحق الأذى أو الضرر

بالمجتمع و ذلك من خلال المشاركة في المناشط الضارة بالمجتمع مثل : إرتكاب الجرائم ، التطرف الديني ، أعمال العنف. (محمد عبد العزيز ، أمانى متولي ، 2013 ، ص 7 - 8 - 9).



الشكل رقم (01): يبين مستويات المشاركة في مناشط وقت الفراغ وفق رأي NASH

(محمد عبد العزيز ، أماني متولي ، 2013 ، ص 7).

وتشير تهاني عبد السلام إلى أنه يمكن تقسيم المناشط الترويحية وفقا لعدة متغيرات

أساسية أهمها :

- ❖ طبيعة ونوع النشاط : الألعاب ، الرياضات ، الفنون اليدوية ، نشاط الخلاء.
 - ❖ طبيعة و نوع الافراد : ذكور ، إناث ، أطفال ، شباب ، كبار السن .
 - ❖ طبيعة مكان الممارسة : نشاط تمارس في الخلاء و أخرى في أماكن مغلقة .
 - ❖ فصول السنة : نشاط صيفية و نشاط شتوية .
 - ❖ التكلفة : نشاط مكلفة مثل الكروكيه ، الجولف ، الفروسية ، و أخرى غير مكلفة كالمشي و الجري و الألعاب التمثيلية .
 - ❖ طبيعة الإشتراك : وذلك حسب مستويات المشاركة الابتكارية ، الإيجابية ، السلبية
 - ❖ التنظيم : نشاط منظمة ، نشاط غير منظمة . (الحماحي ، عايدة ، 2001
- ، ص 31 – 33)

5-1- سمات الترويج :

للترويج سمات تميزه عن غيره من النشاط الأخرى نذكر منها :

1-5-1- نشاط بناء : يعني أن الترويج يعتبر نشاطا هادفا ، فهو يساهم في تنمية

و تطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة نشاطه المختلفة.

1-5-2- نشاط إختياري : هو نشاط يختاره الفرد وفقا لرغبته و ميوله و دوافعه

و كذلك يتفق هذا النشاط مع إستعداداته و قدراته.

1-5-3- حالة سارة : يعني أن الترويح يجلب السعادة إلى نفوس ممارسيه و تنمية

التعبير عن الذات و الإبداع في النشاط.

1-5-4- يتم في وقت الفراغ : الترويح يتم في الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من

القيود و الإرتباطات الأخرى.

1-5-5- يحقق التوازن النفسي : و ذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لمناشط

الترويح لحاجاته النفسية كما أن المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق

الإسترخاء و الرضا النفسي مما يحقق للفرد التوازن النفسي . (محمد عبد العزيز،

أمانى متولي ، 2013 ، ص 13- 14)

1-6- أهمية الترويح :

يذكر كل من الحماحي و عايدة عبد العزيز (1998) أن الترويح يعتبر مظهرا

من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل و الراحة

و يسهم الترويح في الحياة العصرية طبقا لما ورد عن الجمعية الأمريكية للصحة

و التربية البدنية و الترويح فيمايلي :

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.

- التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.

- تطوير الصحة البدنية و الإنفعالية و العقلية للفرد.

- توفير حياة شخصية و عائلية مستقرة.

تنمية ودعم الديمقراطية(محمد عبد العزيز ، أماني متولي، 2013 ، ص 14-15
(

1-7-7- تسلسل مستويات الحاجات الإنسانية حسب ماسلو MASLOU :

1-7-1- الحاجات الفزيولوجية : وهي الحاجات الضرورية للإنسان مثل الأكل

و النوم و المأوى و الصحة و الراحة و كذلك العمل.

1-7-2- حاجات الأمان : هذه الحاجات تأتي في الترتيب بعد الحاجات الفزيولوجية

و تشمل العديد من الحاجات كالإستقرار، الأمن ، التحرر من الخوف ، الوقاية من
الأخطار.

1-7-3- الحاجات الإجتماعية : وتشمل هذه الحاجات على الرغبة في إقامة علاقات

صداقة مع الآخرين و القبول الإجتماعي و الانتماء إلى الجماعات المختلفة .

1-7-4- حاجات تقدير الذات : تسمى الحاجات الذاتية أو الحاجات النفسية

و تتضمن الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس ، القدرة على الإنجاز وإحترام الذات .

1-7-5- حاجات تحقيق الذات : تحتل هذه الحاجات قمة الهرم في التسلسل و هي

مرتبطة بالحاجات المتمثلة في النجاح ، وفي التعبير عن الذات ، القدرة على

الإبداع و الابتكار ، تطوير الشخصية.(محمد عبد العزيز سلامة ، 2013 ، ص

(16 – 15)

حاجات تحقيق الذات

حاجات تقدير الذات

الحاجات الإجتماعية

حاجات الأمان

الحاجات الفزيولوجية

الشكل رقم (02) : مستويات الحاجات الإنسانية طبقا لتصنيف ماسلو MASLOU

(محمد عبد العزيز ، أمانى متولى ، 2013 ، ص 15).

1-8- أغراض الترويج :

تذكر تهاني عبد السلام أن الترويج حق إنساني لجميع الأفراد في كل مكان بغض

النظر عن اللون و الجنس و العقيدة فإحتياج الفرد للترويج جعله دام البحث يوما

بعد يوم عن حياة تتسم بالإتزان بين العمل و الترويح ، وتتلخص أغراض الترويح
في ما يلي :

1-8-1- غرض حركي : حيث أن الدافع للحركة و النشاط يعتبر دافعا أساسيا
لجميع الأفراد و يزداد في الأهمية لدى الصغارو الكبار، و الغرض الحركي أساس
النشاط البدني في البرنامج الترويحي .

1-8-2- غرض الإتصال بالآخرين :

الإتصال بالآخرين من خلال إستخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة سمة يتميز بها البشر ومن الأنشطة التي تشبع الرغبة في الإتصال بالآخرين و تبادل الآراء و الأفكار قراءة الشعر، القصص القصيرة ، المناقشات الجماعية .

1-8-3- غرض تعليمي :

دائما ما يبحث الفرد عن إهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله ، فالرغبة في المعرفة تدفع الفرد إلى التعرف على كل ماهو في دائرة إهتمامه ، فمثلا هواة المراسلة ، هواة جمع الطوابع ، جمع العملات ماهي إلا قنوات جديدة للتعلم .

1-8-4- غرض إبتكاري فني :

تعتمد الرغبة لإبتكار الجمال تبعا لما يتذوقه الفرد و مايعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل و اللون و كذلك الصوت و الحركة و تهئى الأنشطة الترويحية فرصا عديدة لإشباع الإهتمامات الفنية للفرد كالتمثيل و الموسيقى و الرقص الحديث النحت ، الرسم ...إلخ من الأنشطة التي يعبر فيها الفرد عن أحاسيسه و مشاعره .

1-8-5- غرض إجتماعي :

إن الإنسان إجتماعي بطبعه فالرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبان الإنسانية ، و هناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم

يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الإنتماء . (محمد عبد العزيز، أمانى متولى

، 2013 ، ص 16-17-18)

9-1- أهداف الترويح :

- ❖ المتعة بغرض المتعة و ليس بغرض الوصول إلى المستوى العالي.
- ❖ التخلص من الضغط العصبي .
- ❖ تحسين و تطوير الحالة الصحية للفرد.
- ❖ تعويض نقص الحركة البدنية للفرد و الناتج عن التقدم التكنولوجي.
- ❖ المحافظة على اللياقة البدنية . (محمد عبد العزيز، أمانى متولى ، 2013 ، ص 22).

10-1- مميزات ممارسة الأنشطة الترويحية :

1-10-1 المميزات الفزيولوجية للأنشطة الترويحية :

توجد بعض المميزات الفزيولوجية التي تساعد الفرد على ممارسة الأنشطة الترويحية بشكل مؤثر و فعال وهي تتلخص في الآتي :

- تنمية قوة و تناسق و مرونة عضلات الجسم و التوافق العضلي العصبي.

- رفع مستوى الحيوية و الجلد و مقاومة التعب.

- التخلص من الضغط العصبي و العمل على الراحة.

- رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة.

- التخلص من الطاقة الزائدة.

- يعتبر ممارسة الأنشطة الترويحية من أفضل و أرقى الوسائل للراحة و الإسترخاء.

1-10-2- المميزات الإجتماعية للأنشطة الترويحية :

تساعد المميزات الإجتماعية الفرد الممارس للأنشطة الترويحية في تواجده في حياة تتسم بالفعالية و البهجة و الرقي .

- توفر فرص عديدة لتبادل الآراء و إكتشاف رغبات جديدة و تكوين صداقات حميمة.

- تنمية الفرد من الناحية الإجتماعية و تدعيم الغتجاهات السليمة كالعدل و الصدق و التعاون.

- الشعور بالإطمئنان و الثقة و التوجيه الذاتي.

- إتاحة الفرص للتدريب على إتخاذ و إصدار القرارات.

- تهيئة الفرص للممارس للشعور بالكيان و الروح الرياضية.

1-10-3- المميزات النفسية للأنشطة الترويحية :

توفر الأنشطة الترويحية كثيرا من المميزات النفسية منها :

- رفع مستوى الصحة العقلية.
 - عدم التمادي في أحلام اليقظة.
 - التوازن بين الإستقلالية و التبعية للممارس.
 - تنمية الصفات الإجتماعية كالتعاون و المنافسة.
 - التخلص من الميول العدوانية في ظروف محدودة مقبولة .
 - تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدة تنشأ أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية.
 - تنمية الثقة بالنفس و القضاء على الخجل و الشعور بالسعادة و تحقيق النجاح.
- (مصطفى علي محمود ، 2016 ، ص 52- 53- 54)

1-11- الترويح الرياضي :

يعتبر من الأركان الأساسية في برنامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهمية التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية و العقلية و الاجتماعية . إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث إن خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي

البدنية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى تحسين معدل كافة أجهزة الجسم المختلفة . (عطيات محمد ، 1982 ، ص 63- 64)

1-11-1- تعريف الترويح الرياضي :

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية ، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية و الفسيولوجية للفرد الممارس لها التي تشتمل على الألعاب و الرياضة . (عبد العاصي محمد عبد المنعم ، 2006 ، ص 67)

1-11-2- أهداف الترويح الرياضي :

يرى محمد الجماعي إن الترويح الرياضي (الرياضة للجميع) في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين ، كما يهدف الترويح الرياضي إلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه ، و لذلك فقد قام بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقاً لطبيعة تلك الأهداف و ذلك على النحو التالي (محمد الحماحي ، 2006 ، ص 85 - 86) .

1-11-2-1- الأهداف الصحية :

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارسين وتتضمن :

- تطوير الحياة الصحية للفرد .

- الوقاية و الإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب .
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم و مقاومته للأمراض .
- البعد عن الآثار السلبية للتوتر النفسي و القلق و التوتر العصبي .
- المحافظة على الميزان المناسب للجسم .

1-11-2-2- الأهداف البدنية :

و تشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لنشاطها :

- تنمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط و حيوية الجسم .
- المحافظة على الحالة البدنية .
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق .
- الاسترخاء العضلي و العصبي .

1-11-2-3- الأهداف المهارية :

وهي الأهداف المرتبطة بتعليم و تنمية المهارت الحركية بوجه عام :

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر .

- تنمية المهارت الحركية للفرد.

- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.

1-11-2-4- الأهداف التربوية :

وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لنشاطه من الجانب التربوي و تتضمن

(محمد علوي ، 1975 ، ص 154).

- تشكيل و تنمية الشخصية المتكاملة للفرد و تزويده بالعديد من الخبرات.

- استثمار أوقات الفراغ و تنمية الإحساس بحب الطبيعة و حياة الخلاء .

- التفاضل و النظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل و الارتقاء بسلوك الفرد.

