



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس * مستغانم *

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر رياضة وصحة

عنوان



فاعلية برنامج تروحي رياضي مقترح لتحسين بعض

المتغيرات البدنية لدى كبار السن

بحث تجريبي أجري على بعض أساتذة التعلية المتوسط 51-59 سنة لولاية تيارت

تحت إشراف الدكتور :

* د. حجار خرفان محمد

لجنة المناقشة:

د. / زرف محمد

د. / عزال محجوب

إعداد الطالبان

* فارس علي

* رزايقية سيد أحمد

السنة الجامعية 2016/2017

"بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ"

"قُلْ بِفَضْلِ اللّٰهِ وَبِرَحْمَتِهِ
فَبِذٰلِكَ فُلْیَفْرَحُوْا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا
یَجْمَعُوْنَ"

من الآیة 57 سورة یونس

الشكر والتقدير

الحمد لله القدير الباري ثم صلاته على المختار

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

" مَنْ لَا يَشْكُرِ النَّاسَ لَا يَشْكُرِ اللَّهَ "

نتقدم بجزيل الشكر إلى المشرف الدكتور حجار محمد على

المعلومات القيمة والتوجيهات النيرة التي قدمها لنا في سبيل

إنجاز هذا العمل

كما نتقدم بالشكر والامتنان إلى إدارة معهد التربية البدنية

والرياضية -مستغانم-

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة ودكاترة معهد

التربية البدنية والرياضية -مستغانم -

كما نتقدم بالشكر إلى مدير متوسطة حواش عبد القادر

الذي ساعدنا لإنجاز هذا البحث

وفي الأخير نتقدم بالشكر إلى كل من سألهم في إنجاز هذا

العمل

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما الله سبحانه
وتعالى " وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ

ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " الآية 24 سورة الإسراء

* إلى الوالدين الكريمين متمنيا لهما دوام الصحة والعافية

* إلى روح جدي وجدتي رحمهما الله

* إلى زوجتي العزيزة

* إلى بلسم روحي ابنتي إخلاص

* إلى إخوتي وأخواتي

* إلى كل زملاء

* إلى رفيق دربي في المسار الدراسي وشريكي في إتمام هذا

* العمل الأخ سيد أحمد رزايقية

* إلى كل من يعرف عائلة "فارس"

الإهداء

قال تعالى "

"رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ "

من الآية 15 سورة الأحقاف

*إلى من يحمل إسمي إسمه رمز الوفاء والدي العزيز

*إلى روح الحياة ونبع العطاء والدي الكريمة

*إلى التي سكنت روحها روعي زوجتي الغالية

*إلى زينة حياتي ابني الحبيب "محمد"

*إلى من أشد بهم عضدي إخوتي وأخواتي

*إلى كل أقاربي

*إلى كل زملائي

*إلى رفيق دربي في المسار الدراسي وشريكي في إتمام هذا

العمل الأخ فارس علي

*إلى كل من يعرف عائلة "رزايقية"

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية توظيف برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية لدى كبار السن (51 - 59 سنة) ، محاولين من خلالها إبراز الإهتمام بهذه الفئة و تشجيعهم على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في أوقات الفراغ وإبراز فائدتها و أهميتها في تحسين بعض المتغيرات البدنية ، وعليه افترض الطالبان أن للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح فاعلية في تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى كبار السن (51 - 59) سنة ، حيث تم إجراء هذا البحث باستخدام المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي و البعدي حيث اشتملت عينة البحث على 20 أستاذ موزعين إلى مجموعتين متساويتين تمثل إحداها العينة الضابطة وأخرى العينة التجريبية . ولقد تم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لمدة 3 اشهر على العينة التجريبية بمعدل حصتين في الأسبوع مدة الحصة 75 دقيقة ، وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصلنا في نهاية البحث إلى أن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح أدى إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث (التحمل ، المرونة ، التوازن ، القوة) لكبار السن عند المجموعة التجريبية ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة لم يكن هناك أي تحسن في هذه المتغيرات البدنية نظرا لعدم ممارستها لأي نشاط رياضي ترويحي .

الكلمات المفتاحية :

البرنامج الرياضي - الترويح الرياضي - المتغيرات البدنية - كبار السن

ABSTRACT

The study aimed at identifying the effectiveness of a proposed sports recreation program to improve some physical variables in a sample of Middle School Teachers (51-59 years), we tried through this study to encourage them to exercise recreational activities in leisure time and to highlight their importance in improving some physical variables. Our hypothesis was that: The proposed sports recreation program was effective in improving some of the physical variables in the elderly (51-59) years. This research was carried out using the experimental method in the pre- and post-measurement method on a sample of 20 professors who were divided into two equal groups, one representing the control sample and the other the experimental sample. The proposed three-month sports recreation program was applied at 02 weekly sessions for 75 minutes. After the statistical analysis of the preliminary results we found that the proposed sports entertainment program improves the physical variables under study (tolerance, flexibility, balance, compatibility and strength). This is for the experimental sample, but for the control sample there was no improvement in these physical variables.

key words : Sports Program -Recreational sport - physical variables. .

ABSTRAIT.

L'étude visant à identifier l'efficacité d'un programme de loisirs sportifs proposé pour améliorer certaines variables physiques dans un échantillon d'enseignants du milieu (51-59 ans), nous avons tenté, grâce à cette étude, de les encourager à exercer des activités récréatives en période de loisirs et à mettre en évidence Leur importance dans l'amélioration de certaines variables physiques. Notre hypothèse était que: le programme de loisirs sportifs proposé était efficace pour améliorer certaines variables physiques chez les personnes âgées (51-59) ans. Cette recherche a été réalisée à l'aide de la méthode expérimentale dans la méthode pré et post-mesure sur un échantillon de 20 professeurs qui ont été divisés en deux groupes égaux, l'un représentant l'échantillon témoin et l'autre l'échantillon expérimental. Le programme de loisirs récréatifs proposé de trois mois a été appliqué à 02 séances hebdomadaires pendant 75 minutes. Après l'analyse statistique des résultats préliminaires, nous avons constaté que le programme de divertissement sportif proposé améliore les variables physiques étudiées (tolérance, flexibilité, équilibre, compatibilité et résistance). Ceci est pour l'échantillon expérimental, mais pour l'échantillon témoin, il n'y a pas eu d'amélioration dans ces variables physiques.

Les mots clés : Programme sportifs - Loisirs sportifs- variables physiques- personnes âgées.

العنوان	الصفحة
الإهداء	أ.....
شكر وتقدير	ب.....
ملخص البحث	ج.....
قائمة الجداول	د.....
قائمة الأشكال	ه.....

قائمة المحتويات التعريف بالبحث

مقدمة	01.....
مشكلة البحث	02.....
أهداف البحث	04.....
فروض البحث	04.....
أهمية البحث والحاجة إليه	05.....
التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث	05.....
الدراسات المشابهة	07.....
1 - دراسة سلوى عبد الهادي شكيب (1993)	07.....
2- دراسة صالح احمد مسعود قوس والسويح الرقيعي محمد والبهلول عبد المجيد القمي 2014... ..	08.....
3- دراسة بلعيدوني مصطفى و بن زيدان حسين 2016	09.....
خاتمة	10.....

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: الأنشطة الرياضية الترويحية

13	مقدمة
13	1-1 مفهوم الترويح وأهميته
14	2-1 الترويح الرياضي
14	1-2-1 تعريف الترويح الرياضي
15	2-2-1 أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي
16	3-2-1 خصائص الترويح الرياضي
17	4-2-1 أهمية وأهداف الترويح الرياضي
19	5-2-1 العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية
20	3-1 البرنامج الترويحي
20	1-3-1 تعريف البرنامج الترويحي
20	2-3-1 تخطيط البرنامج الترويحي
21	3-3-1 عوامل تحقيق البرنامج الترويحي
22	4-3-1 المبادئ المساعدة في عملية تخطيط البرنامج الترويحي
24	خاتمة

الفصل الثاني : المتغيرات البدنية وخصائص المرحلة العمرية

26	مقدمة
26	1-2-1 المرونة
26	1-1-2 تعريف المرونة
26	2-1-2 تقسيمات المرونة
27	1-2-3 العوامل المؤثرة في صفة المرونة
27	2-1-4 أهمية المرونة

27	2-2 التحمل
28	2-2-1- تعريف التحمل
28	2-2-2- أنواع التحمل
29	2-2-3- أهمية التحمل
29	2-2-4- العوامل المؤثرة على التحمل
30	2-3- القوة
30	2-3-1- تعريف القوة
30	2-3-2- تصنيف القوة
31	2-3-3- العوامل الفسيولوجية المؤثرة على القوة العضلية
31	2-4- التوازن
31	2-4-1- تعريف التوازن
31	2-4-2- أنواع التوازن
31	2-4-3- مناطق التوازن في الجسم
32	2-4-4- العوامل التي تتحكم في التوازن
32	2-5- السرعة
33	2-5-1- تعريف السرعة
33	2-5-2- أنواع السرعة
33	2-5-3- أهمية السرعة
33	2-6- الرشاقة
34	2-6-1- تعريف الرشاقة
34	2-6-2- أنواع الرشاقة
34	2-6-3- أهمية الرشاقة
34	2-7- التوافق
35	2-7-1- تعريف التوافق

35.....	2-7-2 أنواع التوافق
35.....	8-2 الخصائص والمميزات العامة للمرحلة العمرية (51-59 سنة)
35.....	1-8-2 خصائص النمو العقلي
36.....	2-8-2 خصائص النمو الجسمي
36.....	3-8-2 خصائص النمو الانفعالي
37.....	4-8-2 خصائص النمو الاجتماعي
38.....	خاتمة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

41.....	مقدمة
41.....	1-1 منهج البحث
41.....	2-1 مجتمع وعينة البحث
42.....	3-1 مجالات البحث
42.....	1-3-1 المجال البشري
42.....	2-3-1 المجال المكاني
42.....	3-3-1 المجال الزمني
43.....	4-1 متغيرات البحث
43.....	5-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
44.....	6-1 أدوات البحث
45.....	7-1 مواصفات الاختبارات المستخدمة
45.....	أولا - اختبار جري 6'
45.....	ثانيا - اختبار ثني الجذع من الوقوف للأمام
46.....	ثالثا - اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة

47	رابع - اختبار دفع الكرة الطبية 2 كغ باليدين من أمام الصدر
48	8-1 الدراسة الإستطلاعية
55	9-1 الأسس العلمية للاختبارات
55	أولا : الثبات
56	ثانيا : الصدق
56	ثالثا : الموضوعية
57	10-1 الوسائل الإحصائية
61	11-1 خطوات تنفيذ البرنامج الترويحي الرياضي
64	خاتمة

الفصل الثاني : عرض ومناقشة النتائج

66	مقدمة
67	1-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث
68	1-1-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار جري 6'
70	2-1-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف (سم)
72	3-1-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة (ث)
74	4-1-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار دفع الكرة الطبية 2 كغ
76	2-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث
77	1-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار جري 6'
79	2-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف (سم)
81	3-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة (ث)
83	4-2-2 عرض ومناقشة نتائج اختبار دفع الكرة الطبية 2 كغ
86	خاتمة

الفصل الثالث: مقارنة النتائج بالفرضيات الإستنتاجات والتوصيات

88	مقدمة
88	1-3 مناقشة فرضيات البحث
88	1-1-3 مناقشة الفرضية الاولى
89	2-1-3 مناقشة الفرضية الثانية
91	2-3 الاستنتاجات
92	3-3 الخلاصة العامة
94	4-3- التوصيات
		الملاحق .

قائمة تسلسل الأشكال البيانية

ص	عنوان الجدول	الرقم
45	يوضح اختبار جري '6	01
46	يوضح اختبار ثني الجذع إلى الأمام من الوقوف	02
47	يوضح اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة	03
47	يوضح اختبار دفع الكرة الطبية للأمام 2 كغ	05
71	يوضح المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار الجري '6	06
73	يوضح المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة	07
75	يوضح المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار التوازن.	08
77	يوضح المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار القوة.	09
81	يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار الجري '6	10
83	يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة .	11
85	يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار التوازن .	12
87	يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في اختبار القوة .	13

قائمة تسلسل الجداول

ص	عنوان الجدول	الرقم
42	يوضح نسبة عينة البحث من مجتمع البحث	01
50	يوضح نسبة الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية والأسباب التي تمنع من ممارستها.	02
51	يوضح نسبة رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	03
51	يوضح توقع اثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على الصحة البدنية.	04
52	يوضح الأنشطة الترويحية الرياضية المفضلة لدى أساتذة التعليم المتوسط (51-59 سنة)	05
54	يوضح مجموعة الاختبارات المنتقاة لقياس المتغيرات البدنية .	06
56	معامل صدق وثبات الإختبارات	07
62	يوضح آلية تنفيذ الوحدة الترويحية	08
63	يوضح التوزيع الزمني لقياسات وتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي.	09
67	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.	10
68	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار جري 6'	11
70	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم) .	12
72	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة (ث) .	13
74	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار دفع الكرة الطبية 2كغ	14

76	يوضح مقارنة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت"	15
77	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 6'.	16
79	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.	17
81	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة	18
83	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار دفع الكرة الطبية 2كغ.	19
85	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة (ث) .	20

التعريف بالبحث

مقدمة :

تعد التمارين الرياضية حجر الزاوية في المحافظة على الصحة العامة بالنسبة لكبار السن و هي تساعد على تخفيف الآلام والأوجاع التي تعتبر مظهرا من مظاهر التقدم في العمر ويشير البروفيسور فيلفيد كيندرمان رئيس المعهد الطبي لجامعة ولاية سار أن الإنسان يمكنه ممارسة الأنشطة الرياضية في أي مرحلة عمرية ويقول أن العدو البطيء وركوب الدرجات والسباحة هي أنسب الرياضات لصحة القلب والدورة الدموية ، ولقد ثبت أن الفرد في السن المتقدمة أحوج ما يكون إلى ممارسة النشاط البدني المناسب إلى سنه (سلامة ب.، 2008، صفحة 424)، وبعد ممارسة النشاط المنتظم يكون هناك تغير ملحوظ في جميع مجالات الحياة اليومية ويظهر ذلك في زيادة المقدرة على بذل المجهود وقدرته على أداء أي عمل لفترة أطول مما كان عليه من سابقا مع زيادة الشعور بالنجاح بالإضافة إلى زيادة مرونة المفاصل وقوة مطاطية العضلات .

إذ ما تتسم به مرحلة كبار السن من متطلبات خاصة يشكل فيها وقت الفراغ حيزا كبيرا ، استلزم على أهل الاختصاص استغلال هذا الفراغ بتسطير برامج ترويحية وثقافية وأنشطة بدنية تهتم بخصائص هذه المرحلة بحيث تلعب هذه الأخيرة دورا كبيرا في المحافظة على مستوى اللياقة البدنية العامة والتخفيف من القلق والاكتئاب والترويح عن النفس والتعويض عن حياة التقاعد الذي يولد الكسل والخمول ، مما جعل الهيئات العلمية المختصة في الدول المتقدمة تولي الاهتمام والرعاية الشاملة لهذه الفئة لممارسة مثل هذه الأنشطة.

ولكبار السن رغبة ودوافع نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لكنها تفتقر لبرامج ممنهجة تسهم في الحفاظ على صحتهم البدنية ، فغالبا هذه البرامج الترويحية لا تتماشى وقدراتهم البدنية ، وعلى هذا الأساس إرتأينا لدراسة فاعلية برنامج

مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية لكبار السن (51-59) سنة وهذا من أجل الحفاظ على اللياقة البدنية .

2- مشكلة البحث:

إعتاد الإنسان أن يبذل قدرا من جهده في أداء عمل ينتظر من وراءه كسبا يساعده على توفير حاجاته المعيشية ، سمي هذا الوقت بوقت العمل أما ماتبقى من وقت فهو وقت فراغ الذي أصبح مشكلة عالمية وذات أخطار كبيرة تتولد عنها مضاعفات كثيرة تهدد حياته .

ومن أجل ذلك كله فإن التخطيط السليم لمرحلة التقاعد يتطلب ان يعرف الفرد ماهي أفكاره وماهي متطلباته وبوضوح أكثر ماهي المشكلات التي يمكن أن يواجهها ، وكيف يحدد الطرق التي توصله إلى المحافظة على لياقته البدنية ، ولذلك أصبح لزاما عليه ممارسة الأنشطة البدنية بأشكالها المختلفة ، خاصة في كنف الحياة الحديثة وهذا ما يؤكد أبو العلاء أحمد عبد الفتاح بلبن النشاط البدني المنتظم يؤدي إلى زيادة استمتاع الإنسان بحياته ، في ظل التطور التكنولوجي، وقد تكون هذه الميزة أفضل مع التقدم في العمر، فمن الطبيعي أن الفرد الذي يستطيع القيام بمختلف متطلبات الحياة بجهد بدني أقل مع عدم سرعة شعوره بالتعب تكون نوعية حياته أفضل (الفتاح، 2000، صفحة 151) .

ولأجل ذلك اهتمت العديد من الشعوب بمجال الأنشطة الترويحية لشغل أوقات الفراغ ، حيث يعتبر العلماء الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني في تحقيق التوازن بين العمل والراحة (ابراهيم، 2014، صفحة 266)، ويعد الترويح الرياضي أحد أهم أنواع الأنشطة الترويحية التي أصبحت جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية

أفراده وذلك من خلال إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة البدنية كل حسب ميوله وقدراته .

ومن خلال خبرة الطالبان الميدانية كأساتذة للتربيع البدنية والرياضية في الطور المتوسط والاحتكاك اليومي مع عدد كبير من الزملاء في هذه المرحلة السنية والمقبلين على التقاعد إلتمسنا نقص في وجود برامج ترويحية موجهة لمثل هذه الشريحة وعليه قمنا بدراسة استطلاعية أولية من خلال تصميم استبي ان بهدف معرفة واقع ممارسة الأنشطة الترويحية لدى هذه الفئة إذ تبين من خلال هذه الدراسة الاستطلاعية نقص في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى المقبلين على التقاعد بغية تعودهم على مزاوله مثل هذه الأنشطة في أوقات الفراغ والتي تعد سمة حياة التقاعد واكتساب عادات يومية صحية سليمة .

الأمر الذي دفع بنا إلى تناول هذا الموضوع بالدراسة في محاولة معرفة فاعلية برنامج رياضي ترويحي على بعض المتغيرات البدنية لدى كبار السن (51-59) سنة وعليه تم طرح التساؤل التالي :

3- التساؤل العام :

* هل للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح فاعلية لتحسين بعض المتغيرات البدنية لدى كبار السن (51 - 59 سنة) ؟

3-1 التساؤلات الفرعية :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية للعينة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة؟

4- أهداف البحث :

الهدف العام :

معرفة فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية لدى كبار السن (51-59 سنة) .