- تنمية قوة الإرادة و التفوق عن الذات.

- تنمية القيم الجمالية و التذوق الفني.

- التعود على إحترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد و بعضهم و بين

الجماعات و بعضهم .

1-11-2-5- الأهداف النفسية :

وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لنشاطه من الجانب النفسي و تحتوي :

- تنمية الرغبة و استثمار دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .

- تحقيق السعادة لحياة الفرد و الترويح عن ذاته.
- التعبير عن الذات و تفريغ الإنفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر العصبي و النفسي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة .

- تحقيق الاسترخاء و التوازن النفسي للفرد .
- تنمية مفهوم الذات .
- إشباع الدافع للمغامرة و الدافع للمنافسة .

1-11-2-6- الأهداف الاجتماعية :

وتشمل مايلي :

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية .
- تحقيق التوافق الاجتماعي للفرد و الجماعات الممارسين للنشاط الرياضي.
- تنمية مهارات التواصل و التفاوض بين الجماعات لدعم العمل الجماعي .

1-11-2-7- الأهداف الثقافية : تشمل الأهداف التالية :

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية .

- تشكيل و تنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.

- إدراك الفرد لقدرات و لحاجات الجسم للحركة .

1-11-2-8- الأهداف الاقتصادية :

وتتضمن الأهداف التالية :

- زيادة الكفاءة للفرد و الإنتاج القومي للدولة .

- التقليل من النفقات الصحية نظرا لما تساهم به الرياضة للجميع في الوقاية من

العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة أو التوتر النفسي أو

العصبي . (الحماحمي و عبد العزيز ، 1998 ، ص 94 - 95).

1-12- مميزات النشاط الترويحي الرياضي :

- المتعة بغرض المتعة و ليس بغرض الوصول إلى مستوى عال أو الارتقاء في

الأداء.

- المنافسة و الرغبة في المنافسة تزيد من الحماس للإشتراك في الأنشطة

الترويحية.

- التخلص من الضغط العصبي الداخلي الموجود لدى الفرد و ذلك من خلال

ممارسة الرياضة.

- المحافظة على اللياقة البدنية . (تهاني عبد السلام ، 2001 ، ص 255) .

13-1- فوائد ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لكبار السن :

- تحسين السعة الحيوية و زيادة نسبة الأكسجين الذي يستفيد منه الجسم .
- زيادة كمية الدم المدفوع إلى القلب .
- انخفاض ضغط الدم الإنقباضي.
- انخفاض النبض وقت الراحة و أثناء العمل.
- انخفاض نسبة الكولسترول.
- انخفاض النشاط السمبثاوي.
- انخفاض حساسية مستقبلات الأدرينالين .
- تحسين البنية العامة و الأداء المهاري .
- تحسين القوة العضلية و القدرة و التحمل البدني .
- تحسين التوافق العصبي و كذلك مرونة المفاصل . (عبد الحميد إسماعيل و صبحي . 2009 . ص 48)

1-14-1- نبذة حول لعبة الكرة الحديدية :

الكرة الحديدية أو بيتانك بالفرنسية (Pétanque) وتعرف كذلك ب لابلول ، هي لعبة كرة تنافسية و اللعبة في شكلها الحالي قد نشأت في بلدية لاسيوتا في منطقة بروفنس الواقعة جنوب فرنسا في عام 1907. وهي رياضة تجمع بين التكتيكات والتنسيق الحركي ، و هي واحدة من الرياضات القليلة التي يسمح فيها الرجال والنساء على المنافسة في نفس المجموعة معا أو ضد .

1-14-1- تاريخ اللعبة :

في فرنسا في النصف الثاني من القرن التاسع عشر كان هناك شكل من أشكال البولينج معروف بإسم (jeu proofçal) أو (boule lyonnaise) شائعاً للغاية في هذا الشكل من اللعبة دحرج اللاعبون كراتهم أو ركضوا ثلاث خطوات قبل رمي الكرة تم تطوير Pétanque في الأصل كفرع أو متغير من jeu Verifiedçal في عام 1910 في ما يسمى الآن Jules Lenoir Boulodrome في بلدة La Ciotat بالقرب من مرسيليا عندما أصيب اللاعب جول لينوار بروماتيزم شديدة لدرجة أنه لم يعد قادراً على الركض قبل رمي الكرة في الواقع كان بالكاد يستطيع الوقوف و كان له صديق يدعى إرنست بيتيوت صاحب مقهى محلي و من أجل صديقه طور Pitiot شكلاً مختلفاً من اللعبة تم فيه تقليل طول الملعب بمقدار النصف تقريباً ، و وقف اللاعب بدلاً من الجري لرمي الكرة ثابتاً في دائرة و أطلقوا على لعبة pieds tanqués "الأقدام المزروعة" (على الأرض) و هو الإسم الذي تطور في النهاية إلى الإسم الحالي للعبة . pétanque

1-14-2 - الإنتشار العالمي للعبة :

يتم لعب Pétanque في الداخل في لقاء IBA في روتردام هولندا بعد تطوير لعبة الكرة المعدنية بالكامل ، و إنتشرت الكرة الحديدية بسرعة من بروفانس إلى بقية فرنسا ثم إلى بقية أوروبا ، ثم إلى المستعمرات الفرنكوفونية والبلدان في جميع أنحاء العالم اليوم العديد من البلدان لديها هيئاتها الإدارية الوطنية الخاصة بها ، هناك اتحادات وطنية قوية في ألمانيا، اسبانيا، وإنجلترا . لعبت الكرة الحديدية بنشاط في العديد من الدول ذات التاريخ من الإستعمار الفرنسي خاصة في جنوب شرق آسيا، بما في ذلك لاوس، تايلاند، فيتنام، كمبوديا، وبودوتشيري، الهند، وكذلك بعض أجزاء من إفريقيا.

ظهر بيتانك في دورة الألعاب الأفريقية لعام 2015 التي إستضافتها جمهورية الكونغو المستعمرة الفرنسية السابقة.

1-14-3 - مسابقات وطنية ودولية :

هناك عدد من البطولات المهمة في بطولة العالم.

في بطولة العالم FIPJP تجري كل سنتين و تقام بطولات الرجال في السنوات الزوجية، بينما تقام بطولات النساء والشباب في السنوات الفردية.

ربما تكون البطولة الدولية الأكثر شهرة هي مونديال لا مارسيليز آ بيتانك ، التي تقام كل عام في مرسيليا بمشاركة أكثر من 10000 مشارك وأكثر من 150.000 متفرج.

أكبر بطولة سنوية في الولايات المتحدة هي Petanque Amelia Island Open سابقًا Petanque America Open و التي تقام كل عام في نوفمبر في جزيرة أميليا فلوريدا.

بطولة La British Open هي بطولة كبيرة للكرة الحديدية تقام في شمال إنجلترا في المملكة المتحدة حتى الآن و يجذب هذا لاعبين من جميع أنحاء المملكة المتحدة و أوروبا.

الكرة الحديدية حاليًا ليست رياضة أولمبية على الرغم من أن Confédération Boules Mondiale des Sports de الذي تم إنشاؤه في عام 1985 من قبل العديد من منظمات البولينز الدولية خصيصًا لهذا الغرض الذي كان يضغط على اللجنة الأولمبية منذ عام 1985 لجعلها جزءًا من الألعاب الأولمبية الصيفية.

1-14-4- قواعد اللعبة :

يتم لعب البيتانك بإثنين أو أربعة أو ستة أشخاص في فريقين ، أو يمكن للاعبين التنافس كأفراد في اللعبة في مباريات الفردي و الزوجي كل لاعب لديه ثلاثة كرات و في الثلاثيات لديهم كرتين فقط يتم عمل قرعة لتحديد الجانب الذي يبدأ اللعب الفريق الذي يبدأ يرسم دائرة على الأرض قطرها 35-50 سنتيمترا أو يضع حلقة بدلا من ذلك و جميع اللاعبين يجب عليهم رمي الكرات من داخل هذه الدائرة ، مع ثبات كلا القدمين على الأرض و أول لاعب يلقي البولينغ على بعد 6-10 أمتار بعيداً مع الإبقاء على مسافة متر واحد من حدود الملعب على الأقل.

1-14-5- ترتيب اللعب :

اللاعب الذي ألقى البولينغ يكمل بالبداً بإلقاء الكرة الأولى ، ثم يقوم لاعب من الفريق المنافس برمي كرتة بدوره و بعدها يتواصل اللعب مع الفريق الذي ليس الأقرب إلى البولينغ و يواصل الرمي بالكرات إلى أن تصبح كرتة أقرب إلى البولينغ من الفريق الخصم أو ينفذ ما بحوزته من كرات. إذا تساوت الكرات الأقرب من كل فريق مع بعضهم البعض من البولينغ ، فيتوجب على الفريق الذي لعب آخر أن يلعب مرة أخرى

و إذا الكرات لا تزال على مسافة واحدة يكمل الفريقين اللعب بالتناوب حتى يتغير الموقف. و إذا الكرات لازالت على مسافة واحدة حتى نهاية اللعبة لا يتم تسجيل أية نقطة لأي فريق ، تستمر اللعبة مع لاعب من الفريق الفائز بالنهاية السابقة برسم دائرة جديدة حول البولينغ حيث انتهت ومن ثم يرمي بالبولينغ باتجاه جديد.

1-14-6- حساب النقاط :

ينتهي اللعب و تسجل النقاط عندما لا يكون بحوزة كلا الفريقين أي كرة أو عندما يتم إخراج البولينغ من اللعبة، و يتلقى الفريق الفائز نقطة واحدة لكل كرة أقرب إلى البولينغ من أفضل كرة قريبة للبولينغ من الفريق الخصم.

إذا البولينغ خرجت خارج اللعب لا يحصل أي فريق على أي نقطة إلا إذا أحد الفريقين لا يزال معاه كرات للعب، وفي هذه الحالة يتلقى الفريق نقطة واحدة لكل كرة تبقت لديهم ، و تنتهي المباراة بفوز الفريق الذي يحصد 13 نقطة أولاً.

1-14-7- قواعد إضافية :

- الكرة التي تضرب حد الملعب تعتبر كرة ميتة ويتم إزالتها من اللعبة.
- تعتبر الكرة خرجت من حدود الملعب بتجاوزها كاملة للخط.
- يمكن أن تلقى الكرة على أي ارتفاع أو حتى على أي اتجاه دوران وذلك تبعاً للتضاريس.
- تلقى الكرات عادة من تحت الذراع مع كف اليد باتجاه الأسفل الذي يسمح للكرة بالدوران الخلفي وإعطاء قدر أكبر من السيطرة على الكرات.
- يجب أن يكون مع كل فريق معدات قياس مناسبة لحساب المسافة بين الكرات والبولينغ.

1-14-8- مواصفات وخصائص اللعبة :

الكرات : الكرات يجب أن تكون مصنوعة من المعدن و يجب أن تفي بالمواصفات التالية:

- أن تحمل النقوش التي تشير إلى اسم الشركة المصنعة ووزن الكرة.
- أن يبلغ قطرها بين 70.5 و 80 مم.
- أن يبلغ وزنها بين 650 و 800 جم.
- أن لا تملأ بالرمل أو الرصاص، أو العبث بها بأي شكل من الأشكال.