الأهداف الفرعية :

1- كشف دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية للعينة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة.

2- كشف دلالة الفروق الإحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة.

5- فروض البحث :

الفرضية العامة :

- للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح فاعلية في تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى كبار السن (51-59) سنة .

الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة وهي لصالح الإختبارات البعدية .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعدية للعينة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة وهي لصالح العينة التجريبية .

6- أهمية البحث والحاجة إليه :

إن البرامج الرياضية الترويحية لها دور هام في الرعاية الشاملة لكبار السن من مختلف الجوانب البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية وخاصة في ظل متطلبات الحياة الحديثة وازدياد نسبة كبار السن في المجتمعات لهذا عمل الطالبان على اقتراح هذا البرنامج الترويحي الرياضي لهذه الفئة قصد الاستفادة منه في الحياة اليومية .

ومن الجانب النظري يتمثل البحث الحالي إضافة جديدة للمكتبة الجزائرية بوجه عام والمختصين بوجه خاص وخاصة للمختصين في مجال رعاية كبار السن ومجال الصحة والرياضة .

7- التعريف الإجرائي بمصطلحات البحث : (محمد، 2011/2012، صفحة 07)

- الفاعلية : القدرة على تحقيق الأهداف في ظل الإمكانيات المتاحة

- البرنامج الترويحي : هو مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويح من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك امثل . (السلام، 2001، صفحة 233) .

- المتغيرات البدنية : تعني الصفات أو القدرات البدنية في مضمونها . وتعرف بانها " مفهوم متعدد الجوانب ويرتبط بالنواحي الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية . " (عصام، 2003) .

ويعرفها (حسانين) بأنها " الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسمي والعضوي التي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط " (محمد صبحي حسانين ، 2001) .

ويعتبر الخبير السوفياتي " كورية كورسيكي " أن الصفات البدنية هي نتيجة لتأثير الألوان من النشاطات البدنية الممارسة على أجهزة الجسم والتي تشخص بمستوى تطوير القدرة الحركية ، كما أن مفهوم الصفات البدنية يعني نفس مفهوم اللياقة البدنية أو القابلية البدنية أو القابلية الفسيولوجية أو الخصائص الحركية " chalees J-B (B, 1980)

ويتفق العديد من العلماء والخبراء على تحديد أهم القدرات البدنية والتالية " القوة العضلية ، التحمل العضلي ، السرعة والرشاقة ، والتحمل الدوري والتنفسي ، والمرونة والتوازن والدقة "

-كبار السن : يستخدم مصطلح المسنون تعبيراً عن الشيخوخة ويرى البعض انها السن التي ينتهي فيها نضج الإنسان لتبدأ مرحلة جديدة من النمو السلبي أو الهدامة حيث تبدأ عملية الهبوط والتفكك التدريجي لأعضاء الجسم مما يؤدي إلى عجزها عن أداء وظائفها كالتدهور التدريجي لحاستي النظر والسمع وتساقط الأسنان وظهور أعراض الإرهاق والتعب والألم للأعضاء والمفاصل المختلفة مع ملاحظة بعض أعراض ضعف الذاكرة والخصائص النفسية التي يتميز بها كبار السن . (جعفر، 2014، صفحة 150).

6- الدراسات المشابهة :

مقدمة :

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والإستعانة بالدراسات المشابهة كون هذه الأخيرة تقدم الدعم والمساعدة للباحث وذلك في الوقوف على أهم ماتوصلت إليه البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة .
وعليه قام الطالبان باللجوء إلى بنك المعلومات internet والمكتبات المتخصصة في معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم والإطلاع على الدورات و البحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث .
ويمكن الإستفادة من الدراسات المشابهة من عدة أوجه وميادين نذكر من أهمها المنهج والمنهجية المتبعة في إخراج البحث وكذا كيفية اختيار عينة البحث وماهي الطريقة التي تمت في إجراء التجربة سواء كانت لإستطلاعية أو الرئيسية للبحث ، وماهي الصعوبات التي واجهتها وكذلك الوسائل والأدوات التي استعملت في إخراج البحث في شكله النهائي .

1- دراسة سلوى عبد الهادي شكيب (1993) :

موضوعها برنامج تمارينات مقترح وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن .
هدفت الدراسة إلى وضع برنامج تمارينات مقترح للسيدات كبار السن ، اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وبلغت عينة البحث 20 سيدة .
ومن أهم نتائج البحث :

* وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي على عينة البحث لصالح القياس البعدي للمتغيرات الفسيولوجية والنفسية .

3- دراسة صالح احمد مسعود قوس و السويح الرقيعي محمد و البهلول عبد المجيد القمي
(2014)

عنوان الدراسة (برنامج مقترح لتعليم المشي الرياضي وتأثيره على بعض
المتغيرات البدنية والفسولوجية لكار السن)
إجراءات البحث :

منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة
باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ذات القياس القبلي والبعدي
عينة البحث : تضمنت عينة البحث كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 55 - 58
سنة عددهم 30 ومن أهم نتائجها :

* وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح
القياس البعدي .

* وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية
لصالح الإختبار البعدي.

أهم التوصيات :

* استخدام البرنامج التعليمي للمشي الرياضي المعد من قبل الباحثين وتنفيذه في جميع
دور المسنين لما له من تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية والحالة الصحية
لبعض المسنين .

* ضرورة توافر القادة المؤهلين للعمل مع هذه الفئة .

* إهتمام الدولة وأجهزتها المختلفة بأهمية المشي الرياضي وخاصة لهذه الفئة من
المسنين .

* تشجيع الباحثين في المجال الرياضي لمختلف التخصصات بتناول بحوث ودراسات
للمسنين .

4- دراسة بلعيدوني مصطفى و بن زيدان حسين 2016 (المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية العدد 13 ديسمبر 2016).

عنوان الدراسة أثر برنامج تروحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار لسن (50-65 سنة) .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير توظيف ممارسة برنامج تروحي

رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن استخدم الطالبان المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي حيث اشتمل عينة البحث 20 ممارس موزعين على مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية ومن أهم نتائج هذه الدراسة للبرنامج التروحي الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين بعض الصفات البدنية (التحمل العام ، قوة الذراعين ، والمرونة) لكبار السن عند المجموعة التجريبية .
ومن إستنتاجات هذه الدراسة :

* يؤثر البرنامج التروحي الرياضي الذي خضعت له المجموعة التجريبية تأثيرا ايجابيا في الصفات البدنية الأساسية للمسنين (تحمل ، القوة العضلية والمرونة) .

* تحسنت نتائج المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتوسطات الحسابية لمقدار تقدم القياسات البعدية عن القبلية.

* عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينة

الضابطة في بعض الصفات البدنية (التحمل العام ، قوة الذراعين ، والمرونة)

* هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينة

التجريبية في بعض الصفات البدنية (التحمل العام ، قوة الذراعين ، والمرونة)

ومن أهم توصيات هذه الدراسة :

* الإهتمام بالأنشطة التروحية الرياضية لكبار السن من حيث التخطيط والتنفيذ.

* توظيف البرنامج التروحي الرياضي المقترح لكبار السن .

* حث كبار السن على ممارسة برامج الأنشطة الترويحية الرياضية لما له من تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية (التحمل العام ، قوة الذراعين ، والمرونة) والإنتظام في الممارسة الرياضية.

- التعليق على الدراسات المشابهة وما استفيد منها :

من خلال ما قام به الطالبان من قراءة واستطلاع لنتائج الدراسات المشابهة لموضوع الدراسة والتي صدرت في الفترة من 1993-2016 ما ثبتت حداثة تلك الدراسات والتي كانت معظمها يرتبط بأثر الأنشطة الرياضية والبدنية و الأنشطة الرياضية الترويحية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ، وتأثيرها كذلك على الجانب النفسي الجانب النفسي والاجتماعي لكبار السن .

وقد استفاد الطالبان من تحليل هذه الدراسات من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي والوسائل والأدوات المستخدمة فيه بجميع الإختبارات البدنية وكذلك في كيفية وضع البرامج لهذه الفئة التي تسمح بتحسين والمحافظة على المتغيرات البدنية لدى كبار السن بإستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تطبيق هذه البرامج خاتمة :

إن جل الدراسات العلمية السابقة وعلى الرغم من قلتها إلا أننا نحاول قدر المستطاع تحليلها وإيجاد نقاط الشبه والإختلاف بينهما ، ولقد استفاد الطالبان من الدراسات المشابهة من خلال ما قاما به من مسح علمي للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة التي تناولت أثر برامج رياضية ترويحية لتحسين أو المحافظة على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى كبار السن .

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الأنشطة الرياضية
الترويحية

مقدمة :

يكتسب الترويح أهميته من الآثار المترتبة عليه ، فمن الآثار التي ينتجها لنا تكون الدافع لدراسته والإهتمام به ، وهناك العديد من الآثار الإيجابية المصاحبة للعملية الترويحية بشتى صورها و أشكالها وخاصة الترويح الرياضي لما يقدمه للجسم من فوائد بدنية ونفسية . وذلك من خلال ألوان النشاط البدني والرياضي .

1-1 مفهوم الترويح وأهميته:

إن مصطلح الترويح مشتق من أصل لاتيني - عرف بالانجليزية (Recreation) وتعني التجديد والخلق والابتكار - وقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله " (محمود، 2000، صفحة 115) وقد عرفه الدكتور احمد محمد فاضل أن الترويح عبارة عن مساعدة الأفراد للحصول على خبرات أجنبية أثناء وقت الفراغ (leisure experiences) تساعد على تجديد الروح واستعادة الطاقة البشرية.

ولذا من الممكن أن نعرف على أنه يشمل جميع أوجه النشاط البناء والمقبولة إجتماعيا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها والإشتراك بها لدوافع داخلية intrinsic motivation وفقاً لإرادة الفرد وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والمتعة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية (مادية) .

" يكون العائد من النشاط الترويحي عدة فوائد جسمانية ونفسية واجتماعية "

(فرحان، 1998، صفحة 240)

ويمكن تعريف الترويح على أنه " نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته " (خطاب، أوقات

الفراغ والترويح ، 1977 ، (صفحة 30) ويمكن أن تحدد النشاط الترويحي في إتجاهين :

الإتجاه الأول : يعرف الترويح على انه مزاوله نشاط اختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر من الأعباء ويحقق الانتعاش والتجديد .

الاتجاه الثاني: يعرفه على أنه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الإنسانية والوصول إلى التوازن النفسي دون انتظار لأي مكافئة مادية .

1-2- الترويح الرياضي :

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد من النواحي البدنية والاجتماعية والعقلية إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العليا أو المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية ، ويعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة أو المحافظة عليها حيث أن خلال مزاوله تلك الأنشطة الترويحية يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كافة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي و العصبي .

1-2-1- تعريف الترويح الرياضي :

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية و الفيزيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل ألعاب ورياضات .

1-2-2- أ صناف وتقسيمات الترويح الرياضي :

وفقا لأراء كل من رينولد كالسون ، جانيت ماكلين ، تيورد ديب ، جيمس بيترسون ، فانه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية (خطان، 1982).

- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط : تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول وإهتمام الأطفال و صغار السن وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين لتنظيمها ، كما أن الإشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء، إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك المناشط ا لإستفادة منها وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم ، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة ، التتابع ، ألعاب الرشاقة ، الرقص ...

- الألعاب والمسابقات الفردية : يفضل بعض الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو لصعوبة ا لإتفاق على وقت معين للممارسة ، ومن أمثلة تلك الرياضات نجد : القنص ، التزلق ، المشي ، الجري ، ركوب الدرجات الجولف ، السباحة الرمي بالسهم

- الألعاب الزوجية : وهناك بعض الألعاب الرياضية التي تستلزم إشتراك فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشا ركة في النشاط ، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلة هذه الألعاب : التنس الأرضي ، الريشة الطائرة (بادمنتون) ، تنس الطاولة ، المباراة ، الاسكواش ...

- الألعاب أو رياضات الفرق : تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب ، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم ، كما أن الإشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب

والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق ومن أمثلة تلك الرياضات نجد : كرة القدم ، كرة الطائرة ، كرة السلة ، كرة اليد ، الهوكي ، الرجبي .

1-2-3- خصائص الترويح الرياضي:

من أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي مايلي :

- تهيئة الفرص للنشاط الحركي : إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعادة البرامج المناسبة .
- الهادفية : نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية .
- الإيجابية: ممارسة النشاط وعدم الاقتصار على المشاهدة.
- المساواة : لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية او الجنس أو المستوى المهاري .
- حرية الاختيار: اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة .
- الدافعية : المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد) .
- التنوع : تتوفر الأنشطة التنافسية والغير تنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد .
- الوقاية والتأهيل : يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (ك أمراض القلب والدورة الدموية والبدانة وبعض الأمراض النفسية والإجتماعية) ويساعد بشكل فعال في تأهيل المعاقين .
- المشاركة الايجابية : تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة الإنتاجية مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارسين . (خطان، 1982)
- إستثمار وقت الفراغ : يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستغلال أوقات الفراغ

1-2-4- أهمية وأهداف الترويح الرياضي :

تكمن أهمية الترويح الرياضي في تلبية حاجة الأفراد للنشاط والحركة وذلك لمقاومة ما فرضه التقدم التقني من قلة الحركة والزيادة في أوقات الفراغ وما فرضه طابع حياة المدينة الحديثة من زيادة في الأمراض العصرية كالتوتر العصبي والضغط النفسية والقلق والإحباط وأمراض القلب وا لأوعية الدموية وهشاشة العظام وخاصة إذا ما تقدمه به السن . (خطان، 1982)

ولقد قام **حمامي** بتحديد وتصنيف تلك الأهداف لتشمل الأهداف الصحية والبدنية والمهارية والتربوية والنفسية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية وأهداف الوقاية من المدينة الحديثة وفي مايلي يوضح لأهم تلك الأهداف .

أولا : الأهداف الصحية :

- * تطوير الحالة الصحية للفرد بوجه عام و المحافظة على الوزن المناسب للجسم
- * الوقاية والتقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .
- * زيادة مناعة الجسم الطبيعية ومقاومته للأمراض .
- * الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي .
- * تنمية العادات الصحية المرغوبة .

ثانيا الأهداف البدنية :

- * المحافظة على اللياقة البدنية و تجديد نشاط الجسم وحيويته
- * الاسترخاء العضلي والعصبي و تصحيح بعض انحرافات القوام والوقاية منها .
- * مقاومة الضعف البدني في سن الشيخوخة

ثالثا الأهداف التربوية:

- * استثمار أوقات الفراغ ايجابيا و تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد .
- * استثمار أوقات الفراغ ايجابيا و الارتقاء بسلوك الفرد .

* تنمية قوة الإرادة و التفوق على الذات .

* تنمية وتعزيز الثقة بالنفس . التعود على احترام مواعيد المنافسة .

رابعاً الأهداف النفسية :

* تنمية الرغبة وإستثارة الدافعية نحو ممارسة النشاط الرياضي .

* تحقيق السعادة والترويح عن النفس . إشباع الميل للحركة واللعب

* التعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة و إشباع الدوافع

* الحد من التوترات العصبية والضغط النفسية . إشباع الدوافع للمنافسة و للمغامرة.

خامساً: الأهداف الاجتماعية :

* التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية . تشكيل وتنمية السلوك الاجتماعي السوي

* إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والإهتمامات المشتركة .

* ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية و تنمية مهارات التواصل بين الأفراد

والجماعات .

* إتاحة الفرصة لممارسة العمل الجماعي واتخاذ القرارات الاجتماعية .

سادساً: الأهداف الثقافية :

* تزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة المرتبطة بمجال الرياضة للمجتمع .

* تشكيل إتجاهات إيجابية لدى الأفراد نحو الممارسة .

* التعرف على العديد من مناشط أوقات الفراغ وطرق تنميتها.

* التعرف على الألعاب الشعبية في التراث الثقافي في المجتمع .

* إدراك الفرد لقدرات وحاجات الجسم للحركة .

* التعرف على عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بطبيعة النشاط الممارس .

سابعاً الأهداف الاقتصادية :

* زيادة الرغبة أو التحفيز للعمل . (خطان، 1982)

- *زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد وبالتالي زيادة الإنتاج القومي للدولة
 - *التقليل من النفقات العلاجية حيث تسهم الممارسة المنتظمة في الوقاية من الأمراض.
 - ثامنا أهداف الوقاية من المدينة الحديثة :
 - *التغلب على ظاهرة نقص الحركة و الوقاية من البدانة والتخلص من الوزن الزائد .
 - *زيادة القدرة على مواجهة المشكلات اليومية .
 - *التغلب على الأسلوب النمطي للحياة المفروضة من قبل المجتمع الصناعي .
- 1-2-5- العوامل المؤثرة في الأنشطة الرياضية الترويحية :

هناك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص أثناء اشتراكه في أنشطة رياضية ترويحية أول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب أسهل. (فرحان، التربية الرياضية والتربية للمعاقين، 1998) .

وتشير الدراسات التي تمت في الدول الأوروبية أن الترويح ونشاطاته ينلثران بالعديد من المتغيرات وأهمها. (محمود هـ،، 2000) .

- الوسط الاجتماعي : تؤكد كثير من الدراسات أن العادات والتقاليد تعتبر عاملا هاما في تحديد نوعية الأنشطة الترويحية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع .

- الوسط والمستوى الاقتصادي : إذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ ، أن هناك أنواع من الترويح مرتبط بمستوى الدخل كالحلات والسياحية والخروج إلى المطاعم والمنتجعات وغيرها .

- السن والجنس : إن كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح في حين أن الشباب ينطلقون بحرية في مزاوله كافة الأنشطة .

- المستوى الثقافي ودرجة التعلم : المستوى التعليمي يؤثر على الأفراد و أساليب تسليتهم وهواياتهم خاصة أن إنسان اليوم يتلقى الكثير من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته مما قد يربي فيه أذواق معينة لهوايات ربما يضل يمارسها مدى حياته .