1-14-9- خيارات الكرة :

يتم اختيار قطر الكرة استناداً إلى حجم اليد اللاعب و وزن وصلابة الكرة يعتمد على تفضيل اللاعب و أسلوب اللعب "المؤشريين" يميلون إلى إختيار الكرات الأثقل بينما يميل "الرماة" غالباً إلى إختيار الكرات الأخف وزناً و في الغالب يحتوي كل فريق على لاعبين "مؤشريين" و "رماة "

البولينغ : بولينغ المنافسات الرسمية يجب أن تفي بالمواصفات التالية:

- أن تكون مصنوعة من الخشب أو المواد الاصطناعية.
- أن تحمل علامة الصانع وحصلت على تأكيد الاتحاد الدولي لمحترفي البيتانك بأنها تتوافق تماماً مع المواصفات المطلوبة.
- أن يبلغ قطرها 30 ملم (بفارق + أو -1 مم)

1-14-10- منطقة اللعب :

أي مساحة مسطحة مفتوحة تصلح للعب البيتانك ، فقد يكون الملعب طبيعي عادة في ساحات المدينة أو في الحدائق العامة إلخ ، و الشواطئ الرملية غير مناسبة للعب على الرغم من أن الكرات البلاستيكية الخفيفة تستخدم في بعض الأحيان للتكيف مع

اللعبة في الشاطئ ، و التضاريس قد تكون غير منتظمة و السطح قد يكون متفاوتاً إذ أن بعض الأسطح صعبة أو سلسة و أخرى حجرية و ذلك لا يهم والسبب هو أن لعبة البيتانك لعبة رمي و ليست لعبة دحرجة مثل لعبة البوتشي أو لعبة البولينج ، الملعب شكله إما مربع أو مستطيل الشكل و للعب البطولات الملعب مستطيل بعرض لا يقل عن 4 أمتار ويطول لا يقل عن 15 متراً. (Giol, Charles . 2011)

الخلاصة :

يستخلص الباحثان مما سبق بأن الترويح له دور هام فهو يهتم بجميع النواحي النفسية الإجتماعية ، العقلية البدنية للفرد ، و يعتبر الترويح الرياضي أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية مما يعود بالفائدة على الجوانب النفسية للفرد الممارس خاصة عند المسنين فالمسن من خلال الأنشطة الترويحية الرياضية يحس بنوع من التحرر من التبعية للآخرين في قضاء أموره اليومية كما أنه يخلصه من الضغوط التي تفرضها المرحلة العمرية أولا و الحياة العصرية ثانيا .

الفصل الثاني

كبار السن

تمهيد :

يعيش الإنسان حياته في هدوء أو في شدة أو عسر و هكذا يمضي به الزمن، لأن هذه هي سنة الحياة فلا يوجد إنسان عاش كل حياته سعيدا ولا كل حياته حزينا و مهموما و الحياة تتخللها دائما أوقات من السعادة و الفرح و أخرى من الحزن و الكدر، حيث يعيش الإنسان حياة القوة و العنفوان في شبابه أما عندما يتقدم به العمر فيعيش حياة الكبار لأن هذه المرحلة تحدث فيها مجموعة من التغيرات تحتم عليه التأقلم والتكيف معها ، و سوف نتطرق في هذا الفصل إلى كبار السن ومختلف التغيرات التي تصاحب هذه المرحلة العمرية .

2-1- التعريف بكبار السن :

اختلفت آراء العلماء في تعريف كبار السن أو ما يطلق عليه اختصارا بالمسنين ولقد أوضحت دراسات عديدة أنه التقدم في العمر الزمني وبالتالي ظهور أعراض الشيخوخة ، سواء صحيا أو نفسيا أو عقليا، قد يبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني . يعرفهم على جاسم بأنهم الأشخاص ذكورا و إناثا الذين تجاوزوا مراحل النمو و البناء و التطور و النضج في قواهم البدنية و الفسيولوجية إلى مراحل التوقف و الإستقرار و بدايات الضعف و فقدان و الإنحدار في بعض وظائف الأجهزة .

2-2- تعريف المسن :

يعرف المسن إجتماعيا على أساس التغيرات البيولوجية و غير البيولوجية في المراكز و الأدوار المهنية و الصحية و الإجتماعية التي من شأنها التأثير في إدراك الآخرين و ما يؤدي إليه ذلك من طرق مختلفة للتفاعل معه مما يؤثر على تصور المسن لذاته و عمره الزمني و سلوكه . (إسماعيل . صبحي ، 2009 ، ص 28)

و عرفت منظمة الصحة العالمية المسن على أنه هو من تجاوز سن الخامسة و الستون من العمر وتقاعد عن العمل لكبر سنه، و تدهورت حالته الصحية، وعادة ما يكون هذا السن بداية الضعف أو تدهور الحالة الصحية العامة و ينعكس ذلك على الناحيتين النفسية و الإجتماعية للفرد ، كما تظهر تغيرات في الخلايا و الأنسجة ووظائفها (هاني ، محمود ، 2014 ، ص 262)

ويعرفه كل من الدكتور " كمال عبد الحميد " و الدكتور " محمد صبحي حسنين " على أنه الشخص الذي تتجه قوته و حيويته للإنخفاض مع إزدياد تعرضه للإصابة بكثرة الأمراض و خاصة أمراض الشيخوخة و شعوره بالتعب و الإجهاد و قلة الحركة و نقص الإنتاجية أو التقاعد عن العمل. (صياد . 2018 . ص 64)

2-3- المتغيرات التي تصاحب كبار السن :

يصاحب مرحلة الكبر لدى الإنسان ضعف عام فالإنسان يمر بثلاث مراحل أساسية :
ضعف، قوة ، ثم ضعف، حيث قال تعالى : " الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من
بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة يخلق ما يشاء و هو العليم القدير"
صدق الله العظيم الآية 54 من سورة الروم ، ولكن هذا الضعف الأخير يختلف بين
البشر عموما و سيتضح ذلك بعد التغيرات 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 في السمع و ضعف في البصر و الشم و الحواس بشكل
عام و بطئ الحركة ، ضعف بعض العضلات و تغير لون الشعر، كما أن هناك
تغيرات جسمية غير مرئية مثل ما يحدث من ضعف في العظام و انخفاض حرارة
الجسم نتيجة لقلة الحركة ، إضافة إلى ارتفاع نسبة الإصابة ببعض الأمراض مثل
ارتفاع ضغط الدم و السكري و الضعف الجنسي كما إن التدهور الجسمي
و الفيزيولوجي الذي يحدث للإنسان لا يحدث مباشرة بل يأتي بشكل تدريجي تحدث
فيه التغيرات ببطء ، و تتسم هذه المرحلة بتدهور مستمر. (إسماعيل. حساين ،
2009 ، ص 35. 36).

2-4- الخصائص المميزة لكبار السن :

2-4-1- الخصائص الجسمية :

- ✓ ضعف أداء السمع و البصر.
- ✓ تفقد حاسة البصر الكثير من مرونتها .
- ✓ ضعف الشهية و الشكوى من اضطرابات الهضم .
- ✓ تضعف المقاومة للأمراض و تقلبات البيئة .

- ✓ التعرض للإصابة بالأمراض المزمنة مثل ضغط الدم ، تصلب الشرايين الروماتيزم و السكري .
- ✓ تتدهور العضلات و تقل قدراته الجسمية .

2-4-2 - الخصائص العقلية :

- ✓ تتضاءل القدرة على الإدراك و تضعف القدرة على التعلم .
- ✓ تدهور الوظائف العقلية مثل الذاكرة و النسيان و مظاهر الخرف .
- ✓ البطيء في التفكير و نقص القدرة على الابتكار .
- ✓ تتأثر عمليات الإدراك و الاحتفاظ نتيجة التغيرات التي تحدث على خلايا المخ مما يؤثر على فاعليتها نتيجة الكبر و سوء التغذية و الحوادث و المرض .

2-4-3 - الخصائص الإنفعالية :

- ✓ الإحالة على التقاعد وترك العمل و فقدان شريكة الحياة و إبتعاد الأبناء عن الأسرة الأصلية بسبب الزواج و كذلك إفتقاد الأصدقاء يشعر المسن بالعزلة و الحاجة للسند و المعين .
- ✓ الحساسية الزائدة بالذات يسحب المسن الكثير من وجدانه من الموضوعات و الإهتمامات الخارجية و يوجهها نحو ذاته و يتخذ ذلك أحد المواقف التالية :
- موقف المحب أو الودود مع النفس أو المعجب بها.
- موقف المتشدد أو الناقد .
- موقف اللامبالاة و التهكم من حتى من نفسه .

- ✓ مظاهر الضعف الجسدي و الأمراض المزمنة و تدهور الوظائف العقلية تجعله عرضة للخوف .

- ✓ التعلق بالماضي يشعر المسن لما عليه حاضره فيعتمد إلى تعويض هذا النقص بإضافة ماضيه إلى حاضره .

✓ تتتاب المسنين في بعض الأحيان نوبات من البكاء و الحنين إلى أحبائهم .
✓ إن التقدم في السن و إن كان يفقد الحيوية الجسمية إلا أنه يحوي على خصوبة
العاطفة مما يجعل كثيرا من المسنين ينخرطون في حالات عاطفية من الحب
مع بعض الشابات و المراهقات ، فالحب في جوهره حنين و إنجذاب قبل أن
يكون قوة جنسية فيصاب المسن بالأرق و يزيد من الألم و سخرية الناس
و إستهزائهم . (شاذلي ، 2001 ، ص 13 ، 14)

وقد ذكر كل من العزاوي و إبراهيم بعض الخصائص العامة للمسنين و التي تمثلت
في :

- ❖ حالة من التضاعف العام و مصاحبة ترهل أعضاء الجسم الحيوية.
- ❖ ضعف الأداء الاجتماعي للفرد مع التوقف عن العمل و الإنتاج و الإبداع.
- ❖ يؤدي ذلك إلى استجابات سلبية مع الآخرين كاللامبالاة.
- ❖ تتأثر هذه الاستجابات بالنسق القيمي و الثقافي للمجتمع (فهي أكثر سلبية في
المدن عنها في القرى).
- ❖ تتطلب من ثم بيئة اجتماعية خاصة لاستقرار حياتهم الاجتماعية . (العزاوي ،
إبراهيم ، 2014 ، ص 84) .

2-5- نظريات الشيخوخة :

2-5-1- النظرية الباثولوجية :

وهي من أقدم النظريات حيث إنها تشرح الشيخوخة على قاعدة HIS
TOHAEMATIC BARREN كذلك زيادة سمك الغشاء المبطن للأوعية
الدموية وهذه الزيادة تؤخذ بالإعتبار مع الغذاء الذي يصل خلايا بالإضافة لنظافة
الإخراج منها وهاتان العمليتان تسببان الشيخوخة والموت .

2-5-2- نظرية الضغط والإجهاد:

هذه النظرية تعني إن التعرض لمختلف الضغوط في الحياة يعمل على تقصير العمر ، ولذلك فإن العناية بالشيخوخة والمواظبة على النظام و الإهتمام بالنفس يعني عكس تلك النظرية .

2-5-3- نظرية التسمم:

هذه النظرية تعتمد على إمتصاص الجسم من للمواد السامة من الأمعاء وبمضي الزمن تظهر آثار هذه المواد السامة على الجسم.

2-5-4- نظرية الطفرة :

هناك بعض الخلايا تحمل بعض الطفرات في بعض الأعضاء مثل الكبد والمخ والكلية ، حيث تنقسم سريعا بالطفرة وليس بالعمر مما يسبب الشيخوخة.

2-5-5- نظرية المناعة :

تلقى هذه النظرية تأييدا كبيرا من العلماء، فهي تعني أنه بتقدم السن يفقد الجسم القدرة في الإعتماد على نفسه ، نتيجة التغيرات التي طرأت على أعضائه بمرور الزمن .

2-5-6- نظرية مفتاح الأنسجة :

تقول هذه النظرية إن بعض الأنسجة لا تقوم بوظائفها وهذا بالتالي يؤثر عن الأنسجة الأخرى بالجسم مثل المخ حيث أنه مركز التحكم.

2-5-7- نظرية الوراثة :

ترى هذه النظرية أن أي خلية تكون مصاحبة للجزيئات الكروموزوم DNA الموجود بها حيث يدعم الحياة الطبيعية والوظيفية للخلية ولذلك من الممكن أن تتأثر العوامل البيئية التي تأثر عليها وبالتالي تقصر عمر الفرد .