1-3- البرنامج الترويحي :

1-3-1- تعريف البرنامج الترويحي :

عادة ما يعرف البرنامج الترويحي على انه مجموعة من الأنشطة

الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد الترويح من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك امثل عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات ايجابية نحو شغل وقت الفراغ . ولكن هناك رأي آخر وهو أن البرنامج يشتمل على مجموعة الخبرات المنظمة والغير منظمة التي يمارسها العضو المشترك يتحتم التفاعل بين العضو والرائد , الخبرة الترويحية حتى يكون هناك أثر تتركه الخبرة في نفس المشتركين سواء كانت الخبرة منظمة أو غير منظمة .

1-3-2- تخطيط البرنامج الترويحي:

التخطيط مظهر ضروري وهام جدا من مظاهر الحياة ا لإنسانية وعملية وضع البرنامج الترويحي كأي عملية من عمليات وضع البرامج تحتاج إلى تخطيط والتخطيط السليم ضروري للنجاح البرنامج.والبرنامج الترويحي للمجتمع يتكون من كل أوجه النشاط الترويحي للأفراد أو الجماعات سواءا كانت منظمة أو غير منظمة .

فالتخطيط للبرنامج الترويحي يحتاج إلى تنسيق بين المختصين بغرض

تحقيق الأهداف المرجوة من هذا البرنامج .

1-3-3- عوامل تحقيق البرنامج الترويحي:

- هناك عوامل يجب أن توضع في الإعتبار عند تخطيط البرنامج الترويحي في المجتمع وهذه العوامل تلعب دورا هاما في تحديد نجاح أو فشل البرنامج الترويحي.
- الرغبة : يجب أن يعنى البرنامج الترويحي حول رغبات الأفراد المستفيدين الذين من أجلهم وضع هذا البرنامج .
- وهناك ضرورة لدراسة الرغبات الترويحية لدى الأطفال والشباب والشيوخ وهذي الدراسات ضرورية لتحديد الرغبة الترويحية كذلك فان لها قيمتها عند تخطيط البرنامج الترويحي .
- السن : إن تنوع الرغبات الترويحية تختلف باختلاف الأعمار فبعض الأنشطة التي يقبل عليها الأفراد في مرحلة سنية معينة تجدهم لا يستسيغونها في مرحلة سنية أخرى .
- الجنس : إن الاختلافات المعروفة بين الجنسين تؤثر على رغباتهم واشتراكهم في أشكال الترويح المتعددة .
- المكان: تختلف الأماكن المتطلبة لأشكال الترويح المختلفة فهي تتنوع من مجرد ركن صغير يقرأ فيه الفرد كتابا أو مجلة إلى مكان لممارسة هوايات كالصيد مثلا أو ركوب الخيل أو ممارسة نشاط رياضي.
- المهارة: يتطلب التخطيط الناجح الواعي للبرامج الترويحي اختيار أنشطة تتفق وقدرات ومهارات الأعضاء الذين اعد البرنامج الترويحي لهم ، فيجب أن تتناسب ومختلف درجات ومستويات المهارة للأعضاء المستفيدين .
- والبرنامج الترويحي الناجح يجب أن يوفر فرص أنشطة لاحتياج إلى مستوى مهارات عالية في الأداء .

- الوقت: تتمثل أهمية الوقت في البرنامج الترويحي المتوازن المتناسق، والذي فيه تتبع الأنشطة نظاما متناسقا في التقدم ، وبدون تزامن الأنشطة في فترة ما أو قلتها في فترات أخرى .

- حجم الجماعة: تحتاج بعض الأنشطة إلى جماعات كبيرة فان نشاطا موسيقيا للكورال مثلا يحتاج إلى عدد أفراد وجماعة أكبر مما تحتاجه جماعة نادي هواة جمع الطوابع البريدية أو رياضة الجري في الغابات.

- نوع التنظيم : هناك بعض الأنشطة الترويحية تحتاج إلى تنظيم معين وتتمثل الأنشطة في القراءة مثلا وكذلك فان هذه الأنشطة لاحتياج إلى إمكانات معينة , وهناك أنشطة تتمثل بعضها في التجوال , التمثيل والأنشطة الرياضية تحتاج إلى تنظيم معين - نوع المجتمع : هناك عوامل تؤثر في التخطيط للبرنامج الترويحي في المجتمع ومنها الجنس الوظيفة ، التربية الوضع الاقتصادي ومستوى المعيشة , فمثلا هناك برامج تنجح في مجتمعات معينة قد تفشل في مجتمعات أخرى .

1-3-4- المبادئ المساعدة في عملية تخطيط البرنامج الترويحي:

- مقابلة احتياجات ورغبات الأفراد المستفيدين من البرنامج: يرتكز نجاح أو فشل أي برنامج ترويحي على قدرة البرنامج على إسعاد الأفراد الذين وضع البرنامج من أجلهم .

- مبدأ التنوع : يجب أن يتصف البرنامج الترويحي بمبدأ التنوع في الأنشطة التي يشملها من رياضات والعباب إلى ألوان الفنون المختلفة .

- مبدأ تكافؤ الفرص : يجب أن يوفر البرنامج الترويحي الفرص المتكافئة للجميع بغض النظر عن اللون , المركز الاجتماعي والاقتصادي , الجنس , السن , الرغبات والقدرات الجسمانية والعقلية . (خطاب، 1977)

- مبدأ التوقيت: يجب أن يقدم البرنامج الترويحي في أوقات مختلفة صباحاً أو بعد الظهر أو في عطلة الأسبوع والأعياد المناسبات حتى يجد الطفل والمراهق والشاب والمسئول أوقات مناسبة يمارس فيها النشاط الترويحي الذي يروق له .
- مبدأ الاستفادة من إمكانات المجتمع : يجب الاستفادة من إمكانات المجتمع من المؤسسات الترويحية أو الرواد سواء متطوعين أو مهنيين بمختلف تخصصاتهم وكفاءاتهم لمهنة الترويج .
- المبدأ المالي : يعتمد نجاح البرنامج الترويحي على اعتماد ميزانية تكفي لان يصبح البرنامج حقيقة واقعة ويحقق الأهداف المطلوبة .
- الريادة الكفاء: الريادة هي أساس نجاح أي برنامج مع مراعاة الاختيار والتدريب والتقييم للعاملين في مجال الترويج عامة.
- مبدأ الأمن والسلامة : ويتمثل في تأمين وسلامة كل المشتركين في البرنامج الترويحي، كذلك مراعاة الأمن والسلامة في الأجهزة والأدوات المستعملة من حيث قابليتها للاستعمال بصورة سليمة ومناسبتها للشروط من حيث النظافة والتنظيم .
- مبدأ المستويات : على البرنامج الناجح أن يتبع أحدث المستويات الموضوعة عن طريق الجمعيات المحلية والدولية من حيث الفلسفة والريادة والإدارة والتنظيم والنواحي المالية الخ .
- مبدأ التقييم المستمر: هناك ضرورة لعملية التقييم المستمر للبرنامج للتأكد من تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها. (خطاب، 1977)

خاتمة :

مما تم تقديمه في محتوى الفصل يمكن القول أن الترويح الرياضي ذو أهمية خاصة ويناسب مختلف الأعمار ، ويلعب دور كبير في حياة الأفراد والمجتمعات ، لما يقدمه من فائدة للجسم البشري من مختلف النواحي البدنية والنفس ية والاجتماعية والتربوية والصحية كما تزوده بكثير من الخبرات .
وعليه يمكن القول للنشاط الرياضي الترو ية أثر ايجابي على المتغيرات البدنية لكبار السن .

الفصل الثاني

المتغيرات البدنية وخصائص
المرحلة العمرية

مقدمة :

إن القدرات البدنية للفرد بعناصرها المختلفة هي الركيزة والأساس في ممارسة الأنشطة اليومية المختلفة وخاصة الأنشطة الرياضية وهذه القدرات هي بمثابة أساس البيت الذي يقوم عليه باقي البناء ، لذا يجب الإهتمام بتحسين مستوى هذه القدرات البدنية للفرد حتى يتمكن من القيام بمخت لف الأعمال بسهولة وتكون مردوديته عالية وفي هذا الفصل تم التطرق إلى ذكر هذه القدرات وكيفية تطويرها كما تم التطرق كذلك إلى أهم الخصائص والمميزات التي تخص كبار السن .

2-1-1- المرونة :

يذكر إبراهيم ابو سلامة 1985م بلبن المرونة صفة خاصة وليست عامة ، أي أنها تخص كل مفصل على حدة ومن اجل استخدامات معينة ، وحيث تختلف من فرد لآخر ومن وقت لآخر (احمد، 1999) .

2-1-1- تعريف المرونة :

يعرفها هارا 1997m : إمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن ، ويعرفها كمال راتب " بلبنها كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى وب أنها مدى الحركة في المفصل أو مجموعة متعاقبة من المفاصل . (راتب، 1994) .

2-1-2- تقسيمات المرونة :

للمرونة نوعان :

- عامة : وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم .
- خاصة : تتضمن مرونة المفاصل الداخلية في الحركة المعنية . (حسانين م.،

1995، صفحة 322)

ويمكن تقسيم المرونة من حيث العمل العضلي إلى:

1- ثابتة : وهي قدرة الفرد على بسط أو إطالة الجسم أو أجزاء منه إلى أبعد قدر ممكن باتجاه مختلف .

2 - المتحركة (الديناميكية) : وهي المرونة الإيجابية ويمكن تمثيلها بمدى الحركة والتي تحدث على المفاصل ، أو هي التكرار السريع للحركات التي تحتاج إلى مطاطية عضلية وهذه الحركة متضمنة " الثني والمد " (حمادة، 1996، صفحة 155 156)

2-1-3 - العوامل المؤثرة في صفة المرونة:

- درجة مطاطية العضلات والأوتار، والأربطة المحيطة بالمفصل.

- درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل .

- تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيث تكون قليلة صباحا وتزداد خلال اليوم وتقل بوصول الفرد لمرحلة التعب و يبتسر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها الفرد

- تتأثر المرونة بالسن والجنس وتقل المرونة عند الإصابة حول المفصل .

2-1-4 - أهمية المرونة : يمكن تلخيصها في مايلي :

- هي أحد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر، التمزق والشد.

- تساهم في تسهيل الأداء الحركي .

- تساعد على الإقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي .

- تساعد على إكتساب الثقة بالنفس والشجاعة (حسانين، 1997) .

2-2 التحمل :

إن التحمل في المجالات الرياضية يعني " الجلد" الدوري التنفسي ، وهو بذلك

يعتبر عنصر بدنيا وفسولوجيا هاما من بين العناصر البدنية الأساسية كالقوة و

السرعة والمرونة و الرشاقة وله ارتباط كبير بتلك القدرات .

يتوقف مستوى التحمل على مايلي : (احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي،

1999، صفحة 177)

- إمكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب .
- مدى توافق ونشاط وقدرة الأجهزة الحيوية المختلفة بالجسم وخصوصا النشاط الوظيفي للقلب والرئتين.
- مستوى مخزون الطاقة بالإضافة إلى كفاءة وسرعة سير العمليات البيوكيميائية في العضلات .
- مستوى الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين باعتباره مؤشرا لقدرة الجسم على إنتاج أكبر كمية من الطاقة الهوائية .
- مستوى ما يتمتع به الفرد من قدرة على الصبر والتحدي وروح الكفاح .

2-2-1- تعريف التحمل :

ينظر الباحثون إلى التحمل العام على أنه : " زيادة وقت الاحتفاظ بالقدرة على الأداء والقدرة على تكرار أداء حركات أو أنشطة بدنية معينة لفترات طويلة نسبيا أو القدرة على بذل مجهود بدني معين لفترة محددة من الزمن . (رضوان، 1994) .

2-2-2- أنواع التحمل :

1 - التحمل العام : يعرف ناباتنكوف **Nabtnkova 1972**م التحمل العام عن اوزلين **Osolin** بأنه " القدرة على إنجاز حمل بدني لفترة طويلة يشترك فيه كثير من المجموعات العضلية حيث يلقي متطلبات على الجهازين الدوري والتنفسي " .

2- التحمل الخاص : يعرفه داكشوف بأنه " قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة فترة أداء النشاط المعين " .

وتوجد عدة أنواع خاصة بصفة التحمل ترتبط كل منها بنوع معين بأنواع الأنشطة الرياضية طبقا للخصائص التي تتميز بها . (تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة المميزة بالسرعة) .

2-2-3 أهمية التحمل :

يذكر إبراهيم سلامة 1980م عن فريدريش Frederish أهمية عنصر التحمل

لإرتباطه بالجانب الصحي والبيولوجي والذي يؤثر على كفاءة وحيوية الفرد وكمايلي:

- خفض نسبة الكولسترول في الدم ، ومنع تراكم الدهون على جدران الأوردة والشرايين .

- الزيادة في نسبة الشعيرات الدموية في العضلات ونسبة هيموجلوبين الدم .

- كفاءة أعلى إمتصاص أكسجين في العمل عند ظهور التعب (الدين الأكسجيني)

- انخفاض معدل النبض في الراحة بالإضافة إلى تحسين في الكفاءة العضوية للقلب

والرئتين والكلى والكبد.

2-2-4-العوامل المؤثرة على التحمل :

1- العوامل النفسية: الرياضات الطويلة بحاجة إلى قوة الإرادة عند الفرد والعوامل

النفسية من الصعب تتميتها لذا يجب أن يكون الإعداد النفسي في وقت مبكر .

2- العوامل المرتبطة بالطاقة: أي عمل يحتاج إلى تحمل الاحتراق داخل الجسم، أي

وجود أكسجين.

3- العوامل الفسيولوجية : مدى نمو أجهزة الجسم الداخلية .

4- العوامل المرتبطة بتوزيع الجهد والقوة خلال فترة العمل.

2-3 القوة

تعتبر القوة العضلية أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركي بين

الصفات البدنية الأخرى ، ليس في المجال الرياضي ، بل للحياة عامة ، وهي الدعامة

التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة ، حيث ارتباطها بكل من

القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية . (احمد، اسس ونظريات

التدريب الرياضي ، 1999).

2-3-1 تعريف القوة :

تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها كما تعرف بأنها " أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى إنقباض عضلي واحد " (سيد، 2003) .

وتعرف القوة العضلية بأنها " المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها " (وتوت، 2011)

2-3-2 تصنيف القوة:

1- القوة العامة:

التي تختص لكل الأنظمة وتعتبر الأساس برامج القوة العضلية والتي يتم تتميتها خلال مرحلة الإعداد أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب.

2- القوة الخاصة : يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء) وترتبط بالتخصص في الأداء التي ترتبط بنوع الرياضة وبطبيعة النشاط (الجبالي، 2003، صفحة 359)

2-3-3 العوامل الفسيولوجية المؤثرة على القوة العضلية :

المقطع الفسيولوجي للعضلة ، درجة إثارة الألياف العضلية ، نوع الألياف العضلية ، حالة العضلة قبل بدئ الانقباض ، فترة أو زمن الانقباض العضلي ، العامل النفسي الإفادة من النظريات الميكانيكية ، درجة التوافق بين العضلات المشتركة في الانقباض العضلي .

2-4 التوازن :

إن المفهوم العام للتوازن هو " القدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع كما في وضع الوقوف على قدم واحدة مثلا أو عند أداء حركات كما في حركة المشي على عارضة مرتفعة " (الدين ع.، 2001، صفحة 363)

2-4-1 تعريف التوازن :

"يعني أن يكون الفرد لديه القدرة على الإحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أثناء أداء الحركة ، كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان و الأبعاد سواء كانت باستخدام البصر أو بدونه عصبيا وذهنيا . (صبحي، 1989، صفحة 424) .

2-4-2 أنواع التوازن :

1- التوازن الثابت : وهو الإتزان الذي يحدث أثناء ثبات الجسم و يعرفه الطالب و السامرائي بأنه " الحفاظ على وضع الجسم في حالة ثبات كالوقوف على قدم واحدة ".
2- التوازن المتحرك : ويطلق عليه التوازن الديناميكي أو الحركي وهو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ويعرف بأنه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة (رضوان م.، 2001، صفحة 364) .

3- التوازن شبه متحرك : ويطلق عليه التوازن الشبه ديناميكي ويعني " القدرة على

الاحتفاظ بالتوازن أثناء وجود الجسم على سطح متحرك "

2-4-3 مناطق التوازن في الجسم :

توجد عدة مناطق في الجسم تتوقف عليها مسؤولية الإحتفاظ بتوازن الفرد

وهي:

1- القدمان : تمثل القدمان قاعدة اتزان الجسم ، وحدوث أي إصابات فيهما أو إصابتهما بسبب إرتداء حذاء غير مناسب يضعف من توازن الفرد .

2- حاسة البصر: أثبتت البحوث أنه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد 6 متر يساعد الفرد على تحقيق التوازن بدرجة أفضل.

3- النهايات العصبية الحساسة والأوتار: الموجودة في نهايات العضلات

4- الأذن الداخلية : يقول **karl bernhardt** " تقع حاسة التوازن في القنوات الشبه دائرية للأذن الداخلية ، وتتبع هذه الأعضاء بواسطة حركة الرأس ، كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته (خريط، 1989، صفحة 188 189) .

2-4-4 العوامل التي تتحكم في التوازن :

1- مركز الثقل : هي نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء الجسم ويعرفه البعض بكونه النقطة التي إذا ارتكز عليها الجسم يتزن ويرى آخرون بأنه النقطة الوهمية التي يتوازن أو يتعادل حولها جميع قوى الجاذبية الأرضية .

2- خط الجاذبية : هو خط وهمي يمر بمركز الثقل ويكون عمودي على الأرض ، وهو عبارة عن تقابل المستوى الجبهي والمستوى السهمي ، حيث أن التقائهما يمثل خطاً عمودياً وهو خط الثقل وهذا الخط يمر بمركز ثقل الجسم لكنه لا يحدد ارتفاعه ، وفي وضع الوقوف العادي فليق خط الثقل يقع داخل قاعدة الاتزان .

3- قاعدة الارتكاز: وهي عبارة عن مساحة السطح الذي يرتكز عليه الجسم، ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الارتكاز والاتزان هو المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين (حكيم، 2004، صفحة 136).

2-5 السرعة :

ينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الإستجابات العضلية مع الإستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي .

2-5-1 تعريف السرعة :

تعرف بأنها " إمكانات الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الإنقباض والإنبساط العضلي في أقل زمن " (احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي ، 1999، صفحة 148) .

وتعرف بأنها "القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة في اقل زمن ممكن "

2-5-2 أنواع السرعة :

1- السرعة الانتقالية : " يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في اقصر زمن ممكن (علاوي، 1972، صفحة 152) "

2- السرعة الحركية : "هي أداء حركات ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة "

3 - سرعة الإستجابة: (سرعة رد الفعل) " وهي القدرة على الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن " .

2-5-3 أهمية السرعة :

يعتبر بارو أن السرعة " تعد أحد عوامل الأداء الناجح في الكثير من الأنشطة الحركية ، فهي تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلات والصفات التكوينية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل ، كما وضحها كلارك وهوكي " ضمن القدرة الحركية " .

2-6 الرشاقة :

يعتبر عنصر الرشاقة إحدى عناصر اللياقة البدنية ، كما يرى البعض أن ارتباطه بسرعة رد الفعل يتمثل في سلامة الجهاز العصبي و أثر ذلك على الجهاز العضلي ، ويتفق مع ذلك محمد صبحي حسانين 1972 م على أن الرشاقة تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد ، وسرعة الإتصالات والإستجابات بين الجهاز العصبي والعضلي ... (احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي، 1999، صفحة 254)

2-6-1 تعريف الرشاقة :

يعرف ماينل الرشاقة بأنها " القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس " .

ويعرف كيرتن الرشاقة بأنها " القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ، ولا تتطلب القوة العظمى أو القدرة (حسانين ك.، 1996، صفحة 84) .

2-6-2 أنواع الرشاقة : هناك نوعان من الرشاقة .

1 - الرشاقة العامة: " إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق والتوازن والدقة " .

2 - الرشاقة الخاصة : يعرفها بسطويسي أيضا " إمكانية اللاعب أداء مهاراته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة " .

2-6-3 أهمية الرشاقة :

تلعب الرشاقة دورا هاما في الحياة الإنسانية بصورة عامة ، حيث تساعد على تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من الفرد إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالتعثر أو الاصطدام ، وبذلك تسح بتجنب الحوادث والإصابات والإقتصاد في العمل الحركي .

2-7 التوافق :

إن التوافق هو تنسيق وتكامل في أجزاء الحركة التي يتكون فيها الأداء الحركي بشكل يعكس حسن الأداء وجمال الحركة سواء كانت حركة وحيدة أو سلسلة حركية تتطلب دمج حركات عديدة ، وهذا ما يؤكد (وليمز) في أن التوافق هو القدرة على التنسيق والتكامل بين نظم مركبة ومستقلة ووسائل وأساليب حسية مختلفة في

أنماط حركية متقنة ، وكلما زادت الحاجة إلى مستوى من التنسيق والتكامل دل ذلك على حسن الأداء وكفايته (عابدين، 1998) .

2-7-1 تعريف التوافق :

يرى " Hertz " أن التوافق هو القدرة على إتقان الحركة التوافقية المعقدة وعلى استخدام المهارات بدقة وسرعة وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف وبسرعة " (tomas, 1982, p. 107).

2-7-2 أنواع التوافق :

- 1 - التوافق العام : عرفه "ازلين " بأنه مقدرة الفرد في حل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة في ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي وسليم " .
- 2 - التوافق الخاص : وهي القدرات المتنوعة التي تؤثر على النتائج الفنية في رياضة معينة تبعاً لتركيبها ويرى " اوزلين " بأنها " القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الأداء الحركي في المنافسة وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهاري. " (اسماعيل، 1998، صفحة 159) .

2-8-8 الخصائص والمميزات العامة للمرحلة العمرية (51-59 سنة) :

هي مرحلة من مراحل النمو يتداخل فيها الشباب مع الرشد ولها خصائصها المتميزة في جميع جوانب النمو ، تبدأ هذه المرحلة لو مع بداية العقد الثالث من العمر بعد الواحد والعشرين وتنتهي مع نهاية الستينيات منه ، وهي أطول مراحل النمو مع أنها تختلف باختلاف المجتمعات والثقافات والظروف المعيشية .

2-8-1 خصائص النمو العقلي :

- 1- يتحمل الراشد مسؤولياته القانونية والاجتماعية كافة دليل على تكامل النمو العقلي ويتحمل مسؤولية سلوكه نتيجة لإدراكه الواعي للعلاقات التي تربط بين الظواهر

السلوكية وحقائق الأمور المجردة وغير المباشرة كما يستطيع إدراك المستقبل القريب والبعيد .

2- يدرك الراشد المواقف بأسلوب واقعي ومنطقي وعقلاني ولم تعد الآراء والأفكار الاجتماعية والسياسية والاقتصادية مقبولة إلا بعد تمحيصها ومناقشتها وقياسها.

3- لم تعد العاطفة موجهة للسلوك بل يحدث التوازن بين العقل والعاطفة ويغلب على سلوك الراشدين العقلانية والتوازن والثبات.

4- تتضح خلال هذه المرحلة القدرة على النقد البناء مع الميل إلى القراءة لدى الشرائح المتعلمة مع الجدية في مزاولة المهنة والإستمرار في صيغة أو طريقة للارتزاق .

5- تتضح القدرة على التركيز والتفكير المنطقي ومتابعة المواضيع والانتباه لكل جزئيات الموقف أو المشكلة أو الموضوع .

6- القدرة على التخطيط للموضوع ومتابعة تنفيذه وتقويمه وإصدار أحكام منطقية بشأن نجاحه أو فشله مع القدرة على التعاون والتشاور مع الآخرين

2-8-2 خصائص النمو الجسمي:

يصل الفرد خلال هذه المرحلة إلى توازن واتساق تام بين جميع مظاهر النمو الجسمي والفسولوجي كالتوازن بين نمو العضلات ونمو العظام والتآزر بين النمو العصبي والعضلي مما يؤكد الدقة في الإدراك والحركات والتناسق لاستجابات للمثيرات المختلفة والميل إلى مزاولة الأنشطة الرياضية والإهتمام بها والتخصيص فيها .

2-8-3 خصائص النمو الانفعالي :

يتجه الراشد منذ بداية شبابه إلى إهتمام بشريك الحياة ويركز اهتمامه إلى الأمور الأسرية والزوج وإشباع الدوافع والعواطف والنزاعات الوجدانية عن طريق تبادل الحب مع الشريك والأطفال الذين يشغلون الكبار ويغمرونهم بإشباع عواطف الأبوة والأمومة .

2- تعتبر مرحلة الرشد مرحلة التخصيص العاطفي بعد التعميم بينما تكثر الإهتمامات العاطفية والأصدقاء والعلاقات خلال مرحلة المراهقة ، تتمحور العلاقات عند الكبار في أشخاص قلائل وعادة ما يكونوا محددين في إطار عائلي كالزوجة والإخوة والأقارب وقلة من الأصدقاء وخاصة القدامى .

3- تتصف انفعالات الراشدين بالثبات والإنفعالي بدلا من تقلب المراهقة وتسير نحو الاعتدال المنطقي بدلا من التطرف حتى يصبح الراشد أكثر سيطرة على انفعالاته وعواطفه ويعبر عنها دون تهور واندفاعية.

4- يتصف الراشد بالقدرة على تأجيل والاستبدال في إشباع الحاجات النفسية ولديه القدرة على اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع .

5- يتصف سلوك الراشد بالشعور بتقبل المسؤولية والواجب ويصر على الحق ويرغب في مساعدة الآخرين .

2-8-4 خصائص النمو الإجتماعي :

1- يهتم الراشد بالتنظيم الجماعي أو الانتماء إلى جماعات أو منظمات تقوم بالأعمال الوطنية أو الخيرية أو الاجتماعية ويحاول دائما المساهمة في تذليل الصعاب التي تواجه المجتمع.

2- يميل الراشد إلى الزعامة المبنية على المركز الاجتماعي أو الفكر وعادة مايكون ذلك عن طريق الإقناع والاقتناع والاحترام المتبادل بين أفراد الجماعة وزعيمها مع البعد عن التعصب الأعمى أو الأنانية .

3- تكون العلاقات الاجتماعية بين الراشدين أكثر عمقا وثباتا ويسودها الفهم والاحترام المتبادل . (جعفر، علم النفس النمو، 2014، صفحة 145).

خاتمة:

لكل مرحلة عمرية خصائصها ومميزاتها الجسمي والنفسي والاجتماعية و الإنفعالية وتعتبر مرحلة كبر السن مرحلة حساسة لما تحتاجه من رعاية خاصة واهتمام لأن في هذه المرحلة يفقد الكبير نوع من الإستقلالية ، وعليه وجب علينا التخطيط لهذه الشريحة بهدف إدماجها في المجتمع وذلك بفضل برامج الترويح والترفيه بهدف شغل أوقات الفراغ وذلك لإشباع رغباتهم والتخفيف عنهم .

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته
الميدانية

مقدمة :

سيترك الطالبان في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة بغية تحقيق أهداف الدراسة والتي تمثلت في التعرف على فاعلية برنامج رياضي تروحي مقترح على بعض المتغيرات البدنية لدى كبار السن (51-59 سنة) وهذا من خلال تحديد المنهج المتبع ، عينة البحث ومجالات البحث بالإضافة الدراسة الاستطلاعية وكذا الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة بالإضافة إلى الوسائل الإحصائية التي اعتمدت في تحليل النتائج وكذا الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث وكيفية تطبيق البرنامج التروحي المقترح .

1-1 منهج البحث :

إستخدم الطالبان المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية و الأخرى ضابطة مع قياس قبلي وقياس بعدي لكل منهما .

1-2 مجتمع وعينة البحث :

بعد ماتم تحديد المجتمع الأصلي للدراسة من طرف الطالبان والذي تمثل في أساتذة التعليم المتوسط الذين تتراوح أعمارهم بين (51-59 سنة) وعددهم الإجمالي 230 أستاذ ونظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم فيه ، صعب علينا إجراء التجربة على كل عينة المجتمع الأصلي تم اللجوء إلى أسلوب أخذ العينات التي تمثل المجتمع الأصلي وهذا حتى يتسنى لنا الضبط الإجرائي لمجموعة المتغيرات العشوائية وحينها أخذنا عينة من الأساتذة ، بلغ حجمها 20 أستاذ وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة وكلا العينتين من نفس الجنس (ذكر) حيث مثلت عينة البحث 86، 10% من المجتمع الأصلي .

النسبة المئوية	العدد	
%100	230	المجتمع الأصلي
%10.86	25	عينة البحث

جدول رقم (01) يوضح نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

3-1 مجالات البحث:

1-3-1 المجال البشري:

تمثلت عينة البحث الذين إستهدفهم البحث في أساتذة التعليم المتوسط (51- 59 سنة) حيث بلغ عددهم 20 أستاذ موزعين على مجموعتين حجم كل منها 10 أساتذة حيث تمثلت إحداها في العينة الضابطة والأخرى في العينة التجريبية .

2-3-1 المجال المكاني:

أنجزت كلا من التجربة الإستطلاعية و الأساسية بمتوسطة حواش عبد القادر مدينة تيارت .

3-3-1 المجال الزمني :

لقد إمتدت فترة العمل التجريبي من 2016/12/22 إلى 2017/05/03 وفق

المراحل التالية :

المرحلة الأولى:

تمثلت في إنجاز التجربة الإستطلاعية والتي إمتدت من 2016/12/22 إلى

غاية 2017/01/22 وتتضمن هذه المرحلة الخطوات التالية :

* فترة توزيع وتفريغ الإستمارات الاستبائية إمتدت من 2016/12/22

إلى 2017/01/03 م.

* فترة البحث في الإختبارات حسب الأغراض المراد قياسها وامتدت من 2017/01/01 إلى 2017/01/08.

* فترة إنجاز الإختبارات القبليّة والبعدية للتجربة الإستطلاعية وقد إمتدت من 2017/01/14 إلى 2017/01/21م.
المرحلة الثانية :

*فترة إنجاز الإختبارات القبليّة للعينة الأساسية وقد إمتدت من 2017/01/28 إلى 2017/01/29م.

فترة تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي 2017/02/01 إلى غاية 2017/05/02 .
فترة إنجاز الإختبارات البعدية للعينة الأساسية وقد إمتدت من 02 و 2017/05/03.
4-1 متغيرات البحث :

* المتغير التابع للبحث : المتغيرات البدنية المتمثلة في التحمل ، التوازن ، المرونة ، القوة .

* المتغير المستقل للبحث : البرنامج الترويحي الرياضي المقترح .
5-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية بهدف التحكم فيها قدر المستطاع، وحتى تكون نتائجها تمتاز بنوع من الدقة وتساعد على التفسير والتحليل، و لضبط المتغيرات المشوشة قمنا بمراعاة النقاط التالية:

- إستبعاد الأساتذة الممارسين للأنشطة الرياضية .
- العينة المبحوث فيها من نفس الجنس (ذكور) .
- السن (51-59 سنة) .
- إستبعاد الأساتذة البدناء .
- إستبعاد الأساتذة المصابين بأمراض تمنعهم من مزاوله الأنشطة الرياضية .

- إنجاز الإختبارات في جو ملائم دون أية أمطار أو رياح قوية أو جو حار جدا .
- جميع الإختبارات قيست بنفس الوسائل لكنتا العينتين الضابطة والتجريبية .
- كما تميز الكل بالإرادة والحيوية والإستعداد .

1-6 أدوات البحث :

لقد إستخدم الطالبان لإنجاز بحثهم على نحو أفضل وتحقيقا لأهدافهم المنشودة مجموعة من الأدوات التالية:

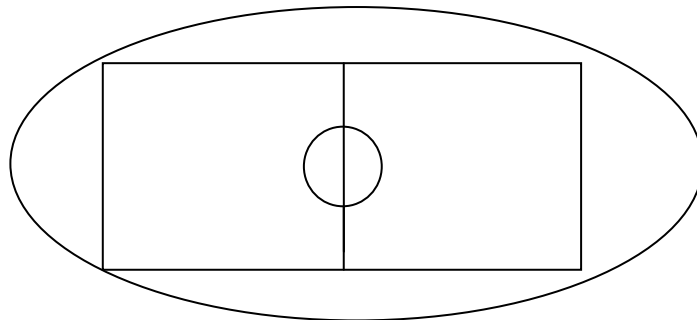
- الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر و المراجع العربية و الأجنبية و المجالات و المحاضرات.
- إستبيان يضم مجموعة من الأسئلة حول ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية موجهة لأساتذة التعليم المتوسط الذين تتراوح أعمارهم ما بين (51-59 سنة).
- إستبيان يضم في محتواه مجموعة من المتغيرات البدنية عرضت على الأساتذة المختصين بغية الأخذ بأرائهم حول ترشيح المتغيرات البدنية الأنسب لهذا السن (51-59 سنة) .

- إستبيان يضم في محتواه مجموعة من الإختبارات المقننة عرضت على الأساتذة المختصين بهدف الأخذ بأرائهم حول أنسب الإختبارات التي تقيس بصدق وثبات وموضوعية المتغيرات المراد قياسها والمتمثلة في التحمل ، المرونة ، التوازن ، القوة وتمثلت هذه الإختبارات في مايلي :

- إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف .
- إختبار الوقوف بالقدم طويلة على عارضة .
- إختبار جري 6 دقائق .
- إختبار دفع الكرة الطبية 2 كغ .

كما تطلب تنفيذ الإختبارات السالفة الذكر إستخدام الوسائل التالية :

- مقيقتان .
 - صافرة .
 - مقعد بدون ظهر إرتفاعه 50 سم ، مسطرة مثبتة عموديا على المقعد .
 - لوحة من الخشب مثبتة في منتصفها عارضة إرتفاعها 20سم ، وطولها 60سم وسمكها 3سم .
 - شريط متري (ديكامتر) .
 - شواخص .
 - كرة طبية 2 كلغ .
- 1-7 مواصفات الإختبارات المستخدمة :
- أولا - إختبار جري '6:
- الغرض من الإختبار : قياس التحمل .
- الأدوات : كرونومتر ، صافرة ، معالم ، ملعب محيطه 120م .
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالعدو لمدة '6 وعند سماع الصافرة يتوقف المختبر عن الجري ، ثم تحسب المسافة التي إستطاع المختبر إجتيازها في الزمن المقرر '6 .



الشكل رقم (01) يوضح إختبار جري '6

ثانيا - إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف للأمام:

الغرض من الإختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الطولي .

الأدوات : مقعد بدون ظهر إرتفاعه (50سم) مسطرة مثبتة عموديا على المقعد

مواصفات الأداء : يقف المختبر فوق المقعد والقدمين مضمومتين على حافة المقعد مع

الإحتفاظ بالركبتين مفرودتين، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع

المؤشر بظرف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند أبعد مسافة يصل

لها لمدة ثانيتين .



شكل رقم (02) يوضح إختبار الجذع للأمام من الوقوف

ثالثا- إختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة :

الغرض من الإختبار: قياس التوازن الثابت .

الأدوات : ساعة إيقاف ، لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة

إرتفاعها 20 سم وطولها 60 سم وسمكها 03 سم

مواصفات الأداء : يقف المختبر فوق حافة العارضة ب إحدى القدمين على أن تكون

طولية على العارضة ويضع المختبر القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض، وعند

سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو الأرض بحيث يرتكز

على الرجل التي على العارضة ، ويستمر في الإلتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن

ويؤدي نفس العمل بالقدم الأخرى .

توجيهات :

1- يؤدي المختبر الإختبار بدون حذاء .

2- تكون اليدان ثبات الوسط اثناء تادية الإختبار .

3- نزول القدم معناه نهاية الإختبار .

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي إستطاع خلاله الإحتفاظ بتوازنه فوق العارضة ، وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة .



الشكل رقم (03) يوضح إختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة

رابعاً: إختبار دفع الكرة الطبية 2 كغ باليدين من أمام الصدر :

الهدف: قياس القدرة العضلية للذراعين وحزام الكتفين.

الأدوات : كرة طبية وزن 2 كغ ، شريط قياس.

التعليمات : من وضع الوقوف الظهر مستقيم مثبت على الجدار .

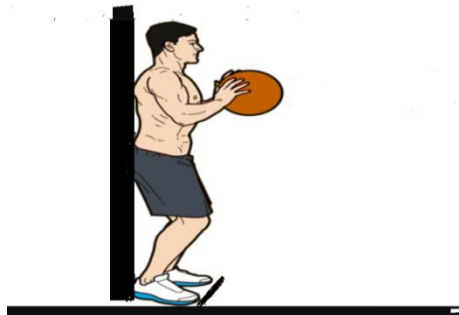
يتم مسك الكرة الطبية باليدين أمام الصدر وأسفل الذقن ، يتم تثبيت ظهر المختبر على

الجدار وذلك لمنع حركة الجسم إلى الخلف ، يتم دفع الكرة للأمام باليدين .

حساب الدرجة: تقاس المسافة التي تقطعها الكرة الطبية من أمام خط رجل المختبر

لأقرب نقطة تتركها الكرة على الأرض وتعطى لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل

أحسنها.



الشكل رقم (04) يوضح إختبار دفع الكرة الطبية 2كغ

8-1 الدراسة الإستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية من أهم مراحل البحث العلمي التي ينبغي على الباحث الالتزام بها قصد جمع أكبر قدر من المعلومات والحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية وهذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع وتماشيا مع متطلبات الدراسة حرص الطالبان على توظيف الاستبيان ومجموعة من الإختبارات و لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الطالبان بهذه التجربة الاستطلاعية لاجل معرفة :

- 1- مدى صلاحية المكان المخصص لاجراء الإختبارات .
- 2- التأكد من مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة .
- 3- تناسب الإختبارات لعينة الدراسة ومدى استجابة المختبرين تجاه الإختبارات .
- 4- التعرف على مدى صلاحية تسلسل اداء الإختبارات المستخدمة .
- 5- اكتشاف اي اخطاء تواجه الطالبان اثناء الإختبارات .
- 6- واقع ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لدى كبار السن .
- 7- امكانية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي على هذه الفئة .
- 8- التعرف على الأنشطة الرياضية الترويحية المفضلة لدى أساتذة التعليم المتوسط (51-59 سنة).
- 9- قياس صلاحية الإختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية لمعرفة صدق وثبات وموضوعية الإختبارات حتى يكون لها ثقل علمي ، وقد انجزت الدراسة الاستطلاعية على ممر الخطوات العملية التالية :

الخطوة الاولى :

لقد شرع الطالبان في اعداد مجموعة من الأسئلة (استمارة استبائية) في البداية على شكل مقترح ، وتقديمها للأستاذ المشرف وإلى مجموعة من الأساتذة والدكاترة العاملين بالمعهد في حقل التربية البدنية على وجه الخصوص بغرض الاخذ بأرائهم وتوجيهاتهم العلمية حول الأهداف من الأسئلة الموضوعية إلى جانب صياغتها بأسلوب علمي واضح وكذا حسن ترتيبها وامتدت هذه العملية من 2016/12./11 إلى 2016/12/16 وبعد تغيير وتعديل في بعض الأسئلة بشكل يسهل فهمها دون اي تاويل او تعقيد ، تم توزيع هذه الاستمارة الاستبائية بشكل عشوائي على 10 عشر أساتذة (51-59 سنة) وتم العمل معهم على طريقة المقابلة المباشرة قصد الاخذ بأرائهم من حيث وضوح او غموض الاسئلة المطروحة عليهم كمستجوبين ، وهذا بغية تعديل او الغاء البعض منها الا ان تم اعداد وصياغة الاستبيان بشكله النهائي وفور ذلك وزع على 50 استاذ (51-59 سنة) في بعض بلديات ودوائر ولاية تيارت ، وخلال عملية التوزيع تم الاعتماد على المقابلة المباشرة مع بعض الأساتذة وقد بلغ عدد الإستمارات المسترجعة 50 اي مايعادل 100% وامتدت هذه العملية من تاريخ 2016/12/22 الي 2017 /01 /03 وبعد التفريغ والتحليل للإستمارات المسترجعة تم الحصول على النتائج التالية :

السؤال الاول :

1- هل تمارس الأنشطة الرياضية الترويحية ؟

لا	نعم	الإجابات	
47	03	50	عدد الأساتذة
%94	%06	%100	النسبة المئوية
إذا كانت الإجابة ب (لا) فما هي الأسباب التي تمنعك؟			
التقاعس والتكاسل	تنظيم الوقت	الإجابات	
28	19	47	عدد الأساتذة
%59.57	%40.43	%100	النسبة المئوية

جدول رقم (04) يوضح نسبة الأساتذة الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية والاسباب التي تمنع من ممارستها .

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ ان عدد الأساتذة الذين كانت إجابتهم بنعم (03) أساتذة أي مايعادل نسبة 06% بينما كان عدد الأساتذة الذين كانت إجابتهم ب (لا) اي لايمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية 47 استاذ اي مايعادل نسبة 94 % وعليه يتبين ان نسبة الأساتذة الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية كانت اكبر بكثير من الأساتذة الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية . بينما فيما يخص الاسباب التي تمنعهم من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية فقد تمثلت غالبية الاسباب في عدم تنظيم الوقت وسبب التكاسل والتقاعس ومن خلال الجدول رقم (03) يتضح ان عدد الأساتذة الذين كان سبب التقاعس هي المانع من ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية 19 أساتذا من المجموع الكلي اي مايعادل نسبة 40.43% في حين ان عدد الأساتذة الذين كان سبب عدم تنظيم الوقت 28 استاذ اي مايعادل نسبة 59.57%.

السؤال الثاني :

هل ترغب في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ؟

لا	نعم	الاجابة
00	50	عدد الأساتذة
%00	%100	النسبة المئوية

جدول رقم (05) رغبة الأساتذة في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ ان عدد الأساتذة الذين يرغبون في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية 50 استاذ اي ما يعادل نسبة 100 % من المجموع الكلي في حين انه لا يوجد اي استاذ لا يرغب في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية اي ما يعادل 00 % من المجموع الكلي .

السؤال الثالث :

هل تعتقد ان الأنشطة الرياضية الترويحية لها اثر علي صحتك ؟

لا	نعم	الاجابة
00	50	عدد الأساتذة
%00	%100	النسبة المئوية

جدول رقم (06) يوضح توقع اثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على الصحة البدنية

من خلال الجدول رقم (06) يتضح لنا أن عدد الأساتذة الذين يعتقدون ان الأنشطة الرياضية الترويحية لها اثر على الصحة البدنية 50 أستاذ اي ما يعادل 100% من المجموع الكلي ، بينما لا يوجد أي أستاذ يعتقد أن ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية ليس لها اثر على الصحة البدنية اي ما يعادل 00% .

السؤال الرابع :

ماهي الأنشطة الرياضية الترويحية المفضلة لديك ؟

النسبة المئوية	عدد الأساتذة	الأنشطة الرياضية
17.02%	08	كرة اليد
10.36%	05	كرة السلة
95.74%	45	الكرة الطائرة
100%	47	كرة القدم
87.23%	41	السباحة
14.89%	07	تنس الطاولة
6.38%	03	الرماية
74.46%	35	المشي والجري
4.25%	02	الفروسية
06.38%	03	حمل الاثقال
4.25%	02	الصيد
23.40%	11	الرياضات التقليدية

جدول رقم (07) يوضح الأنشطة الرياضية الترويحية المفضلة لدى اسلتذة التعليم المتوسط

(59-51 سنة)

من خلال ملاحظتنا الجدول رقم (07) الذي يبين لنا نتائج الأنشطة الرياضية الترويحية المفضلة حيث ان نشاط كرة القدم حصلت على اعلي نسبة من حيث أفضليتها بواقع 47 أستاذ بنسبة 100 % وجاء نشاط الكرة الطائرة في المرتبة

الثانية حيث بلغ عدد الأساتذة 46 بنسبة 95.47 % وفي المرتبة الثالثة نشاط السباحة بحيث بلغ عدد لأساتذة 41 استاذ بنسبة 87.23 % وجاء في المرتبة الرابعة نشاط الجري والمشي حيث بلغ عدد الأساتذة الذين يفضلون هذا النشاط 35 استاذ بنسبة 74.47 % من المجموع الكلي وفي المرتبة الخامسة نشاط كرة اليد وكان عدد الأساتذة الذين يفضلون هذا النشاط ب 08 أساتذة بنسبة 17.02 % ، من المجموع الكلي اما في المراتب الاخيرة فكانت الأنشطة الرياضية المتكثلة في الرياضات التقليدية و الرماية و رفع الاثقال وتنس الطاولة كرة السلة والرماية والفروسية بنسب قليلة لا تتجاوز 14. %.

الخطوة الثانية :

تمثلت هذه الخطوة في قيام الطالبان باستطلاع آراء عدد من الأساتذة والدكاترة في هذا الاختصاص إلى جانب الاعتماد على المصادر والمراجع وبعض البحوث المشابهة بغرض التحليل والتفكير المنطقي لأهم المتغيرات البدنية التي تخص هذه الفئة كمتغير تابع وأساسي لهذا البحث العلمي ، وامتدت هذه المرحلة من 2016/12/10 إلى 2016/12/30 .

وقد أسفر الاستطلاع عن تحديد عدد من المتغيرات البدنية قدرها المختصون بأنها أكثر المتغيرات البدنية المناسبة لهذه المرحلة من بينها التحمل ، التوازن ، المرونة ، القوة وفور ذلك شرع الطالبان بجمع 12 اختبارات مقننة لقياس تلك المتغيرات البدنية حيث نظمت في استمارة استبائية ، عرضت على مجموعة من الأساتذة والدكاترة من نفس مجال الاختصاص وذلك لأجل تحقيق أدق للاختبارات الموجهة لقياس المتغير المستهدف من البحث وامتدت هذه المرحلة من 2017/01/01 إلى 2017/01/14. وعلى اثر النتائج المتحصل عليها بعد استرجاع 07 إستمارات من المجموع الكلي اي مايعادل نسبة 70% شرع الطالبان في تحليلها مستخلصين مجموعة من النتائج كما

هي موضحة في الجدول رقم (08) مستندا في ذلك على رأي حسن علاوي ونصر الدين رضوان حيث يذكران أن كل مكون أو مهارة خاصة تحصل على نسبة تكرارات نقل عن 25% من المجموع الكلي للآراء تسبعد من التجربة المقصودة (رضوان م.، القياس في ت ب ر وعلم النفس الرياضي، 1988، صفحة 32)

النسبة المئوية	العينة	الاختبارات	
28.75	02	اختبار جري 3 دقائق	التحمل
100	07	اختبار جري 6 دقائق	
00	00	اختبار جري 800 متر	
85.71	06	اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة	التوازن
42.85	03	اختبار الوقوف بالقدم مستعرضة على عارضة	
14.28	01	اختبار التوازن المتحرك المشي على عارضة	
100	07	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
71.42	05	اختبار ثني الجذع للأمام طولا	
00	00	اختبار دوران الجذع إلى الجانبين	
28.75	02	اختبار الاستناد الامامي (المضخة)	القوة
85.71	06	اختبار رمي كرة طبية 2كغ	
00	00	اختبار الشد للأعلى على جهاز الحلق	

الجدول (08) يوضح مجموعة الإختبارات المنتقاة لقياس المتغيرات البدنية .

الخطوة الثالثة:

في هذه الخطوة تناول الطالبان تلك الإختبارات بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي ، حيث تم اختيار عينة عشوائية من كبار السن ،(أساتذة التعليم المتوسط 51 – 59 سنة) من متوسطة حواش عبد القادر كرمان حيث بلغ عدد أفراد عينة التجربة الاستطلاعية 05 وكان الهدف من وراء التجربة الاستطلاعية معرفة مدى ثبات وصدق وموضوعية الإختبارات التي تستخدم في التجربة الأساسية ، وللوصول إلى نتائج مضبوطة ودقيقة أثناء تطبيق هذه الإختبارات ، حيث قام الطالبان بالاشراف عليها شخصيا والغرض من التجربة مايلي :

- معرفة الصعوبات التي يتلقاها الطالبان اثناء اجراء الإختبارات .
- تحديد الأدوات اللازمة لاجراء الإختبارات .
- مراعاة وقت وتطبيق الإختبارات والقياسات .

ولقد أجريت التجربة الاستطلاعية على مستوى يوم واحد وبعد مرور اسبوع وفي نفس الظروف المكانية والزمانية اي بنفس المتوسطة قمنا بقياس الإختبارات البعدية للتجربة الاستطلاعية .

1-9 الأسس العلمية للاختبارات

اولا - ثبات الإختبارات :

لإيجاد معامل الثبات قام الطالبان باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفاصل زمني قدره خمسة أيام بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى وعددها 05 أفراد وهي عينة من خارج عينة الدراسة الأصلية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون .

ثانيا - صدق الإختبارات :

قام الطالبان بحساب صدق الإختبارات البدنية باستخدام الصدق الذاتي وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات من تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه.

ثالثا - موضوعية الإختبارات :

الإختبارات البدنية التي تخص البحث تم اختيارها من طرف مجموعة من المختصين في مجال الصحة و الرياضة واجمع معظمهم على موضوعية الإختبارات وبعدها عن التحيز. كما أن هذه الاختبارات المستخدمة في هذا البحث واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة لهذا تعد ذات موضوعية عالي:

معامل الصدق	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (معامل ثبات الاختبار)	حجم العينة	الإختبارات
0.97	0.96	05	اختبار جري 6'
0.96	0.93		اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف (سم)
0.88	0.79		اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة (ث)
0.96	0.94		اختبار رمي الكرة الطبية 2كغ

جدول رقم (09) يوضح معامل صدق وثبات الإختبارات .

1-10 الوسائل الإحصائية :

النسبة المئوية :

$$\% = \text{عدد الاجابات} \times 100 / \text{المجموع الكلي}$$

* المتوسط الحسابي :

يعتبر أكثر مقاييس النزعة المركزية إستعمالاً في الإحصاء لأنه سهل الحساب

يأخذ بعين الإعتبار قيم المتغير تحت البحث وهو يخضع للعمليات الجبرية بسهولة بالإضافة إلى ذلك فهو ضروري لإستخراج الإنحراف المعياري ويمكن تعريفه على أنه مجموع القيم مقسوماً على عددها (الحفيظ، 1993، صفحة 69)

حيث :

$$\bar{S} = \frac{\text{مج س}}{N}$$

س̄ : المتوسط الحسابي .

مج س : هي مجموع القيم .

ن : عدد القيم .

* الإنحراف المعياري :

وهو مقياس التشتت و أحسنها وأكثرها دقة وهو أكثر إستعمالاً لدى المهتمين

بالبحث العلمي (حلمي، 1993، صفحة 48) .

إن الإنحراف المعياري يبين مدى إبتعاد الدرجة المفحوصة من النقطة

المركزية وذلك بإستخراج جذر متوسط الإنحرافات عن المتوسط بالإضافة إلى ذلك فلن الدرجة المعيارية تعتمد عليه إعتقاداً كلياً .

المعادلة الإحصائية :

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

ع: الإنحراف المعياري .

س : المتوسط الحسابي .

ن: حجم العينة .

مج (س ن - س²) : مجموع إنحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي .

* معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون :

وهو ما يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة و يرمز له

بالرمز (ر) ، ويشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين والتي

تتخصص في المجال (1- 1+) فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على أن العلاقة بين

المتغيرين علاقة عكسية بينما يدل الارتباط الموجب على علاقة طردية بين المتغيرين .

وتظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث :

- إذا بلغت " ر " قيمة 1+ ، 1- فهذا يعني وجود ارتباط تام

- من 0.70 إلى 0.99 ارتباط طردي قوي .

- من 0.50 إلى 0.69 ارتباط طردي متوسط .

- من 0.01 إلى 0.49 ارتباط طردي ضعيف .

- وإذا بلغت قيمة " ر " 0 فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة .

وما قيل عن الارتباط الطردي ينطبق على الارتباط العكسي مع وضع إشارة سالبة .

ويحسب معامل الارتباط وفق المعادلة الإحصائية التالية :

$$r = \frac{\text{مج (س - س)} \times \text{مج (ص - ص)}}{\sqrt{\text{مج (س - س)}^2 \times \text{مج (ص - ص)}^2}}$$

حيث :

ر : قيمة معامل الارتباط البسيط .

س: المتوسط الحسابي للمتغير س .

ص : المتوسط الحسابي للمتغير ص .

مج (س - س) × (ص - ص) : مجموع حاصل ضرب الانحرافات

مج (س - س)² : مجموع مربعات إنحرافات القيم س عن متوسطاتها الحسابية .

مج (ص - ص)² : مجموع مربعات إنحرافات القيم ص عن متوسطاتها الحسابية .

* الصدق الذاتي :

يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وصدق الدرجات التجريبية للإختبار بالنسبة

لدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس ، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية

للإختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الإختبار . (رضوان م.، القياس في ت.

ب. ر وعلم النفس الرياضي ط 2 ، 1988 ، صفحة 350) ويقاس الصدق الذاتي

بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار كما هو موضح في المعادلة

الإحصائية التالية :

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

*إختبار الدلالة الإحصائية "ت" ستودنت :

يستعمل إختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة الفروق المتوسطات المرتبطة والغير المرتبطة ، وللعينات المتساوية والغير متساوية ، وفي هذا الصدد إستخدم الطالبان المعادلتين التاليتين :

أ : دلالة الفروق "ت" ستودنت بين متوسطين مرتبطين بحث ن = 1 ن=2 (الحفيظ، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي ، مع نماذج من المقاييس والاختبارات، صفحة 109)

$$t = \frac{\bar{m} - \bar{f}}{\sqrt{\frac{\text{مجم } \text{ح}^2 \text{ف}}{n(n-1)}}}$$

حيث م ف يمثل متوسط الفروق = $\frac{\text{مجم } \text{ف}}{n}$

ح² ف : مجموع مربعات إنحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق .
ن : عدد أفراد العينة .

2(ن-1) : درجة الحرية .

وتحسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2(ن-1) .

ب - دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث ن = 1 ن=2 .

في حالة ما إذا كانت العينتين متساويتين في العدد ف إن المعادلة الإحصائية ل "ت" ستودنت تكون كالتالي (السيد، صفحة 203) :

$$t = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{\text{ع}^2 + \text{ع}^2}{n-1}}}$$

1- 11 خطوات تنفيذ البرنامج الترويحي :

- * تحديد الهدف العام من البرنامج الترويحي الرياضي .
- * مراعاة خصائص النمو للمرحلة السنوية قيد الدراسة .
- * توفير الأدوات والأجهزة المطلوبة في تنفيذ البرنامج .
- * توفير الأدوات الخاصة بالقياس .
- * إتباع مبادئ البرامج الترويحية .
- * مراعاة المدة الزمنية للبرنامج .
- * تنوع محتويات البرنامج وإتسامه بالمرونة .
- * - أسس وضع البرنامج :
- مدة البرنامج ثلاثة (03) أشهر بواقع 33 ساعة.
- عدد مرات الممارسة (مرتين في الأسبوع) .
- زمن الوحدة ساعة وربع (75') .
- إختيار تمارينات الإحماء والتهدئة وتمارينات البرنامج الترويحي .
- * - محتوى البرنامج :
- الجزء التمهيدي :
- تمارينات إحماء عامة ، وتهيئة الجسم وإعداد أفراد عينة البرنامج الترويحي .
- الجزء الرئيسي :
- يتضمن مجموعة من التمارينات و الألعاب الجماعية ومختلف الألعاب الشبه تنافسية لخدمة مختلف المتغيرات البدنية .
- الجزء الختامي :
- تضمن تمارينات التهدئة والمرونة للعودة بالأجهزة إلى الحالة الطبيعية والاستشفاء .