2-5-8- النظرية المركبة :

وهي النظرية تحوي في مضمونها جميع النظريات السابقة وبعضها . (عفاف درويش ، محمد بريقع ، 2000 ، 16- 17 - 18)

2-6-6- مشاكل كبار السن :

2-6-1- المشاكل البدنية :

تتمثل في القدرات الجسمانية المختلفة التي تتفاعل مع البيئة المحيطة بها حيث يظهر على المسن البالغ الضعف و التدهور في الجوانب الجسمانية و البدنية و هذا إنعكاس لنقص مستمر في قدرة الجسم على مقاومة المؤثرات الخارجية .

2-6-2- المشاكل النفسية :

إن المسنين في معظم الأحيان يعانون من مشاكل عاطفية ذات منشأ نفسي و تسمى الإضطرابات الوظيفية مثل القلق ، الإكتئاب و الوسواس القهري و يؤكد الباحثون أن المسنين قادرون على الإستمرار في نشاطاتهم إذا أعطى لهم المجتمع الفرصة في حالة صحية ونفسية كما تتضمن المشكلات النفسية الإحساس بالنهاية ، فالخوف من الموت يخلق لدى المسنين بعض القيمة الدينية و الخوف من عدم توفر الوقت للتوبة و التكفير عن الخطايا .

2-6-3 - المشاكل الإجتماعية :

من العوامل التي تسهم في إطالة العمر الروابط الأسرية و الثقة و إستمرارية الحياة بالأنشطة اليومية و الحالة الإقتصادية الجيدة ، ومن الطبيعي أن يلعب الأفراد أدوار في المجتمع حتى يحافظوا على مكانتهم ، كما يعتبر فقدان شريك الحياة مشكلة إجتماعية نظرا لعواقبها على المسنين .

2-6-4 - المشاكل العقلية :

من المعروف أن الشيخوخة عملية مصحوبة بإنحدار و تدهور في القدرات العقلية بصفة عامة تؤدي إلى حدوث تغيرات في معدل السرعة و الدقة و الذاكرة و في عمليات التعلم و التفكير و الإسترجاع كما تتناقص عند كبار السن القدرة على الإدراك و التعرف و تتحدر القدرات العقلية إلى ما يعتري الجهاز العصبي عند كبار السن ، و تدهور فيسيولوجي يؤدي إلى ضمور في خلايا المخ . (إبراهيم ، 2014 ، ص 93 - 94 - 95) .

2-6-5 - المشاكل العاطفية :

المتعلقة بضعف الطاقة الجنسية فقد يتزوج الشيخ الميسور من فتاة في سن بناته إذا ما ضعف جنسيا ألقى اللوم عليها و يبدأ يشك في سلوكها .

2-6-6 - مشكل سن العقود :

سن العقود هو ما يعرف بإسم سن اليأس و هو عند المرأة يتعين بمرحلة انقطاع الحيض و عند الرجل يتعين بالضعف الجنسي الأولي 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 الصداع و الاكتئاب النفسي و الأرق .

2-6-7 - مشاكل الشعور الذاتي بعدم القيمة و الجدوى في الحياة :

شعوره بأن الآخرين لا يقبلونه و لا يرغبون في وجوده و ما يصاحب ذلك من ضيق و توتر و قد يقدم بعضهم على الانتحار.

2-6-8 - مشكل الشعور بقرب النهاية :

فقد يعيش بعض الشيوخ و كأنهم ينتظرون النهاية و القضاء المحتم و يتحصرون على حياتهم .

2-6-9 - مشكل الشعور بالوحدة والعزلة النفسية :

يزيد من هذا الشعور زواج الأولاد و إنشغالهم كل في حاله و عالمه الخاص و موت الزوج أو الزوجة وتقدم العمر و الضعف الجسمي و المرض أحيانا مما يقتل الاتصال الاجتماعي.

2-6-10 - مشاكل اضطرابات العلاقات الاجتماعية :

ضعف العلاقات بين المسنين و أصدقائهم و انحسارهم تدريجيا في دائرة ضيقة تكاد تقتصر على نطاق الأسرة . (زهران ، 1995 ، ص 547)

2-6-11 - المشكلات الجنسية:

في حالة بقاء الزوجين معا في مرحلة الشيخوخة قد يكون هناك علة أو نقص في المقدرة الجنسية أو نقص في الرغبة الجنسية أو ما يعرف بالنفور الجنسي أو الإهتمام الجنسي وما يترتب على ذلك مشكلات نفسية واجتماعية . بل قد تكون هناك فروق في السن والحاجات الجنسية بين الزوجين اللذين يكون أحدهما في الشيخوخة و الآخر مازال في مرحلة الرشد والشباب ، أو عند حدوث الترميل أو الطلاق أو العنوسة ، وحيث يتبع ذلك الكبت والرغبة الجنسية الشديدة أو اللجوء إلى البدائل التي تضاعف المتاعب العضوية والنفسية .

وفي حالة الزواج من جديد قد يصر الشيخ على الزواج من زوجات أصغر منهم سنا وقد يسبب ذلك مشكلات عدم التوافق النفسي والاجتماعي والجنسي عاجلا أو آجلا .

وقد تسبب هذه المشكلات مشكلات وتغيرات انفعالية وعاطفية نتيجة لضعف الطاقة الجنسية أو التثبيث بها .

2-6-12 - مشكلات التقاعد:

حيث كان هناك للمسنين العمل والمكانة الاجتماعية وتقدير الذات والقوة والعلاقات الاجتماعية مع الرؤساء والمرؤوسين ، و بعد أن كان الفرد ملئاً بالسمع والبصر يصبح متقاعداً بلا عمل أو كيان اجتماعي .

والتقاعد المفاجئ يوجد الفراغ والملل حيث لا تتوفر فرص العمل وتضعف المكانة الاجتماعية وقد يلجأ كبار السن إلى التجوال في الشوارع دون هدف محدد ، أو الجلوس على قارعة الطريق ينظر للغادي والرائح أو الجلوس في المقاهي وتمضية الوقت في لعب النرد والنميمة عند البعض . وقد يتسبب نقص الدخل في الشعور بالضيق والقلق الدائم وعدم تقدير الذات بل تحقير الذات (ذل النفس) . (محمد صبحي ، مروان عبد المجيد ، 2014 ، ص 284 - 285)

2-7 - أسباب مشاكل المسنين :

- أسباب حيوية : مثل التدهور و الضعف الجسمي و الصحي العام خاصة تصلب الشرايين.

- أسباب نفسية : مثل الفهم الخاطئ لسيكولوجية الشيخوخة فقد يفهم بعض الناس الشيخوخة معناها إن الشيخ المسن يجب أن يمشي متثاقلاً مادام قد وهن العظم منه

و اشتعل الرأس شيئا كما تؤثر الأحداث الأليمة و الخبرات الصادمة على شخصيته.
(زهران ، 1995 ، ص 545)

2-8- التغيرات في الأجهزة الحيوية للمسنين :

هناك العديد من التغيرات التي تطرأ على الجسم من الناحية الأنتروبومترية و الكيميائية و الوظيفية حسب فترات العمر المختلفة (انخفاض مستوى قوة الشخص، الحد من حرية المفاصل، و قلة معدل الطول) ، أما من ناحية اللياقة البدنية للأشخاص غير المتدربين فان كمية الأكسجين المستقلة تكون قليلة و كذلك قوة التنفس الهوائية تقل ، و يقل معدل نسبة ضربات القصى وكذلك كميات الدم الوارد إلى القلب أثناء التمارين الرياضية و قلة كمية الدم التي يضخها القلب إلى باقي أنحاء الجسم (علي ، 2008 ، ص 65).

و يمكن تلخيص أهم التغيرات للمسّن فيما يلي :

2-8-1- الجهاز التنفسي: يقل وزن الرئتين و مرونتها و تضعف عضلات الصدر مما يؤدي إلى صعوبة التنفس و القدرة على الحركة و طرد الدم و يصبح المسن عرضة للالتهاب الرئوي.

2-8-2- الجهاز العصبي: يقل وزن المخ و تضعف القدرة على التعلم ويصبح النوم لفترات قصيرة و متقطعة (عجرمة ، سلام ، 2005 ، ص 113).

2-8-3- 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 يؤدي بالمسّن بطريقة أسهل للإصابة بالمرض ، فنجد أن حجم الغدد اللعابية يؤثر في تقليل كمية اللعاب و بالتالي تقل كمية الأنزيمات

بها مما يساعد على نمو البكتيريا الحمضية في الفم فيؤدي إلى تآكل اللثة والأسنان عند كبار السن (درويش ، بريقع ، 2000 ، ص 25).

2-8-4- الجهاز القلبي الوعائي: يتغير و يضعف كبقية الأجهزة في هذه المرحلة حيث يفقد القلب بعض من قدراته الفيزيولوجية و يصعب على الجسم الحصول على كمية الأكسجين الكافية .

2-8-5- الجهاز البولي : تقل كمية الدم الواصلة للكليتين و لذلك تضعف قدرتها على التخلص من مخلفات عملية التمثيل الغذائي كما تقل قدرتهما على إعادة امتصاص الجلوكوز.

2-8-6- السمع : يقل السمع و تقل كفاءة استقبال الموجات الصوتية .

2-8-7- البصر : تقل حدة البصر و قد تصاب العينان بالمياه البيضاء.

2-8-9- الكبد : تقل قدرة الكبد على تكوين عوامل التجلط و على تصنيع بروتين اليومين الذي يحمل الأدوية إلى الدم .

2-8-10- الجلد : تظهر التجاعيد على الوجه و يترهل الجلد المغطي للعضلات نتيجة ضمورها و تقل مرونة الجلد و يزداد تعرضه لأنواع مختلف من البثور.

2-8-11- الدم والدورة الشهرية : ينقص حجم الدم مع التقدم في السن و يكون النقص مصحوبا بانخفاض نسبة الهيموجلوبين و نقص كريات الدم البيضاء (عجربة ، سلام ، 2005 ، ص 114 - 115).

2-9- أمراض المسنين :

للشيخوخة أمراض خاصة مرتبطة بما يحدث في سن الشيخوخة من تغيرات في أعضاء الجسم و من أمراض الشيخوخة نذكر :

❖ ارتفاع الضغط الدموي: قد يرتفع الضغط ارتفاعاً مؤقتاً ليس له أي دلالة مرضية و ذلك في حالات الإجهاد النفسي كالخوف والقلق و الإجهاد الجسدي و قد افترضت منظمة الصحة العالمية أنه عندما يصل الضغط الدم عند الإنسان أكثر من (915- 140) ملم فإنه يعد غير طبيعي.

❖ هبوط الضغط الدموي: ينذر هبوط الضغط الدموي حالة مرضية مستقلة بنفسها و موروثه من العائلة وهو في الغالب نتيجة لإصابة الجسم بحالات مرضية أخرى أو ضعف القلب .

❖ ذوبان المادة الكلسية في العظام: يشكو بعض الشيوخ من آلام في العظام و تعثر في المشي و من التعب بسرعة ، و الإحساس بالألم عند تغير وضع الجسم ، كما تبدو عليهم مظاهر قصر في القامة و قد أثبت التصوير الإشعاعي إن هذه الأمراض ناجمة عن ذوبان المادة الكلسية من العظام أو فقدانها . (رويحة ، ص 109 - 110)

❖ تضخم البروستات: هو من أمراض الشيخوخة عند الرجال و البروستات غدة بحجم الكستناء مركزة في الحوض الصغير تحت المثانة (كيس البول) مباشرة و تتضخم البروستات عند بعض الشيوخ و يزداد حجمها تدريجياً ، و يضيق مجرى البول في داخلها فيتعذر تفريغ المثانة عند البول تفريغاً و لذلك يتبقى في المثانة راسب من البول تقل كميته أو تزيد حسب نسبة التضخم في البروستات ، و يحدث هذا في غالب الأحيان بين سن 50 - 70 سنة .

❖ داء السكري : يحدث داء السكري نتيجة نقص في نسبة إفراز الأنسولين مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم ، حيث يجب على المصاب بهذا المرض القيام بالمراقبة المستمرة لنسبة السكر في دمه حتى يتجنب الإصابة بالمضاعفات الناتجة عن المرض .

2-10- الرياضه لكبار السن في الوقت الحر:

رغم التناقضات في الرأي حول ممارسة كبار السن للرياضة في الوقت الحر، فإن البحوث و الدراسات و المقالات ، تؤكد على صلاحية الرياضة في القدرة على العمل الجسماني ، فهي في الواقع أكبر مما كان يظن ذوي المفاهيم الخاطئة عن رياضة كبار السن في الوقت الحر.

و قد يبدو للبعض أن رياضة الوقت الحر لكبار السن عبارة عن مجرد ممارسة نوع من أنواع الرياضة لكبار السن التي تمارس في الوقت الحر، حيث إن الامر يتعدى كونه مجرد ممارسة إلى نظام متكامل يتصف بالشمول مع توفر مناخ إجتماعي متميز يجعل الأمر مفيدا بدرجة كبيرة لتحقيق قيم أصيلة منها التقارب و التواصل بين الفرد و الجماعة و بين الجماعات وهي في ذلك تختلف تماما عن مفاهيم و أغراض الممارسة في رياضة المستويات العالية أو البطولات الرياضية.

فممارسة الرياضة عند كبار السن يعمل على زيادة التقارب و التواصل بين الجماعات و تحقيق الذات و إكتساب مهارات حركية حيث تتميز الأنشطة الرياضية التي يتم ممارستها بالتنوع في الهدف و المضمون دون الإرتباط بقواعد ممارسة محددة فيجوز تعديل قوانين الممارسة أو تخفيفها حسب الرغبة و المستوى الصحي لكبار السن.

2-10-1- لماذا رياضة الوقت الحر لكبار السن :

إن اللعب و الألعاب من أهم الإحتياجات الأساسية لكل فرد ، فاللعب يوفر للفرد المسن خبرات مميزة و فريدة ، لا يمكن إكتسابها من أي مجالات في حياته التي منها :

- الشعور بالسعادة و المرح .
- التخلص من التوتر و الإرتقاء .
- الإحساس بالأداء المختلف عن الأعمال اليومية .

- التحرر من الروتين اليومي .
- التعرف على أدوات و أجهزة جديدة .

2-10-2- تأثير رياضة الوقت الحر على كبار السن :

مما لا شك فيه أن جسم الإنسان و حيوية الخلايا و الأنسجة تتأثر إيجابيا بممارسة النشاط الرياضي في مختلف مراحل الحياة ابتداء من الطفولة و حتى سن الشيخوخة و تنشيط الجسم بالحركة المستمرة يؤدي إلى :

- رفع مستوى الكفاءة البدنية و الوظيفية .
- تجديد شباب الخلايا للجسم و أنسجته و أعضائه .
- تأخير بداية الشيخوخة و مشاكلها .
- تحسين الحالة النفسية و تقليل الإضطرابات العصبية و النفسية .
- تقوية العضلات و زيادة صلابة العظام .

2-10-3- فوائد مزاولة النشاط البدني للمسن :

- تقوية عظام و عضلات المسن .
- المساعدة على التوازن .
- تحفيز و تقوية الذاكرة .
- بعث الشعور بالسعادة و الراحة و تحد من مشكلة الإكتئاب .
- تزيد من مستوى الطاقة .
- تحد من التعرض للأمراض مثل القلب ، الجلطات بمختلف أنواعها .

(سلامة ، 2008 ، ص 462)

2-10-4- تشجيع كبار السن على مزاولة الأنشطة الرياضية:

لتحفيز كبار السن قليلو النشاط للحاق بزملائهم الذين يتمتعون بمستوى عالي من اللياقة الحركية، وحتى لا يشعر كبار السن أصحاب الحركات المحدودة بأنهم أقل قدرة من أمثالهم مما يعرضهم للإحساس بعدم الرضا إتجاه أنفسهم والذي قد يؤدي بهم إلى سهولة التعرض لبعض الأمراض الجسمية والنفسية .

2-10-5- توطيد العلاقات بين كبار السن:

لا يمكن أن يحيا الإنسان بمفرده منعزلا عن الآخرين ، وتلعب العلاقات بين الناس الدور الرئيسي في توطيد هذا المفهوم فيما بينهم ، ويكون ذلك عن طريق الإتصال والتعاون . وبالنظر لكبار السن نزلاء المؤسسات الخاصة كثيرا ما نجدهم يعيشون مغتربون داخلها فكل منهم يمثل نموذج مختلفا متفردا عن الآخرين ، و نقترح أن يتم ذلك بالإسترشاد لبعض الأمثلة الآتية :

- فمثلا عندما يجلس كبار السن لأول مرة في صفين متقابلين لأداء أي نشاط فكل منهم لا يعرف شيئا عن زميله ، وهنا نؤكد على المشرف أو القائم على النشاط أن يكون هدفه في مثل هذا الموقف إيجاد نوع من الإتصال بينهم .
 - وهناك نوع آخر من توطيد العلاقات يجب أن يتم بين الزملاء كبار السن المتجاورين في نفس الصف أصحاب الفريق الواحد وتأكيد هذه العلاقة يؤدي إلى التأثير في سلوكهم اتجاه أنفسهم مما يجبرهم على إخراج أقصى طاقتهم حتى إن كانوا في الجانب الخاسر ومن ايجابيات الاتصال بتوطيد العلاقات بين أعضاء الفريق الواحد عدم لوم بعض أعضاء الفريق المتسببين في الخسارة سواء كان نتيجة لكسلهم أو إعاقاتهم وهذه الحالة تتطلب تحكما قويا في النفس .
- (عفاف درويش ، محمد بريقع ، 2000 ، ص 163 - 168-169)

خلاصة :

بعد دراستنا و تطرقنا لمختلف التغيرات التي تحدث خلال هذه المرحلة العمرية من حياة الإنسان تعرفنا على مختلف التغيرات التي تحدث لكبار السن من تطور طبيعي و بيولوجي يحدث في أجهزة الجسم المختلفة مع تقدم السن ، حيث أن المعرفة الجيدة للتغيرات البيولوجية و النفسية و الإجتماعية لكبار السن تمكننا من إختيار الأنشطة الترويحية الرياضية المناسبة لهذه الفئة كما تساعدنا في كيفية التعامل مع كبار السن .

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث و إجراءاته

الميدانية

تمهيد :

في هذا الجزء سنوضح الجانب التطبيقي للبحث و ذلك من خلال وصف الإجراءات والخطوات الميدانية المتبعة في تنفيذ البحث معرفين بالمنهج المستخدم في هذا البحث ومجتمع وعينة البحث المستخدمة في ذلك و كل ما يخص المجال الزماني والمكاني وواصفين الأداة المستعملة (المقياس) وكيفية التأكد من صدقها وثباتها و ذلك بالمرور بمراحل خطوات بناء الاستمارة المتمثلة في: إجراءات الدارسة والأساليب الإحصائية المستعملة في تفسير النتائج التي يتضمنها البحث.

1-1- منهج البحث:

إستخدم الطالبان الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته الدراسة وأهدافها وذلك عن طريق مقياس الرضا عن الحياة الذي طبق على كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي حيث تم إختيار محورين و هما الرضا الإجتماعي و الرضا الأسري و مقياس الشعور بالسعادة.

1-2- مجتمع عينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في كبار السن الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي المتمثل في نشاط الكرة الحديدية ، وكانت العينة من بلدية المناور ولاية معسكر البالغ عددهم 40 فرد ، مقسمة على مجموعتين 20 فرد ممارس لنشاط الكرة الحديدية و 20 فرد غير ممارس.

1-3- مجالات البحث :

1-3-1- المجال البشري :

تم اختيار 20 فرد من كبار السن الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي المتمثل في نشاط الكرة الحديدية ، أما الفئة غير الممارسة تم إختيارها من نفس المنطقة ، حيث تم إختيار كلا الفئتين بطريقة عشوائية.

1-3-2- المجال الزمني :

تم الإتفاق مع المشرف حول موضوع الدراسة في نوفمبر 2020 ، و بعد تحديد خطة البحث مع المشرف تم الإنطلاق في الإجراءات حيث تم تحكيم الاستمارة من طرف الأساتذة ثم توزيعها على أفراد عينة البحث .

1-3-3- المجال المكاني :

تمت الدراسة في بلدية المناور بولاية معسكر .

1-4- متغيرات البحث :

- المتغير المستقل : النشاط الترويحي الرياضي.

- المتغير التابع : الرضا الإجتماعي - الرضا الأسري - الشعور بالسعادة .

1-5- أدوات البحث:

إستخدم الطالبان الباحثان في جمع البيانات الأدوات التالية :

- المصادر و المراجع .

- المقياس الخاص بعينة البحث (كبار السن).

- المقابلة .

- التعريف بالإستمارة :

تم الإستعانة بمقياس الرضا عن الحياة من إعداد الدكتورة أماني عبد المقصود عبد الوهاب في إختيار محور الرضا الإجتماعي و الرضا الأسري ، أما بالنسبة لمحور الشعور بالسعادة من إعداد الدكتورة عايدة شعبان صالح ، وبعدها تم توزيعها على الأساتذة من أجل تحكيمها حيث قسمت الإستمارة إلى 03 محاور كما يلي:

- المحور الأول : الرضا الإجتماعي .
- المحور الثاني : الرضا الأسري .
- المحور الثالث : الشعور بالسعادة .

- طريقة التقييم ومفتاح التصحيح :

إتبع الطالبان الباحثان طريقة التقييم على النحو التالي :

يجيب الفرد المعني على عبارات المقياس و الذي يتكون من مجموعة من فقرات و يلي كل فقرة ثلاث إجابات و هي : نعم ، إلى حد ما ، لا ، و هذا بالنسبة لمحوري الرضا الإجتماعي و الرضا الأسري أما مقياس الشعور بالسعادة فهو الآخر يتكون من مجموعة من الفقرات و يلي كل فقرة أربع إجابات و هي كثيرا جدا ، كثيرا ، بصورة متوسطة ، بصورة قليلة حيث تم التقييم كما يلي :

- **الجدول رقم (01)** : يبين طريقة تقييم محور الرضا الإجتماعي و الرضا الأسري في حالة العبارة الموجبة

الفقرة	نعم	إلى حد ما	لا
الدرجة	3	2	1

- **الجدول رقم (02)** : يبين طريقة تقييم محور الرضا الإجتماعي و الرضا الأسري في حالة العبارة السالبة

الفقرة	نعم	إلى حد ما	لا
الدرجة	1	2	3

- **الجدول رقم (03)** : يبين طريقة تقييم محور الشعور بالسعادة

الفقرة	كثيرا جدا	كثيرا	بصورة متوسطة	بصورة قليلة
الدرجة	4	3	2	1

1-6- الأسس العلمية للإختبار :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لغرض معرفة ما مدى ثبات و صدق الاستمارة و تحكيمها من طرف الأساتذة المختصين وعند الوصول إلى الصيغة النهائية للإستبيان تم توزيعها على 10 أفراد على طريقة إجراء الإختبار و إعادة الإختبار

و كانت المدة الزمنية بينهما 06 أيام و ذلك للوصول إلى مدى تحقق الأسس العلمية للإستبيان المتمثلة في الثبات و الصدق و الموضوعية و كانت النتائج على النحو التالي :

1-6-1- ثبات الإختبار :

و يقصد به أن يعطي الإختبار نفس النتائج إذا ما طبق على نفس الأفراد في مناسبتين مختلفتين .(مقدم عبد الحفيظ ، 1993 ، ص 152).