* - مكونات الوحدة :

- الإحماء : 15'

ويشمل على تمارينات عامة (مرونة وإطالة لتهيئة الجسم) .

2- الجزء الرئيسي : 45'

ويشمل على ألعاب جماعية وألعاب تنافسية وتمارين مختلفة .

3- الجزء الختامي : 15'

- ويشمل على تمارينات تهدئة واسترخاء للجسم لإستعادة الشفاء . وقسمت وحدة

البرنامج الترويحي كمايلي :

الزمن (ق)	المحتوى	المراحل	آلية تنفيذ الوحدة الترويحية
15'	إحماء عام (إطالة ومرونة وتهيئة)	المرحلة التمهيدية	
45'	تنفيذ وتطبيق البرنامج الترويحي المقترح ، وهو عبارة عن تمارينات تنافسية و ألعاب جماعية وتمارين خاصة بالمتغيرات البدنية قيد الدراسة والمتمثلة في القوة والمرونة والتوازن والتحمل	المرحلة الرئيسية	
15'	تمارين تهدئة للعودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية	

جدول رقم (02) يوضح آلية تنفيذ الوحدة الترويحية

الإجراء	عدد الأيام	الفترة الزمنية		المرحل
		إلى	من	
توزيع وتفرغ الإستمارات الإستبائية	15	2017/01/03	2016/12/22	1
أجريت الدراسة الإستطلاعية	02	2017/01/21	2017/01/14	2
أجريت الإختبارات القبليّة على العينة الأساسية	02	2017/01/29	2017/01/28	3
تم تطبيق البرنامج الترويحي المقترح	88	2017/04/29	2017/02/01	4
أجريت الإختبارات البعديّة على العينة الأساسية .	02	2017/05/02	2017/05/01	5

جدول رقم (03) يوضح التوزيع الزمني لقياسات وتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي.

خاتمة :

تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أجراها الطالبان تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية حيث تطرق الطالبان إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية تمهيدا للتجربة الرئيسية حيث تم الإشارة إلى عدة خطوات علمية تمثلت في توضيح المنهج المستخدم في البحث (العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة) وكذلك الدراسة الإستطلاعية والأسس العلمية للاختبارات وإلى الوسائل الإحصائية المستخدمة ثم إلى كيفية تطبيق البرنامج المقترح مع عينة البحث بغية الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول ظاهرة موضوع البحث.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة
النتائج

مقدمة :

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها ، وعلى هذا الأساس يتناول الطالبان في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في جد أول ثم التحليل والمناقشة ومن ثم تمثيلها بيانيا ليتسنى للطالبان إستخلاص مجموعة من النتائج التي يعتمدون عليها في إصدار أحكامهم الموضوعية حول متغيرات البحث .

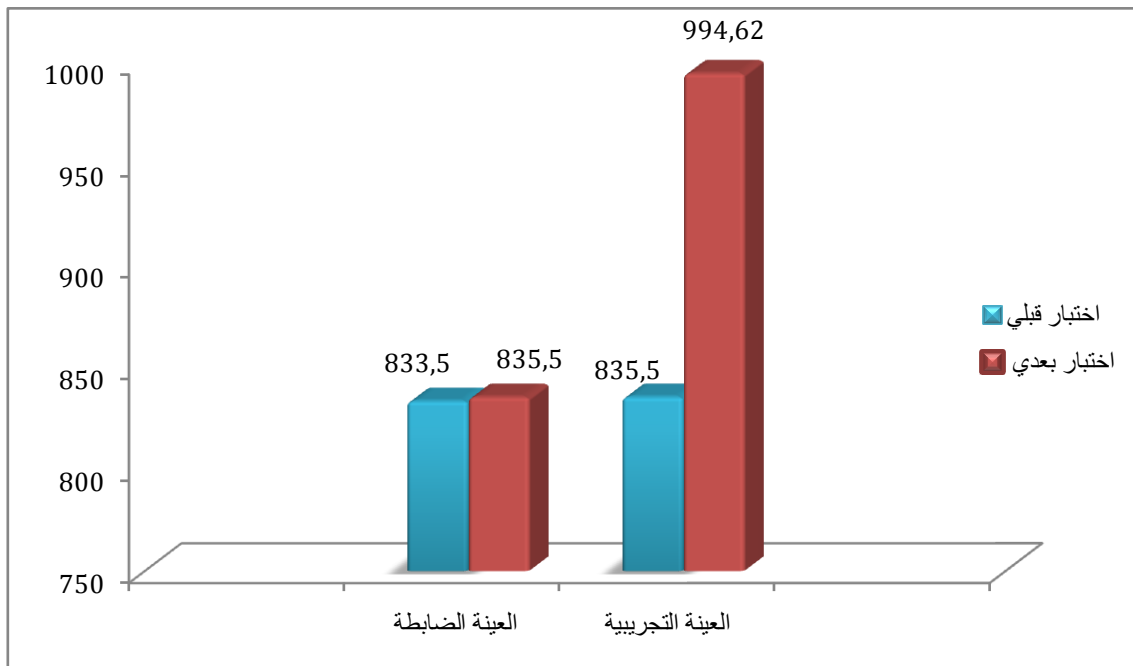
1-1-2 عرض ومناقشة نتائج إختبار جري '6 :

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			2ع	2س	1ع	1س		
غير دال	2.26	0.52	34.50	835.5	41.50	833.5	10	العينة الضابطة
دال		15.48	24.68	994.62	38.32	835.5	10	العينة التجريبية

جدول رقم (11) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار جري '6 عند درجة الحرية (9) مستوى الدلالة (0.05)

لقد أوضحت النتائج الإحصائية في الجدول رقم (11) في إختبار الجري '6 عند العينة الضابطة التي بلغ متوسطها الحسابي القبلي (833.5) وبإنحراف معياري (41.5) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي البعدي لنفس العينة قيمة (835.5) وبإنحراف معياري (34.5) ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها الحسابي القبلي لنفس الإختبار (835.5) وبإنحراف معياري (38.5) في حين بلغ متوسطها الحسابي البعدي قيمة (994.62) وبإنحراف معياري (24.68) وللتحقق من أن هذه الفروق الظاهرة حدثت فعلا أم لا تم الإعتماد على إستخدام إختبار دلالة الفروق "ت" لمعالجة النتائج الخام المتحصل عليها أين خلص الطالبان بعد تبويب النتائج الإحصائية المدونة في الجدول رقم (11) أن الفرق الظاهري بين المتوسط القبلي والبعدي للعينة الضابطة كما هو موضح في الشكل رقم (05) هو غير دال إحصائيا بحكم أن قيمة ت المحسوبة بلغت (0.52) وهي أصغر من قيمتها الجدولية و التي بلغت (2.26)

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1) (09). أما بالنسبة للفرق الظاهري الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدى للعينة التجريبية كما هو موضح في الشكل رقم (05) هو فرق معنوي أي له دلالة إحصائية وهذا بحكم أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (15.48) وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي بلغت (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1) (09) ، وعليه يستخلص الطالبان مما سبق أن البرنامج الترويحي الرياضي المطبق على العينة التجريبية كان له أثر إيجابي في تحسين متغير التحمل .



الشكل رقم (05) يوضح المتوسط الحسابي القبلي والبعدى لعينتي البحث في إختبار الجري '6'

2-1-2 عرض ومناقشة نتائج إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم) .

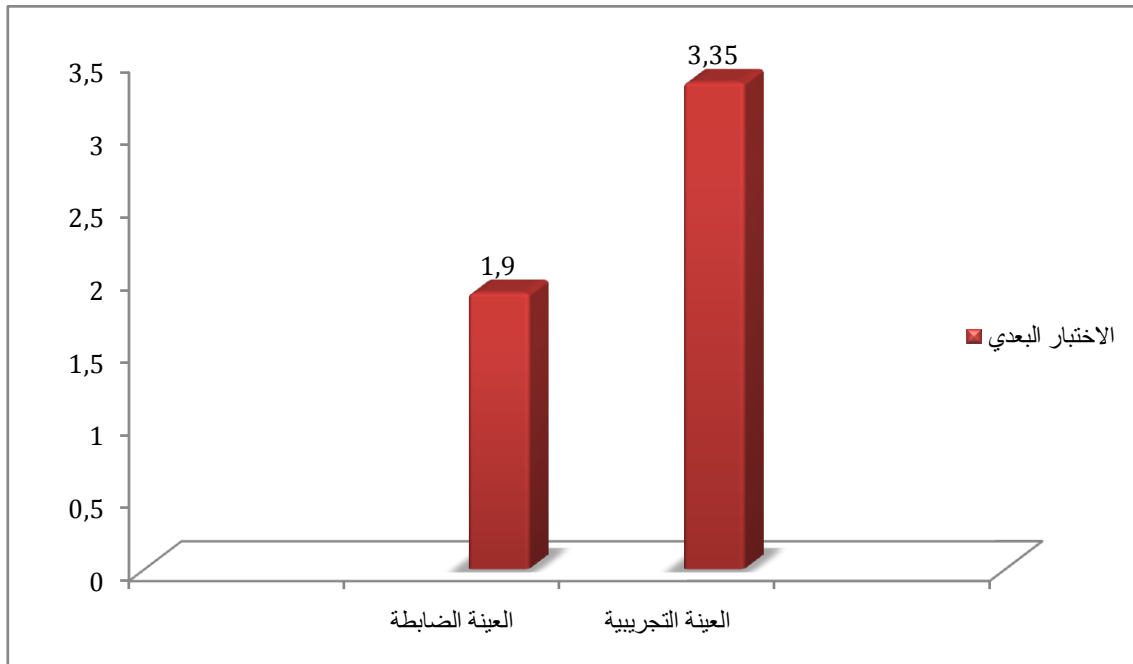
الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عين البحث
			2ع	س2	1ع	س1		
غير دال	2.26	0.80	1.41	1.85	1.20	1.75	10	العينة الضابطة
دال	2.26	12.42	1.35	3.35	1.28	1.90	10	العينة التجريبية

جدول رقم (12) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار ثني الجذع

للأمام من الوقوف (سم) . عند درجة الحرية (9) مستوى الدلالة (0.05)

لقد أوضحت النتائج الإحصائية في الجدول رقم (12) في إختبار ثني الجذع للأمام عند العينة الضابطة التي بلغ متوسطها الحسابي القبلي (1.75) وبإنحراف معياري (1.20) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي البعدي لنفس العينة قيمة (1.85) وبإنحراف معياري (1.41) ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها الحسابي القبلي لنفس الإختبار (1.90) وبإنحراف معياري (1.28) في حين بلغ متوسطها الحسابي البعدي بقيمة (3.35) وبإنحراف معياري (1.35) وللتحقق من أن هذه الفروق الظاهرة حدثت فعلا أم لا تم الإعتماد على إستخدام إختبار دلالة الفروق "ت" لمعالجة النتائج الخام المتحصل عليها ، أين خلص الطالبان بعد تبويب النتائج الإحصائية المدونة في الجدول رقم (12) أن الفرق الظاهري بين المتوسط القبلي والبعدي للعينة الضابطة كما هو موضح في الشكل رقم (06) هو غير دال إحصائيا بحكم ان قيمة "ت" المحسوبة بلغت (0.80) وهي أصغر من قيمتها الجدولية و التي

بلغت (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) (09). أما بالنسبة للفرق الظاهري الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة التجريبية كما هو موضح في الشكل رقم (06) هو فرق معنوي أي له دلالة إحصائية وهذا بحكم ان قيمة "ت" المحسوبة بلغت (12.42) وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي بلغت (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) (09) ، وعليه يستخلص الطالبان مما سبق أن البرنامج الترويحي الرياضي المطبق على العينة التجريبية كان له أثر إيجابي في تحسين متغير المرونة .



الشكل رقم (06) يوضح المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار المرونة.

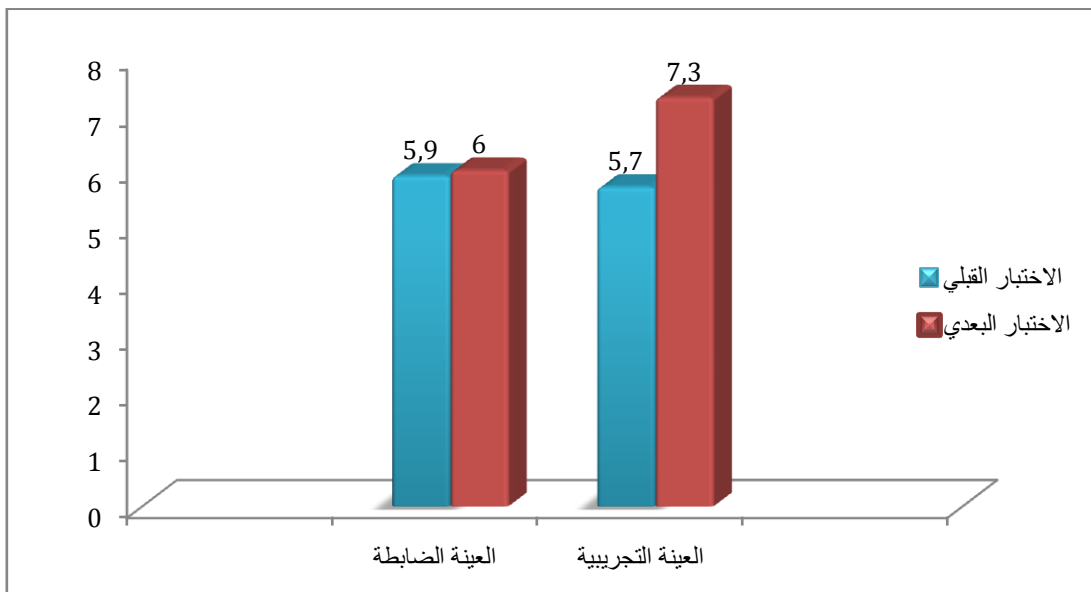
3- 1-2 عرض ومناقشة نتائج إختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة (ث) .

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			ع2	س2	ع1	س1		
غير دال	2.10	0.36	1.24	6	1.52	5.9	10	العينة الضابطة
دال	2.10	6	1.33	7.3	1.33	5.7	10	العينة التجريبية

جدول رقم (13) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة (ث) . عند درجة الحرية (9) و مستوى الدلالة (0.05)

لقد أوضحت النتائج الإحصائية المدونة في الجدول رقم (13) في إختبار التوازن عند العينة الضابطة التي بلغ متوسطها الحسابي القبلي (. 5.90) وبإنحراف معياري (1.52) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي البعدي لنفس العينة قيمة (6) وبإنحراف معياري (1.24) ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها الحسابي القبلي لنفس الإختبار (5.7) وبإنحراف معياري (1.33) في حين بلغ متوسطها الحسابي البعدي بقيمة (7.3) وبإنحراف معياري (1.3) وللتحقق من أن هذه الفروق الظاهرة حدثت فعلا أم لا تم الاعتماد على إستخدام إختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت لمعالجة النتائج الخام المتحصل عليها أين خلص الطالبان بعد تبويب النتائج الإحصائية المدونة في الجدول رقم (13) ان الفرق الظاهري بين المتوسط القبلي والبعدي للعينة الضابطة كما هو موضح في الشكل رقم (07) هو غير دال إحصائيا بحكم أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (036) وهي أصغر من قيمتها

الجدولية و التي بلغت (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن- 1) (09). أما بالنسبة للفرق الظاهري الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعيينة التجريبية كما هو موضح في الشكل رقم (07) هو فرق معنوي اي له دلالة إحصائية وهذا بحكم أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (6) وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي بلغت (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن- 1) (09) ، وعليه يستخلص الطالبان مما سبق أن البرنامج الترويحي الرياضي المطبق على العينة التجريبية كان له أثر إيجابي في تحسين متغير التوازن.



الشكل رقم (07) يوضح المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار التوازن.

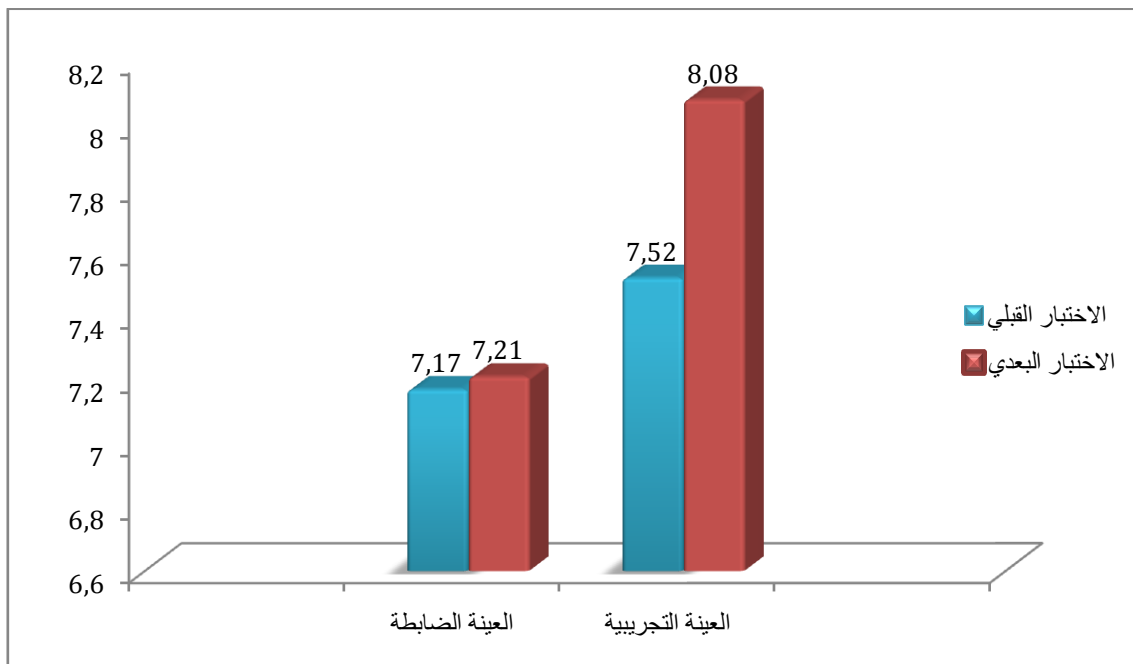
2-1-4 عرض ومناقشة نتائج إختبار دفع الكرة الطبية 2كغ:

المقاييس الإحصائية عينة البحث	حجم العينة	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
		س1	ع1	س2	ع2			
العينة الضابطة	10	7.17	0.52	7.21	0.52	0.93	2.26	غير دال
العينة التجريبية	10	7.52	0.48	8.08	0.56	10.33	2.26	دال

جدول رقم (14) يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار دفع الكرة الطبية 2كغ عند درجة الحرية (9) مستوى الدلالة (0.05)

لقد أوضحت النتائج الإحصائية في الجدول رقم (14) في إختبار القوة عند العينة الضابطة التي بلغ متوسطها الحسابي القبلي (7.17) وبإنحراف معياري (0.52) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي البعدي لنفس العينة قيمة (7.51) وبإنحراف معياري (0.52) ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ متوسطها الحسابي القبلي لنفس الإختبار (7.52) وبإنحراف معياري (0.48) في حين بلغ متوسطها الحسابي البعدي بقيمة (8.08) وبإنحراف معياري (0.56) وللتحقق من أن هذه الفروق الظاهرة حدثت فعلا أم لا تم الإعتماد على استخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت لمعالجة النتائج الخام المتحصل عليها أين خلص الطالبان بعد تبويب النتائج الإحصائية المدونة في الجدول رقم (14) أن الفرق الظاهري بين المتوسط القبلي والبعدي للعينة الضابطة كما هو موضح في الشكل رقم (08) هو غير دال إحصائيا بحكم ان قيمة "ت" المحسوبة بلغت (0.93) وهي أصغر من قيمتها الجدولية و التي بلغت (2.26)

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1) (09). أما بالنسبة للفرق الظاهري الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي للعينة التجريبية كما هو موضح في الشكل رقم (08) هو فرق معنوي أي له دلالة إحصائية وهذا بحكم ان قيمة "ت" المحسوبة بلغت (10.33) وهي أكبر من قيمتها الجدولية التي بلغت (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن - 1) (09) ، وعليه يستخلص الطالبان مما سبق أن البرنامج الترويحي الرياضي المطبق على العينة التجريبية كان له أثر إيجابي في تحسين متغير القوة .