الجدول رقم (04) : يوضح نتائج الثبات بطريقة معامل الارتباط بيرسون الخاص بمحاور الإستبيان

الرقم	المحاور	معامل الثبات	العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ر الجدولية	نوع الدلالة
01	المحور الأول	0.957	10	08	0.05	0.631	دال إحصائيا
02	المحور الثاني	0.966					
03	المحور الثالث	0.901					

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط بيرسون الخاصة بكل محاور الإستبيان جاءت دالة وقيم كبيرة حيث بلغت (0.957 - 0.966 - 0.901) وهي أكبر من (ر) الجدولية التي تبلغ 0.631 عند درجة الحرية 08 و مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أن هناك ارتباط قوي يعكس ثبات الإستبيان.

1-6-2- صدق الإختبار :

الجدول رقم (05) : يوضح نتائج صدق الإستبيان

الرقم	المحاور	الصدق	العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ر الجدولية	نوع الدلالة
01	المحور الأول	0.978	10	08	0.01	0.765	دال إحصائيا
02	المحور الثاني	0.982					
03	المحور الثالث	0.949					

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيم معاملات الصدق الخاصة بمحاور استبيان موضوعنا جاءت مرتفعة مما يعبر على صدق الاستبيان .

1-6-3- الموضوعية :

تعني موضوعية الإختبار عدم تأثره ، أي أن الإختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم و يشير " فان دالين " على أنه يعتبر الإختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس النتائج بغض النظر عن من يصححه و هذا يعني إستبعاد الحكم الذاتي ، أي أنه كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية . (محمد صبحي حسنين ، 1978 ، ص 202) .

لذلك إتبع الطالبان الخطوات التالية : - حاولا الطالبان الشرح المبسط لعبارات الإستبيان - الحرص على أن يكون وجود تباعد بين أفراد العينتين عند الإجابة على العبارات كما أننا لم نسمح لأفراد العينتين بأخذ الإستبيان للبيت حتى لا يكون هناك تأثير على الإجابات و حتى نحصل على الإجابة من الشخص المقصود من العينة .

1-7- الأدوات الإحصائية المستعملة :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .
- معامل الارتباط بيرسون .

- كا 2

- اختبار فرق المتوسطات "ت" ستيودنت .

1-8- صعوبات البحث :

- قلة المصادر والبحوث المشابهة .
- صعوبة إرجاع كافة الإستمارات.
- نقص المراجع والكتب في الترويج الرياضي لكبار السن.

خلاصة :

لقد تضمن هذا الفصل على منهجية الدراسة و إجراءاتها بالإضافة إلى الأدوات المستعملة ، مع ضبط متغيرات الدراسة ، وكذا منهج البحث و عينة الدراسة و مجالاتها المختلفة و الأساليب الإحصائية التي تناسبت مع موضوع الدراسة .

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة

نتائج البحث النتائج

تمهيد:

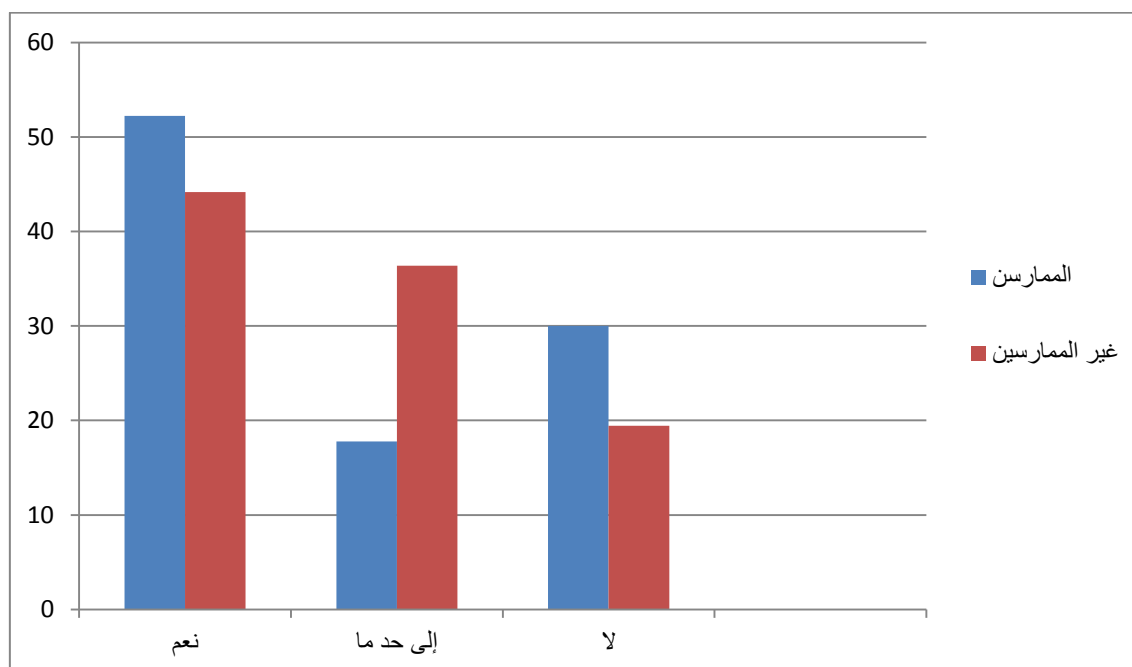
سنقوم في هذا الفصل بالمعالجة الإحصائية للمعطيات و النتائج ، و التحاليل الخاصة بموضوع دراستنا و ذلك بعرض النتائج المتحصل عليها من خلال تفريغ الإستمارات وبعد ذلك سنقوم بالتحليل والمناقشة لكل محور و مقارنة نتائج عينة الممارسين بعينة غير الممارسين ثم مقابلتها بفرضياتنا و التأكد من صحتها أو عدم صحتها ، و في الأخير نتوصل إلى الاستنتاجات العامة ونخرج بخاتمة البحث مع جملة من الإقتراحات.

2-1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

2-1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول : الرضا الإجتماعي

الجدول رقم (06) : يبين عدد التكرارات و النسب المئوية و قيمة كا²

العينات	الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	درجة الحرية	قيمة كا ² المحسوبة	قيمة كا ² الجدولية	الدلالة عند 0.05
الممارسين	نعم	188	52.22	120	02	65.86	5.99	دال إحصائيا
	إلى حد ما	64	17.77					
	لا	108	30					
غير الممارسين	نعم	159	44.16	120	02	34.5	5.99	دال إحصائيا
	إلى حد ما	131	36.38					
	لا	70	19.44					



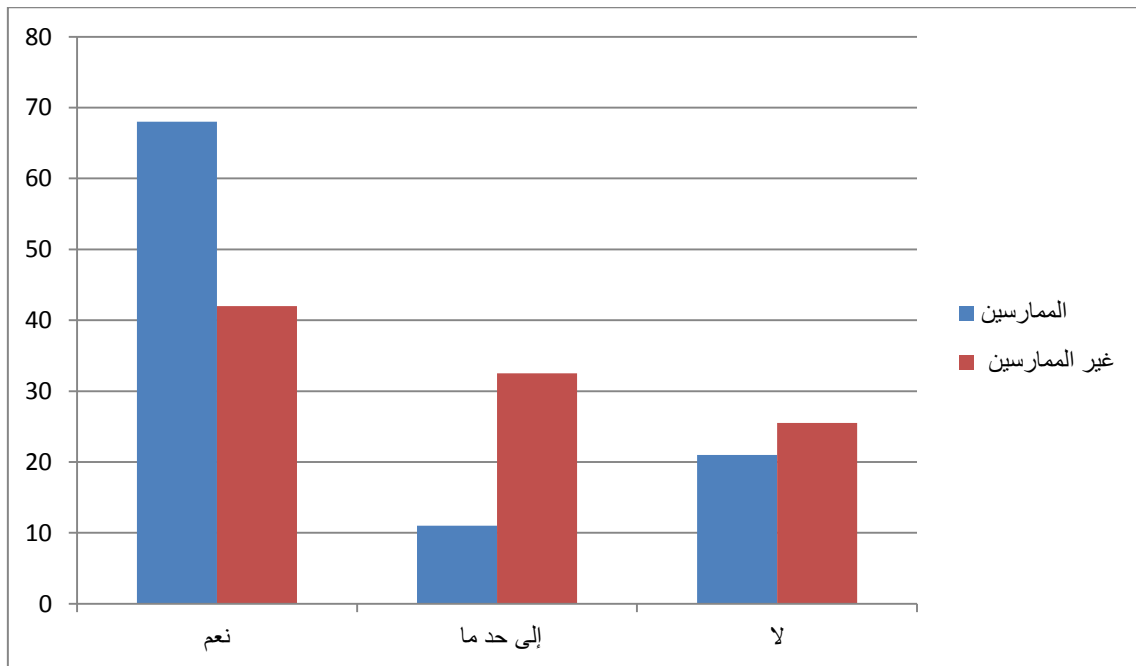
الشكل رقم (03) : يبين النسبة المئوية لمحور الرضا الإجتماعي

من خلال النتائج المدونة في الجدول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة لكبار السن المحور الأول (الرضا الإجتماعي) و الذي بلغ عددهم 20 مسن ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي و 20 مسن غير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ، فكانت نسبة الإجابة ب " نعم " 52.22 % بالنسبة لكبار السن الممارسين مقابل 44.16 % لكبار السن غير الممارسين ، و بالنسبة للإجابة ب " إلى حد ما " فكانت النسبة 17.77 % لكبار السن الممارسين مقابل 36.38 % لكبار السن غير الممارسين ، أما الإجابة ب " لا " فكانت 30 % لكبار السن الممارسين مقابل 19.44 % لكبار السن غير الممارسين ولمعرفة ما إذا كان هناك علاقة بين ممارسة النشاط الترويحي الرياضي و الرضا الإجتماعي لكبار السن إختار الطالبان إختبار حسن المطابقة χ^2 حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 65.86 لكبار السن الممارسين و 34.5 لكبار السن غير الممارسين و هي قيم أكبر من χ^2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 ومن هنا يمكننا القول بأن هناك علاقة بين ممارسة النشاط الترويحي الرياضي و الرضا الإجتماعي عند كبار السن.

2-1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني : الرضا الأسري

الجدول رقم (07) : يبين عدد التكرارات و النسب المئوية و قيمة كا²

العينات	الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	درجة الحرية	قيمة كا ² المحسوبة	قيمة كا ² الجدولية	الدلالة عند 0.05
الممارسين	نعم	136	68	66	02	112.29	5.99	دال إحصائيا
	إلى حد ما	22	11					
	لا	42	21					
غير الممارسين	نعم	84	42	66	02	8.315	5.99	دال إحصائيا
	إلى حد ما	65	32.5					
	لا	51	25.5					



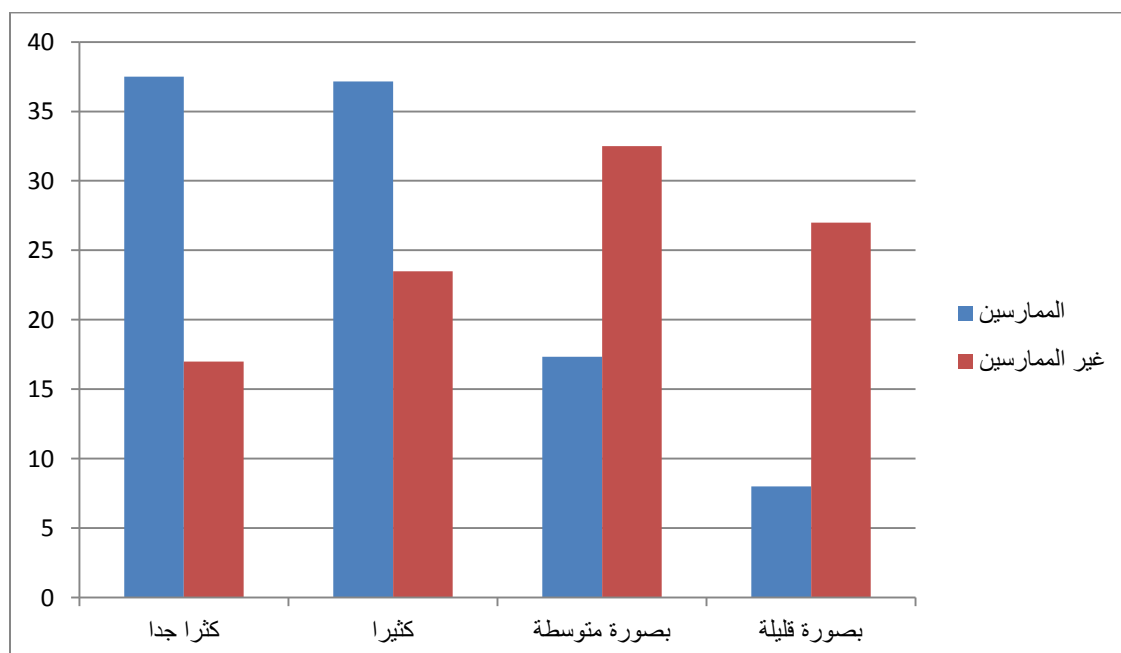
الشكل رقم (04) : يبين النسبة المئوية لمحور الرضا الأسري

من خلال النتائج المدونة في الجدول و الشكل أعلاه بعد تقريغ الاستمارة الموجهة لكبار السن المحور الثاني (الرضا الأسري) و الذي بلغ عددهم 20 مسن ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي و 20 مسن غير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فكانت نسبة الإجابة ب " نعم " 68 % بالنسبة لكبار السن الممارسين مقابل 42 % لكبار السن غير الممارسين ، و بالنسبة للإجابة ب " إلى حد ما " فكانت النسبة 11 % لكبار السن الممارسين مقابل 32.5 % لكبار السن غير الممارسين ، أما الإجابة ب " لا " فكانت 21 % لكبار السن الممارسين مقابل 25.5 % لكبار السن غير الممارسين ولمعرفة ما إذا كان هناك علاقة بين ممارسة النشاط الترويحي الرياضي و الرضا الإجتماعي لكبار السن إختار الطالبان إختبار حسن المطابقة كا² حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 112.29 لكبار السن الممارسين و 8.31 لكبار السن غير الممارسين و هي قيم أكبر من كا² الجدولية التي هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 02 ومن هنا يمكننا القول بأن هناك علاقة بين ممارسة النشاط الترويحي الرياضي و الرضا الأسري عند كبار السن.

2-1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني : الشعور بالسعادة

الجدول رقم (08) : يبين عدد التكرارات و النسب المئوية و قيمة كا²

العينات	الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	درجة الحرية	قيمة كا ² المحسوبة	قيمة كا ² الجدولية	الدالة عند 0.05
الممارسين	كثيرا جدا	225	37.5	150	03	112.29	7.81	دال إحصائيا
	كثيرا	223	37.16					
	بصورة متوسطة	104	17.33					
	بصورة قليلة	48	8					
غير الممارسين	كثيرا جدا	102	17	150	03	8.315	7.81	دال إحصائيا
	كثيرا	141	23.5					
	بصورة متوسطة	195	32.5					
	بصورة قليلة	162	27					



الشكل رقم (05) : يبين النسبة المئوية لمحور الشعور بالسعادة

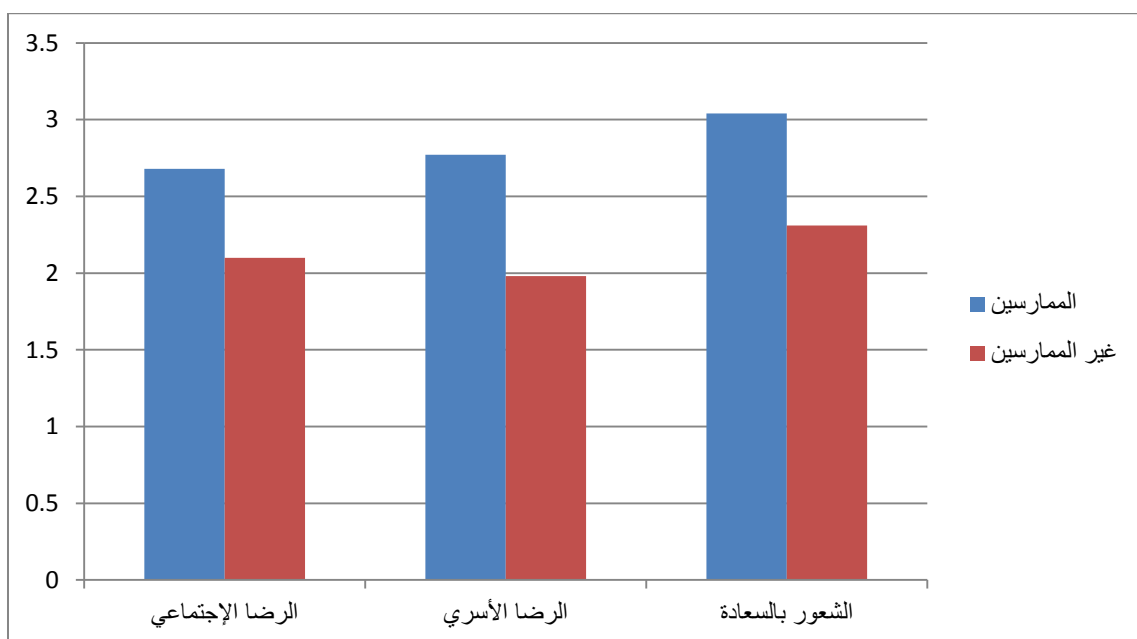
من خلال النتائج المدونة في الجدول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة لكبار السن المحور الثالث (الشعور بالسعادة) و الذي بلغ عددهم 20 مسن ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي و 20 مسن غير ممارسين للنشاط الترويحي الرياضي ، فكانت نسبة الإجابة ب " كثيرا جدا " 37.5 % بالنسبة لكبار السن الممارسين مقابل 17 % لكبار السن غير الممارسين ، بالنسبة للإجابة ب " كثيرا " فكانت النسبة 37.16 % لكبار السن الممارسين مقابل 23.5 % لكبار السن غير الممارسين ، أما الإجابة ب " بصورة متوسطة " فكانت 17.33 % لكبار السن الممارسين مقابل 32.5 % لكبار السن غير الممارسين ثم نأتي إلى الإجابة ب " بصورة قليلة " فكانت 8 % لكبار السن الممارسين مقابل 27 % لكبار السن غير الممارسين ولمعرفة ما إذا كان هناك علاقة بين ممارسة النشاط الترويحي الرياضي و الشعور بالسعادة لكبار السن إختار الطالبان إختبار حسن المطابقة كا² حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 156.49 لكبار السن الممارسين و 30.36 لكبار السن غير الممارسين و هي قيم أكبر من كا² الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 03 ومن هنا يمكننا القول بأن هناك علاقة بين ممارسة النشاط الترويحي الرياضي و الرضا الأسري عند كبار السن.

2-1-4- عرض وتحليل نتائج المقارنة بين العينتين الممارسة و غير الممارسة :

الجدول رقم (09) : يبين قيمة " ت " ستيودنت المحسوبة لكل محور من محاور

الإستمارة الخاصة بكبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي

المحاور	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قبة "ت" الجدولية	الدلالة عند 0.05	
الرضا الإجتماعي	الممارسة	2.68	0.58	19	2.76	2.09	دال إحصائيا	
	غير الممارسة	2.10	0.74					
الرضا الأسري	الممارسة	2.77	0.54		3.59		دال إحصائيا	
	غير الممارسة	1.98	0.80					
الشعور بالسعادة	الممارسة	3.04	0.92		2.35		دال إحصائيا	
	غير الممارسة	2.31	1.01					



الشكل رقم (06) : يبين فرق المتوسطين الحسابيين بين العينتين الممارسة و غير

الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي

تظهر النتائج المحصل عليها من خلال الجدول رقم (08) مايلي :

- أن فئة كبار السن الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي قد تحصلت على متوسط حسابي قدر ب 2.68 و إنحراف معياري بلغ 0.58 ، أما فئة كبار السن غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فقد تحصلت على متوسط حسابي قدر ب 2.10 و إنحراف معياري بلغ 0.74 ، أما قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة فقد بلغت 2.76 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 و هي قيمة أكبر من "ت" ستيودنت الجدولية المقدرة ب 2.09 و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح العينة الممارسة في المحور الأول (الرضا الإجتماعي).

- أن فئة كبار السن الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي قد تحصلت على متوسط حسابي قدر ب 2.77 و إنحراف معياري بلغ 0.54 ، أما فئة كبار السن غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فقد تحصلت على متوسط حسابي قدر ب 1.98 و إنحراف معياري بلغ 0.80 ، أما قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة فقد بلغت 3.59 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 و هي قيمة أكبر من "ت" ستيودنت الجدولية المقدرة ب 2.09 و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح العينة الممارسة في المحور الثاني (الرضا الأسري).

- أن فئة كبار السن الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي قد تحصلت على متوسط حسابي قدر ب 3.04 و إنحراف معياري بلغ 0.92 ، أما فئة كبار السن غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي فقد تحصلت على متوسط حسابي قدر ب 2.31 و إنحراف معياري بلغ 1.01 ، أما قيمة "ت" ستيودنت المحسوبة فقد بلغت 2.35 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 19 و هي قيمة أكبر من "ت" ستيودنت الجدولية المقدرة ب 2.09 و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح العينة الممارسة في المحور الثالث (الشعور بالسعادة).

2-2- الإستنتاجات :

من خلال النتائج التي حصلنا عليها يمكننا أن نستنتج مايلي :

- أن لممارسة النشاط الترويحي الرياضي تأثير على الرضا الإجتماعي عند كبار السن.

- أن لممارسة النشاط الترويحي الرياضي تأثير على الرضا الأسري عند كبار السن.

- أن لممارسة النشاط الترويحي الرياضي تأثير على الشعور بالسعادة عند كبار السن.

2-3- مقابلة النتائج بالفرضيات:

- الفرضية الأولى : و التي إفترض فيها الطالبان الباحثان " وجود فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الإجتماعي لصالح الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي".

و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08) نلاحظ و جود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لصالح الممارسين وهذا ما أكدته دراسة سلطان عبد الصمد تحت عنوان " تصميم برنامج الترويح لكبار السن" التي تشير نتائجها إلى أن البرنامج الترويحي يساهم في التخلص من توتر الحياة اليومية و الشعور بالعزلة الإجتماعية ، بالإضافة إلى دراسة وليد أمين عباس بهجت تحت عنوان " تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الحالة النفسية و الإجتماعية لعينة كبار السن فوق 45 سنة " حيث خلصت إلى : أن تنفيذ البرنامج الترويحي يؤدي إلى زيادة القدرة على الإندماج مع الجماعة - حدوث تغيير في الحالة النفسية و الإجتماعية - التعاون مع الآخرين و البعد عن العزلة و بالتالي نلاحظ أن الفرضية التي إفترضها الطالبان قد تحققت.

- الفرضية الثانية : و التي إفترض فيها الطالبان الباحثان " وجود فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الرضا الأسري لصالح الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي".

و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08) نلاحظ و جود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لصالح الممارسين وهذا ما أكدته دراسة علي شريف فيصل تحت عنوان " العلاقة بين الرضا عن الحياة و التوافق النفسي عند الممارسين و غير الممارسين

للنشاط الحركي المكيف لدى المعاقين حركيا " التي تشير نتائجها إلى تحسن العلاقات الأسرية للفرد الممارس للأنشطة الترويحية الرياضية ، وفاعليتها في الرفع من مستوى الرضا الأسري لدى الممارسين و بالتالي نلاحظ أن الفرضية التي إفترضها الطالبان قد تحققت.