الشكل رقم (08) يوضح المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار القوة.

2-2 عرض ومناقشة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث :

الدلالة الإحصائية	" ت " الجدولية	"ت" المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الإحصائية الإختبارات
			2ع	س'2	1ع	س'1	
دال إحصائيا	2.10	8.38	47.75	735.5	30.73	585	إختبار جري 6 دقائق (م)
دال إحصائيا		2.42	1.35	3.35	1.41	1.85	إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف
دال إحصائيا		2.18	1.3	7.3	1.24	6	إختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة
دال إحصائيا		3.56	0.56	8.08	0.52	7.21	إختبار دفع الكرة الطبية

جدول رقم (15) يوضح مقارنة نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث باستخدام إختبار دلالة

الفروق (ت) . عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة 0.05

1-2-2 عرض ومناقشة نتائج إختبار جري '6 :

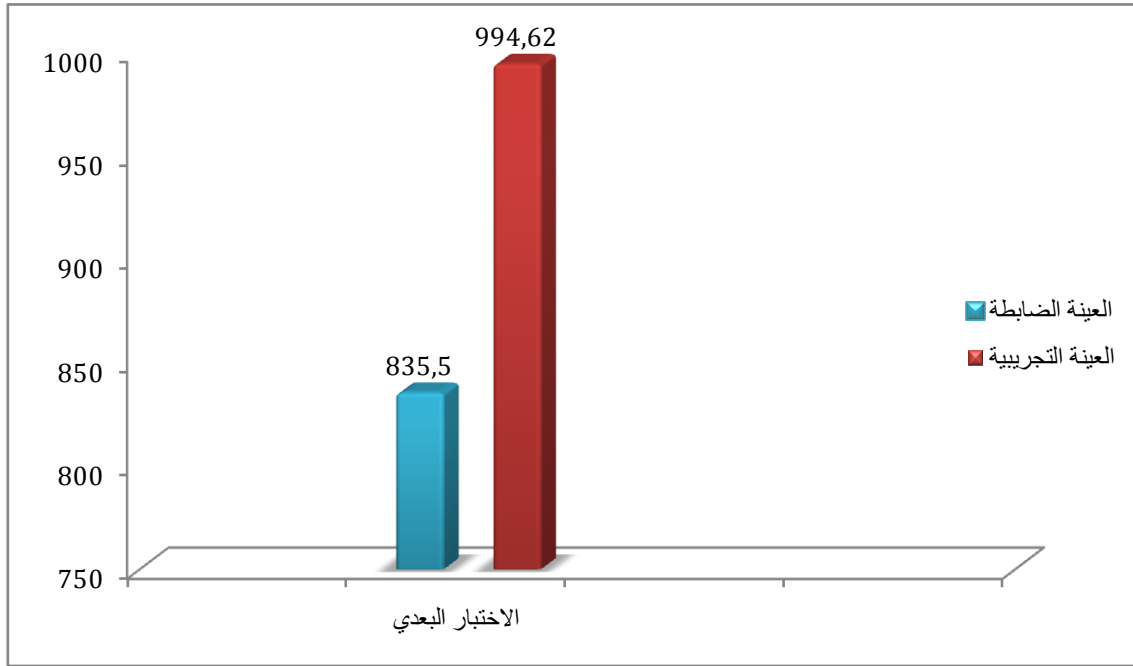
الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري ع	المتوسط الحسابي س	حجم العينة	المقاييس
						الإحصائية عينة البحث
دال إحصائيا	2.10	11.76	34.91	835.5	10	العينة الضابطة
			24.68	994.62	10	العينة التجريبية

جدول رقم (16) يوضح نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار جري '6 . عند درجة الحرية (18) و مستوى الدلالة 0.05

من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي الموضحة في الجدول رقم (16) بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية في إختبار جري '6 ، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة ب (835.5) بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار (994.62) بالنسبة للعينة التجريبية ، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير البدني المقاس لصالح العينة التجريبية ، لاحظ الشكل رقم (11) لكن لا يمكن إعتبار أن هذا الحكم صحيحا إلا بعد إستخدام مقياس الدلالة الإحصائية " ت " ستودنت حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (16) بلغت قيمة "ت" المحسوبة (11.76) وبالكشف عن قيمة ت الجدولية عند درجة الحرية (2ن-2) (18) وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت (2.10) التي هي أقل من قيمة " ت " المحسوبة ، وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالبان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية

الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تحسين المتغير البدني (التحمل) .
وهذا راجع حسب رأى الطالبان الى فاعلية البرنامج المطبق على عينة البحث وطبيعة التمارين والأنشطة الرياضية والترويحية التي تطلبت فترات طويلة من العمل الهوائي .

وهذا ما التمسهُ الطالبان في الجانب النظري من البحث أن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ او كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العليا أو المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية ، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة أو المحافظة عليها حيث أن خلال مزاوله تلك الأنشطة الترويحية يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كافة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي و العصبي، وهذا ما يتوافق مع رأي ابراهيم سلامة " إن المحافظة على برنامج رياضي لرفع الكفاءة البدنية يؤدي الى جعل العمر الحيوي يقل كثيرا من العمر الزمني وان الرجال الذين مارسوا برنامجا لتمارين القوة والتحمل كالمشي والسباحة وركوب الدرجات كانوا قادرين على منع من 9 - 10 % من الانحدار المتوقع في الكفاءة البدنية لأجسامهم وقوة تحملهم " (سلامة، 2008).



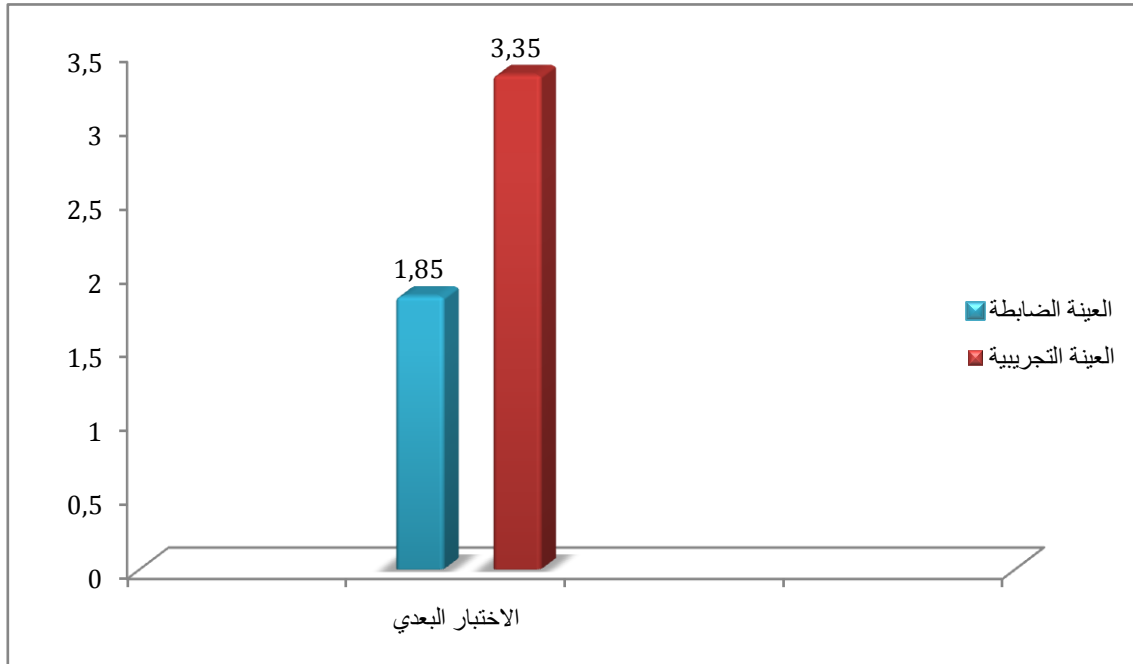
الشكل رقم (11) يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري '6'

2-2-2 عرض ومناقشة نتائج إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم) :

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية	عينة البحث
ع	10	1.85	1.41	2.42	2.10	دال	العينة الضابطة
	10	3.35	1.35				العينة التجريبية

جدول رقم (17) يوضح نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة (0.05)

من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي الموضحة في الجدول رقم (17) بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية في إختبار المرونة ، ان الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة ب (1.85) بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار (3.35) بالنسبة للعينة التجريبية ، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير البدني المقاس لصالح العينة التجريبية ، لاحظ الشكل رقم (12) لكن لا يمكن إعتبار أن هذا الحكم صحيحا إلا بعد استخدام مقاييس الدلالة الإحصائية " ت " ستودنت حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (17) بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.42) وبالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية (2ن-2) (18) وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت (2.10) التي هي أقل من قيمة " ت " المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالبان بالتفسير المقترح كون ان الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تحسين المتغير البدني المرونة . وهذا راجع حسب رأي الطالبان إلى مدى تأثير البرنامج الرياضي التروحي المقترح على عينة البحث ، والتوظيف الأنسب لتمارين الإطالة و المرونة مع مراعاة وقت القيام بها وكذلك الإختيار الأمثل لوضعيات الجسم المختلفة التي أدت إلى تحسين متغير المرونة و وهذا متوافق مع دراسة (دراسة صالح احمد مسعود قوس و السويح الرقيعي محمد و البهلول عبد المجيد القمي) . و دراسة (بلعيدوني مصطفى وبن زيدان حسين) حيث اكد ذلك ابراهيم سلامة قائلا " أن الفرد المتقدم في السن بعد مزاوله النشاط البدني بانتظام يؤدي الى زيادة مرونة المفاصل ومطاطية العضلات " (سلامة، 2008) .



الشكل رقم (12) يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في إختبار المرونة .

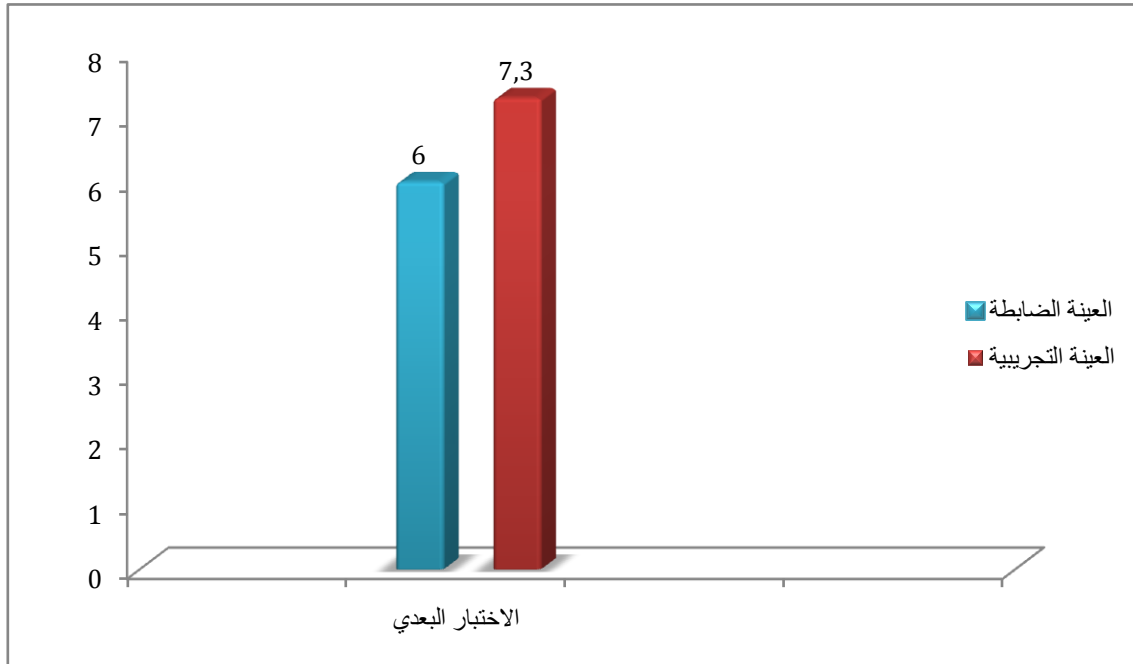
3-2-2 عرض ومناقشة نتائج إختبار الوقوف بالقدم طويلة على عارضة (ث) .

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	إلأنحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
عينة البحث		س	ع			
العينة الضابطة	10	6	1.24	2.18	2.10	دال
العينة التجريبية	10	7.3	1.3			

جدول رقم (18) يوضح دلالة الفروق في نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الوقوف بالقدم طويلة على عارضة (ث) و عند درجة الحرية (18) ومستوى الدلالة 0.05

من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي الموضحة في الجدول رقم (18) بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية في إختبار التوازن ، ان الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة ب (6) بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار (7.3) (بالنسبة للعينة التجريبية ، يشير إلى نوع ن التباين الحاصل في المتغير البدني المقاس لصالح العينة التجريبية ، لاحظ الشكل رقم (13) لكن لا يمكن إعتبار ان هذا الحكم صحيحا إلا بعد إستخدام مقياس الدلالة الإحصائية " ت " ستودنت حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (18) بلغت قيمة "ت" المحسوبة (2.18) وبالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية (2-2) (18) وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت (2.10) التي هي أقل من قيمة " ت " المحسوبة وعلى أساسهذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالبان بالتفسير المقترح كون ان الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تحسين المتغير البدني التوازن .

وهذا رجع حسب رأي الطالبان الى فاعلية البرنامج الرياضي الترويجي المقترح ، ومدى العمل المتنوع الواقع على الأطراف السفلية من الجسم (مشي ، جري ، وثب ، رمي ارتكازات ...) وهذا من خلال الاحتفاظ على توازن الجسم في وضعيات مختلفة أثناء الوحدات الرياضية الترويجية ، وهذا ما أشار اليه ابراهيم سلامة " أن رجل في سن 79 عام بعد 7 اسابيع من برنامج التدريب بالأوزان ألقى بعيدا بعصاه التي توكأ عليها لسنوات طويلة " أي أن التمرينات البدنية تساعد كبار السن في تحسين والمحافظة على توازن الجسم " (سلامة، 2008)



الشكل رقم (13) يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في إختبار التوازن .

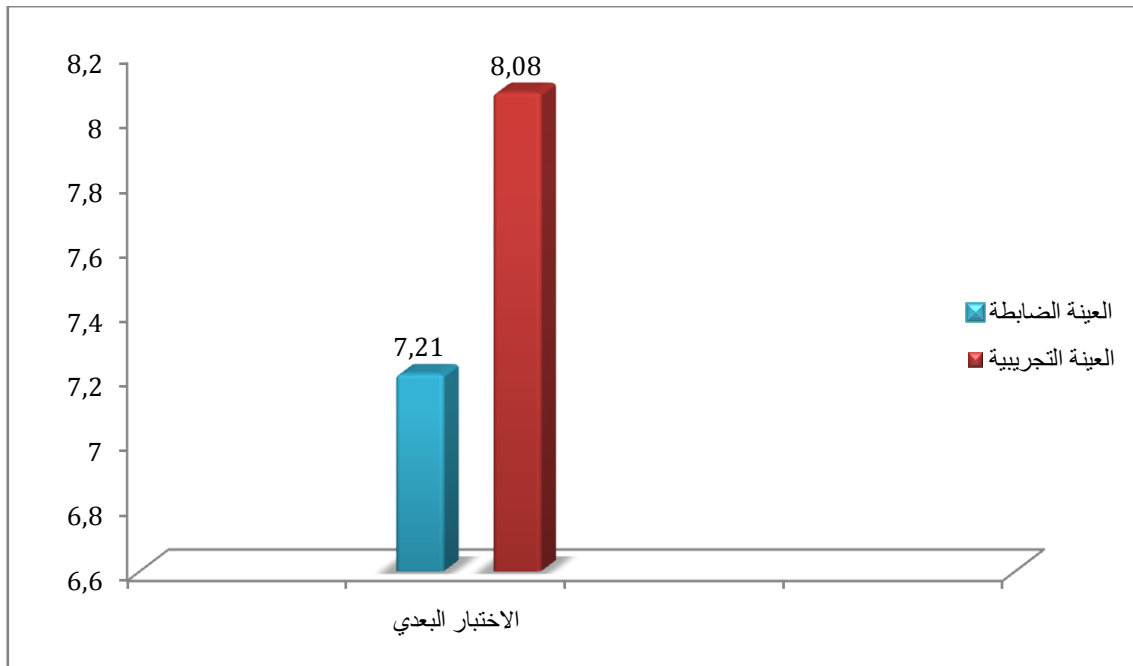
2-2-4 عرض ومناقشة نتائج إختبار دفع الكرة الطبية 2كغ :

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	إلتحرف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
عينة البحث	س	ع	ع	ع	ع	ع
العينة الضابطة	10	7.21	0.52	3.56	2.10	دال
العينة التجريبية	10	8.08	0.56			

جدول رقم (19) يوضح نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار دفع الكرة الطبية 2كغ

عند درجة الحرية (18) مستوى الدلال 0.05.