• **الفرضية الثالثة : و التي إفترض فيها الطالبان الباحثان " وجود فروق ذات دلالة إحصائية لسمة الشعور بالسعادة لصالح الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي".**

و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08) نلاحظ و جود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لصالح الممارسين وهذا ما أكدته دراسة إيمان رفعت السعيد تحت عنوان " تأثير برنامج ترويحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة " حيث خلصت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مقياس السعادة و التقدير الإجتماعي ، القناعة و الطمأنينة و بالتالي نلاحظ أن الفرضية التي إفترضناها قد تحققت.

• **الفرضية العامة : وجود تأثير على بعض المتغيرات النفسية للممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية عند كبار السن .**

و من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08) نلاحظ و جود فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي لصالح الممارسين وهذا في كل من الرضا الإجتماعي و الرضا الأسري و الشعور بالسعادة .

2-4- التوصيات :

من خلال النتائج المتوصل إليها في دراستنا هذه أراد الطالبان أن يقدموا التوصيات التالية:

- (1) علينا كأفراد في المجتمع أن نهتم بالأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن.
- (2) من الضروري توفير منشآت و مراكز رياضية خاصة بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن.
- (3) على الأفراد و خاصة أصحاب الإختصاص العمل على نشر الوعي و ثقافة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية و أهميتها بالنسبة لكبار السن.
- (4) أهمية إختيار الأنشطة الترويحية الرياضية التي تستهوي ميول و دوافع الممارسة عند كبار السن.
- (5) تكوين أفراد و إطارات متخصصة في مجال الترويج الرياضي لكبار السن.

الخلاصة العامة :

تعتبر فئة كبار السن من الفئات التي لم تستوفي حقها في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية و هذا لعدة إعتبارات منها إجتماعية و إقتصادية...إلخ ، و نحن كشباب سوف نكون فردا من هذه الفئة إن أطل الله في عمرنا ، و لأن ما تعانيه هذه الفئة من مشاكل عديدة و التي منها قلة الحركة و ما يترتب عنها من أضرار بدنية و إجتماعية و نفسية لذا وجب علينا المساهمة في نشر ثقافة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية خاصة عند كبار السن ، لأن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية له تأثير إيجابي في جوانب متعددة من حياة الإنسان ، مثل التأثير الإيجابي الذي خلفته على كل من الرضا الإجتماعي و الرضا الأسري و الشعور بالسعادة ، و هذا من خلال ما تم التوصل إليه من خلال هذه الدراسة و بالإضافة إلى الدراسات السابقة و التي أجمعت في معظمها على أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية لكبار السن .

المصادر و المراجع

المصادر و المراجع :

- 1- أحمد محمد الطيب . 1999 . الإحصاء في التربية وعلم النفس . الطبعة الأولى . المكتب الجامعي الحديث . الإسكندرية .
- 2- أكرم محمد صبحي ، مروان إبراهيم . 2014 . الرعاية الشاملة للمسنين . دار الدجلة . الأردن .
- 3- إكرام محمد العزاوي ، مروان عبد المجيد إبراهيم . 2014 . الرعاية الشاملة للمسنين" رياضيا ، إجتماعيا ، صحيا ، نفسيا ، تأهيل" . الطبعة الأولى . المملكة الهاشمية الأردنية
- 4- بهاء الدين إبراهيم سلامة . 2008 . الخصائص الكيميائية الحيوية لفسولوجية الرياضة . دار الفكر العربي . القاهرة .
- 5- بندر بن ناصر العتيبي . 2007 . الرضا الأسري عن مستوى الخدمات المقدمة لذوي الإحتياجات الخاصة في برامج و معاهد التربية الخاصة . بحث أجري بقسم التربية الخاصة . السعودية .
- 6- تهناني عبد السلام . 2001 . الترويح و التربية الترويحية . دار الفكر العربي . القاهرة .

7- زهران حامد . 1995 . الصحة النفسية و العلاج النفسي . عالم الكتب . القاهرة .

8- سعدي شاكراً حمودي . 2009 . مبادئ علم الإحصاء و تطبيقاته في المجالين التربوي و الإجتماعي . الطبعة الأولى . الإصدار الثاني . دار الثقافة . عمان .

9- طارق البدرى ، سهيلة نجم . 2008 . الإحصاء في المناهج البحثية التربوية و النفسية . الطبعة الأولى . دار الثقافة . عمان .

10- عبد العاصي عبد المنعم الميلادي . 2006 . الأبعاد النفسية للمسنين . مؤسسة شباب الجامعة . مصر .

11- عبد الحميد محمد شانلي . 2001 . التوافق النفسي للمسنين . المكتبة الجامعية . الإسكندرية .

12- عفاف عبد المنعم درويش ، محمد جابر بريقع . 2000 . الحركة و كبار السن . الإسكندرية .

13- عطيات محمد خطاب . 1982 . أوقات الفراغ و الترويح . الطبعة الثالثة . دار المعارف . القاهرة .

14- كمال درويش ، أمين الخولي . 2001 . الترويح و أوقات الفراغ . الطبعة الثانية . دار الفكر العربي . القاهرة .

- 15- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حساين . 2009 . رياضة الوقت الحر لكبار السن . الطبعة الأولى . دار الفكر العربي . القاهرة .
- 16- محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز . 1998 . الترويح بين النظرية و التطبيق . الطبعة الثانية . مركز الكتاب للنشر . القاهرة .
- 17- محمد عبد العزيز سلامة ، أماني متولي البطراوي . 2013 . مقدمة في الترويح و أوقات الفراغ . ماهي للنشر و التوزيع . الإسكندرية .
- 18- محمد عجرمة ، صدقي سلام . 2005 . الأنشطة الرياضية للمسنين . الطبعة الأولى . القاهرة .
- 19- مقدم عبد الحفيظ . 1993 . الإحصاء و القياس النفسي و التربوي . ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر .
- 20- محمد حسين علوي . 1975 . علم النفس الرياضي . دار المعارف .
- 21- محمد عبد العزيز . 2013 . الترويح و أوقات الفراغ . دار المعارف . الإسكندرية .
- 22- محمود سيد هاشم علي . 2006 . المشكلات التي تواجه البرامج الترويحية بدور المسنين . بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير .
- 23- محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز . 2001 . الترويح بين النظرية و التطبيق . مركز الكتاب للنشر . القاهرة .

24- محمد صبحي حسنين . 1978 . القياس و التقويم في التربية البدنية و

الرياضية . الطبعة الثانية . دار الفكر العربي . القاهرة .

25- محمد سيد فهمي . 1997 . الرعاية الإجتماعية لكبار السن . دار المعارف

الجامعية . الإسكندرية .

26- مصطفى علي محمود . 2016 . جودة الحياة الوظيفية و علاقتها بالإبداع

الإداري لدى مسؤولي الأنشطة الترويحية . الطبعة الأولى . دار العلم و

الإيمان . القاهرة .

27- نادر أحمد جرادات . 2020 . " فاعلية برنامج ترفيهي في خفض الضغوط

النفسية للمسنين في دور الإيواء" . مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية

و النفسية .

28- هدى حسن محمود محمد . 2000 . الترويج و أهميته . الطبعة الأولى .

دار الوركاء للطباعة و النشر . الإسكندرية .

المراجع باللغة الأجنبية :

1- Giol, Charles . 2011 . " La pétanque Historia ". The Birth of
Pétanque

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

شهادة التحكيم:

يشهد السادة الأساتذة والدكاترة الأتية أسماؤهم و الذين تم اللجوء إليهم في تحكيم
الإستبيان الخاص بهذه الدراسة تحت عنوان : " دراسة مقارنة لبعض المتغيرات
النفسية للممارسين و غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لدى كبار السن"
أسماء و الدرجات العلمية و الجامعة التابعين لها الأساتذة المحكمين :

الرقم	الإسم و اللقب	الدرجة العلمية	الجامعة التابع لها	الإمضاء
1	بلكبش قادة	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	
2	بوعزيز محمد	دكتوراه	جامعة مستغانم	
3	بن صابر محمد	دكتوراه	جامعة مستغانم	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

معهد التربية البدنية و الرياضية

- **المحور الأول :** الرضا الإجتماعي

الرقم	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
1	أشعر أن علاقاتي الإجتماعية ضعيفة			
2	عندما ألتقي بالناس لأول مرة أشعر بتقبلهم لي			
3	لا يهتم أحد ممن هم حولي برأيي			
4	أشعر بالرضا لأن الآخرين يفهمون مشاعري			
5	نادرا ما أشعر بالحب من جانب المحيطين بي			
6	علاقاتي الإجتماعية سطحية			
7	أفتقد الصداقة الحقيقية			
8	أجد صعوبة في الاندماج مع الآخرين			
9	لا يوجد من أتوجه إليه عندما أريد			
10	أقبل النقد الذي يوجه ألي بصدق رحب			
11	أقبل نجاح زملائي بدون حسد			
12	أميل إلى مساعدة الآخرين و الوقوف إلى جانبهم			
13	أشعر أن الآخرين يقدروني حق التقدير			
14	لا أستطيع حل المشكلات التي تواجهني			
15	أشعر بالفخر لأنني أنتمي ألى هذا المجتمع			
16	أعتقد أن علاقتي جيدة بمن هم حولي			
17	أفكاري و أرائي موضع تقدير الآخرين			
18	أهتم بالآخرين سواء كانوا من العائلة أو الأصدقاء			

المحور الثاني : الرضا الأسري

الرقم	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
1	أشعر بجو من التفاهم داخل أسرتي			
2	أحب أسرتي بدرجة كبيرة			
3	أتمتع بعلاقات طيبة مع أفراد عائلتي			
4	أشعر بالسعادة في حياتي العائلية			
5	أشعر بالراحة داخل بيتي			
6	أعاني كثيرا من وجود خلافات أسرية			
7	أشعر بمكانتي في الأسرة			
8	يصعب علي البقاء في البيت في حالة إرتياح			
9	لدي القدرة في التفاعل الإيجابي مع عائلتي			
10	يتوفر الحب و الأمان داخل أسرتي			

- المحور الثالث : الشعور بالسعادة

الرقم	العبارة	كثيرا جدا	كثيرا	بصورة متوسطة	بصورة قليلة
1	أنا سعيد بشكل لا يصدق				
2	أشعر بأن المستقبل مليء بالأمل				
3	أنا راض على كل شيء في حياتي				
4	أشعر بأنني متحكم في كل شيء في حياتي				
5	أشعر أن الحياة سخية في مكافأتها لي				
6	أنا سعيد بأسلوب حياتي				
7	أستطيع التأثير على الأحداث الجارية حولي بشكل إيجابي				
8	أحب الحياة				
9	أهتم بالآخرين				
10	أستطيع أن أخذ جميع القرارات بسهولة				
11	أشعر بأنني قادر على القيام بأي عمل				
12	أصبحوا من يومي و أنا أشعر بالراحة				
13	أشعر بأن عندي نشاط لا حدود له				
14	يبدو لي العام كله جميل				
15	أشعر بأنني يقظ كل اللحظة من الناحية الذهنية				
16	أشعر أنني أحب كل الناس				
17	أشعر بأنني أملك هذا العالم				
18	أرى أن الأحداث الماضية بالنسبة إلي كانت سعيدة جدا				
19	أنا في حالة من الفرح و الإبتهاج				
20	أشعر أنني أنجزت كل شيء أردته				
21	أتكيف بسهولة مع كل شيء أريد عمله				
22	أتسلى فأمزح مع الأشخاص الآخرين				
23	أرى أنه يوجد لدي تأثير مرح على الآخرين				
24	حياتي ذات معنى تام و هدف واضح				
25	أندمج مع كل شيء يحيط بي				
26	أعتقد أن العالم كله رائع				
27	أحب الضحك و المرح في مناسبات عديدة				
28	أعتقد أنني جذاب إلى أبعد الحدود				
29	أحب المتعة في كل شيء في حياتي				
30	أشعر بأن المستقبل مليء بالخير				