من خلال مقارنة نتائج الإختبار البعدي الموضحة في الجدول رقم (19) بين عينتي البحث الضابطة والتجريبية في إختبار القوة ، أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة ب (7.21) بالنسبة للعينة الضابطة وبمقدار (8.08) بالنسبة للعينة التجريبية ، يشير إلى نوع ن التب اين الحاصل في المتغير البدني المقاس لصالح العينة التجريبية ، لاحظ الشكل رقم (14) لكن لايمكن إعتبار أن هذا الحكم صحيحا إلا بعد إستخدام مقياس الدلالة الإحصائية " ت " ستودنت حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (19) بلغت قيمة "ت" المحسوبة (3.56) وبالكشف عن قيمة ت الجدولية عند درجة الحرية (2ن-2) (18) وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05 نجدها قد بلغت (2.10) التي هي أقل من قيمة " ت " المحسوبة وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالبان بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية في تحسين المتغير البدني القوة . وهذا راجع حسب رأي الطالبان الى هذا التحسن في متغير القوة الى فاعلية البرنامج الرياضي الترويحي المطبق على العينة التجريبية ، وذلك لتنوع التمارين في البرنامج منها الألعاب الجماعية التي تستعمل فيها الأطراف العلوية من الجسم (كرة سلة ، كرة طائرة ، كرة يد) بالإضافة إلى العمل بالكرات الطبية وكذلك طبيعة بعض الحركات التي تتطلب عمل عضلات الذراعين . مما أدى إلى تحسين متغير قوة الذراعين وهذا ما اتفق مع دراسة (بلعيدوني مصطفى و بن زيدان حسين) .



الشكل رقم (14) يوضح المتوسط الحسابي البعدي لعينتي البحث في إختبار القوة .

خاتمة:

لقد تضمن هذا الفصل عرض ومناقشة النتائج المستخلصة من الدراسة الأساسية حيث وبعد المعالجة الإحصائية تبين ان كلا عيني البحث الضابطة والتجريبية متجانستين في كل المتغيرات البدنية المدروسة وهذا التجانس سجل في بداية التجربة الأساسية بعد عملية الضبط الإجرائي لأهم المتغيرات الأساسية كما أفرزت كذلك المعالجة الإحصائية لمضمون الدراسة الأساسية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في كل المتغيرات البدنية ، أما على مستوى العينة التجريبية تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي في كل المتغيرات المبحوثة ، وعلى ضوء مقارنة نتائج الإختبارات البعدية لعيني البحث تبين أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج الترويحي الرياضي .

الفصل الثالث

مقارنة النتائج بالفرضيات
التوصيات والاقتراحات

مقدمة:

بعد الإنجاز لمراحل توظيف أنسب وأحدث الوسائل لمعالجة مشكلة البحث التي تمت صياغتها بدقة ووضوح سيهتم الطالبان في هذا الفصل بمناقشة والتأكد من صحة الفروض الموضوعية كحلول مقترحة للمشكلة قيد البحث أو نفيها لكون "أن الفرض لايزيد عن كونه جملة لاهي صادقة ولاهي كاذبة " (ذنيبات، مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث، 1995، صفحة 37) ، كما سيتم عرض مجموعة من الإستنتاجات المستخلصة من الدراسة الأساسية ثم إلى عرض الخاتمة العامة للبحث واستخلاص مجموعة من التوصيات.

3-1 مناقشة فرضيات البحث :

3-1-1 مناقشة الفرضية الأولى:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة وهذا لصالح الإختبارات البعدية .
على إثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث التجريبية لوحظ وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين وهو لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية وهذا ما نلاحظه في الجداول رقم (12،13،14، 15) وهذا راجع حسب رأي الطالبان إلى مدى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين المتغيرات البدنية قيد الدراسة ، (التحمل ، التوازن ، المرونة ، القوة) ومدى ت أثر التمارين الرياضية الترويحية على مختلف أجهزة الجسم الحيوية بالإضافة إلى مرونة المفاصل وقوة العضلات وهذا ما أثر إيجابا في قدرة المحافظة على التوازن .

كما أكد ذلك بهاء الدين إبراهيم سلامة أن الفرد في السن المتقدمة أحوج مايكون إلى ممارسة النشاط البدني المناسب لسنه وبعد مزاوله النشاط المنتظم يكون

هناك تغير ملحوظ في جميع مجالات الحياة اليومية ، ويظهر ذلك في زيادة القدرة على بذل المجهود وقدرته على أداء أي عمل لفترة أطول مما كان عليه سابقا مع زيادة الشعور بالنجاح بالإضافة إلى زيادة مرونة المفاصل وقوة ومطاطية العضلات ، كما يتحسن الجهاز العصبي بالأداء الرياضي فيتحسن عمل الأعصاب والعضلات معا . (سلامة ب.، الخصائص الكميائية لفسولوجيا الرياضة ، 2008، الصفحات 426-427) ، ويشير (أكرم محمد صبحي محمود ومروان عبد المجيد إبراهيم) "أن التدريبات المنتظمة للياقة البدنية لكبار السن يمكن أن تطور القوة العضلية والمرونة المفصلية إضافة إلى قوة التحمل وتشير الدراسات الجديدة التي نشرت في دورية الجمعية الأمريكية لطب الشيخوخة إلى أن بإمكان التمارين الرياضية أن تمنع السقوط على الأرض على المدى البعيد "

(إبراهيم ا.، 2014، الصفحات 2004-2019)، وهذا ما يتوافق أيضا مع دراسة (بوتشار وزملائه) حيث أجمعوا على أن هناك ستة مناطق تتأثر بالمجهود البدني (شكل الجسم ، قوة العظام والعضلات ، مرونة الهيكل العظمي واللياقة الحرة وكفاءة الإستقلاب) ودراسة سلوى عبد الهادي شكيب (1993) ، في أن ممارسة النشاط الرياضي والحركة المستمرة تساعد في رفع اللياقة البدنية ، كما أثبتت أن ممارسة الرياضة أدت إلى رفع مستوى اللياقة البدنية لدى نساء ورجال تتراوح أعمارهم بين 60-70 سنة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى .

3-1-2 مناقشة الفرضية الثانية:

* وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والتجريبية في الإختبارات

البعديّة لصالح هذه الأخيرة في تحسين بعض المتغيرات البدنية.

على إثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بإستخدام

إختبار دلالة الفروق "ت" ستودنت بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية

الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية ، تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة وكما هي مدونة في الجداول رقم (17 ، 18 ، 19 ، 20) ي أن كل الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطات نتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية وهذا راجع حسب رأي الطالبان إلى مدى فاعلية تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي وتأثيره الايجابي على تحسين بعض المتغيرات البدنية و إلى ما تميزت به وحدات البرنامج الترويحي الرياضي المقترح من تمارين و ألعاب شبه رياضية وتنافسية خاصة ، وملاءمتها لخصائص ومميزات هذه المرحلة السنوية ، قصد تحسين بعض المتغيرات البدنية ومدى تأثيرها الإيجابي على بعض المتغيرات البدنية لعينة البحث (التحمل ، المرونة ، التوازن ، القوة) ولقد توافقت النتائج التي توصل إليها الطالبان مع دراسة كل من عبد الرحمن عيساوي (1989) ودراسة عز الدين الدنشاري (1991) ، سميرة محمد خليل (1984) ولف ماي واخرون wolf may et al دراسة فاطمة هانم محمد علي و دراسة بلعيدوني مصطفى و بن زيدان حسين 2016 ودراسة سلوى عبد الهادي شكيب (1993) ، في أن ممارسة النشاط الرياضي والحركة المستمرة تساعد في رفع اللياقة البدنية ، كما أثبتت أن ممارسة الرياضة أدت إلى رفع مستوى اللياقة البدنية لدى نساء ورجال تتراوح اعمارهم بين 60-70 سنة ، وهذا ما يؤكد تحقيق الفرضية الثالثة.

2-3 الإستنتاجات :

على ضوء الدراسة التي قام بها الطالبان بدءا بالإلمام النظري لكل متطلبات موضوع البحث والتحليل لمضمون الدراسات المشابهة ثم إلى النتائج الإحصائية المستخلصة من التجربة الاستطلاعية و الأساسية وبعد المعالجة الإحصائية إستخلص الطالبان الإستنتاجات التالية :

- 1- وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج الإختبارات البعدية لعينتي البحث لصالح العينة التجريبية في تحسين المتغيرات البدنية.
- 2- تطبيق البرامج الرياضية الترويحية بما يتناسب وقدرات كبار السن يؤثر إيجاباً على تحسين بعض المتغيرات البدنية .
- 3- أن تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي قد ساهم في تنمية الرغبة واستثارة الدافعية نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- 4- تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي أدى إلى تجنب ظاهرة العزلة الإجتماعية والإلتقاء مع الآخرين من ذوي الميولات والإهتمامات المشتركة .
- 5- استثمار أوقات الفراغ إيجابياً .
- 6- أن البرنامج الرياضي الترويحي أدى إلى تنمية قوة الإرادة لدى عينة البحث وذلك من خلال جو المنافسات وطبيعة بعض التمارين التي تتطلب نوع من الصبر .
- 7- أن البرنامج الرياضي الترويحي المبني على الأسس العلمية والذي يأخذ بعين الإعتبار خصائص ومميزات المرحلة العمرية يؤدي إلى بلوغ الأهداف المسطرة.
- 8- يمكن الإستفادة من البرامج الرياضية في أي مرحلة من المراحل العمرية ولايعني وصول الفرد إلى سن متقدمة نهاية لممارسة الرياضة .

3-3 الخلاصة العامة :

يعتبر النشاط الترويحي الرياضي ركناً أساسياً في أنشطة الترويح والذي يمكن من خلاله تحقيق الإستثمار الأفضل لوقت الفراغ لما يتميز به من أهمية كبرى في تحقيق المتعة الشاملة للفرد وتحقيق التنمية الشاملة والمتكاملة للإنسان من النواحي البدنية والصحية والنفسية والإجتماعية ، وممارسة النشاط الترويحي الرياضي لا يقتصر على فئة معينة من الأفراد دون غيرها كما في الأنشطة الرياضية التنافسية .

ومن هنا جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف على فاعلية برنامج رياضي ترويجي مقترح على بعض المتغيرات البدنية لدى كبار السن (51 - 59 سنة) ، وذلك من خلال تطبيق وحدات رياضية ترويجية على هذه الفئة بما يتناسب وخصائصها العمرية ، بالإضافة إلى ما تميزت به مواقف الوحدة الترويجية من تمارين و ألعاب شبه تنافسية مثيرة ومشوقة .

ولتحقيق ذلك قام الطالبان بتقسيم دراستهم إلى بابين الأول الدراسة النظريّة والباب الثاني الدراسة الميدانية ، حيث إشتملت الدراسة النظرية على فصلين ، الفصل الأول الأنشطة الرياضية والترويجية ثم الفصل الثاني المتغيرات البدنية وخصائص المرحلة العمرية .

في حين إشتمل الباب الثاني تجربة البحث الميدانية والتي تمحورت حول فاعلية البرنامج الترويجي الرياضي المطبق على عينة البحث .

وعليه فقد تضمن هذا الباب ثلاثة فصول ، الفصل الأول إجراءات البحث الميدانية وفيه تم عرض كل ما يمكن أن يشمل هذا الفصل إنطلاقاً من تحديد المنهج وإختيار عينة البحث إلى تحديد وسائل جمع البيانات بالإضافة إلى الدراسة الاستطلاعية (خطوات إجراء الدراسة الاستطلاعية حول الإختبارات قيد البحث)

كما قام الطالبان بإجراء التعديلات اللازمة تبعاً للملاحظات والاقتراحات التي أوردها الأستاذ المشرف و الأساتذة المحكمون ، بالإضافة إلى ذلك التأكد من صدقها و ثباتها وموضوعيتها كما تم التطرق إلى المعادلات الإحصائية للمعالجة ، أما الفصل الثاني تم التطرق إلى عرض ومناقشة الإختبارات (القبلية والبعديّة ،

والإختبارات البعدية) لعينتي البحث بعد معالجتها إحصائياً بتوظيف مجموعة من مقاييس الإرتباط ومقاييس النزعة المركزية و إختبار دلالة الفروق وفي هذا الصدد تم تطبيق مجموعة من الإختبارات المنتقاة على عينة مقصودة من أساتذة التعليم المتوسط

(51- 59) سنة قوامها 20 أستاذ (10 أساتذة عينة ضابطة ، 10 أساتذة عينة تجريبية) باستخدام قياس قبلي وقياس بعدي لكل منهما ، أما الفصل الثالث فتضمن مناقشة فرضيات البحث حيث إستنتج الطالبان مايلي :

1- وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي لدى عينة البحث التجريبية لصالح الإختبار البعدي في جميع الإختبارات .

2- وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج الإختبارات البعدية لدى عيني البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية .

3- تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح أثر إيجابا على المتغيرات البدنية قيد البحث .

3-4 التوصيات :

في ضوء ماتوصل إليه الطالبان من نتائج وإستنتاجات في حدود عينة الدراسة وإجراءاتها الميدانية يوصي الطالبان بما يلي :

- 1- ضرورة إهتمام الدولة بالبرامج الرياضية التروحية لفائدة كبار السن والعمل على توفير فضاءات الممارسة .
- 2- يجب إنشاء نوادي رياضية تعنى بهذه الشريحة من المجتمع .
- 3- يجب توافر المشرفين المؤهلين للعمل مع هذه الشريحة من المجتمع.
- 4- يجب إعطاء أهمية للأنشطة الرياضية الترويحية لكبار السن من حيث بناء البرامج الرياضية والتخطيط لها وفق أسس علمية ووفق لخصائص المرحلة العمرية .
- 5- تشجيع و تحفيز كبار السن على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وتحسيسهم على مدى أهميتها على بعض المتغيرات البدنية (التحمل ، القوة ، المرونة ، التوازن) بالإضافة إلى أهميتها على الجانب النفسي والإجتماعي .
- 6- إجراء بحوث ودراسات مشابهة في مجال الرياضي لكبار السن.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- 1- ابوالعلاء احمد عبد الفتاح. (2000). بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- احمد نصر الدين سيد. (2003). نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة. القاهرة.
- 3- اسامة كامل راتب. (1994). النمو الحركي من الطفولة الي المراهقة . القاهرة : دار الفكر العربي
- 4- اكرم محمد صبحي محمد و مروان عبد المجيد ابراهيم. (2014). الرعاية الشاملة للمسنين (رياضيا ، اجتماعيا ، صحيا ، نفسيا ، تاهيل) . عمان : دار دجلة .
- 5- بسطويسي احمد. (1999). اسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ..
- 6- بهاء الدين ابراهيم سلامة. (2008). الخصائص الكمائية الحيوية لفسولوجيا الرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 7- تهامي عبد السلام. (2001). الترويح والتربية الترويحية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 8- جمال عبد الحميد عابدين. (1998). اصول المبارزة تعلم وتدريب . القاهرة : دار المعارف .
- 9- حسانين محمد صبحي. (1989). القياس والتقويم في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- حلمي ابراهيم وليلى السيد فرحان. (1998). التربية الرياضية والتربية للمعاقين . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 11- حمدي احمد السيد وتوت. (2011). تمرينات القوة العضلية والعضلات العاملة. العراق: مركز الكتاب للنشر .
- 12- سلوم جواد حكيم. (2004). الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. القادسية : مطبعة الطيف .
- 13- طلحت حسام الدين. (1997). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 14- طه اسماعيل. (1998). كرة القدم بين النظري والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- 15- عبد الخالق عصام. (2003). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات . القاهرة : دار المعارف.

- 16- عبد القادر حلمي. (1993). مدخل الى الاحصاء ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية
- . 17- عطيات محمد خطاب. (1977). اوقات الفراغ والترويج . القاهرة : دار المعارف.
- 18- علاوي محمد حسن رضوان محمد نصر الدين. (2001). اختبارات الاداء الحركي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 19- عمار بخوش ، محمد ذنبيات. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 20- عويس الجبالي. (2003). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 21- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 22- مجيد ريسان خريط. (1989). موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . بغداد: دار الكتب والوثائق.
- 23- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان. (1988). القياس في ت. ب. ر وعلم النفس الرياضي ط 2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 24- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان. (1994). اختبارات الاداء الحركي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 26- محمد حسن علاوي. (1972). علم التدريب الرياضي . القاهرة : دار المعارف .
- 27- محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان. (2001). اختبارات الاداء الحركي. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 28- محمد صبحي حسانين . (2001). القاهرة : دار الفكر العربي .
- 29- محمد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في ت ب ر. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 30- محمد صبحي حسانين. (1987). التقوم والقياس في التربية البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي
- 31- محمد عبد الله العابد ابو جعفر. (2014). علم النفس النمو. ليبيا: مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية .
- 32- محمد عبد الله العابد ابو جعفر. (2014). علم نفس النمو . ليبيا : المناهج التعليمية والبحوث التربوية
- 33- معين ايمن السيد. المعين في الاحصاء 100 نموذج من الاسئلة والتمارين المحولة . الجزائر: دار العلوم والتوزيع.

- 34- مفتي ابراهيم حمادة. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة . القاهرة دار الفكر العربي .
- 35- مقدم عبد الحفيظ. (1993). الاحصاء و القياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 36- مقدم عبد الحفيظ. الاحصاء والقياس النفسي والتربوي ، مع نماذج من المقاييس والاختبارات. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 37- مهند حسين البشتاوي احمد ابراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. بيروت: دار وائل للنشر.
- 37- هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود. الترويج واهميته في التوافق الاجتماعي للمعاقين. الاسكندرية : دار الوركاء للطباعة والنشر.
- 38- هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود. (2000). الترويج واهميته في التوافق الاجتماعي للمعاقين. الاسكندرية: دار الوركاء للطباعة و للنشر.
- 39- هدى حسن محمود محمود ،ماهر حسن محمود. (2000). الترويج واهميته في التوافق الاجتماعي للمعاقين. الاسكندرية: دار الوركاء للطباعة.
- 40- chales J- B .(1980) .initiation et entranement en volly ball .paris: ampphara.
- 41- raymond tomas .(1982) .*la condition physique* . france: edition vigot.

الملاحق

الملحق رقم 01

نماذج الوحدات الترويجية الرياضية

نموذج لوحدّة ترويحية رياضية

الحصة الاولى

الأجهزة والأدوات : كرات سلة ، الكرة الطائرة

الأشكال والملاحظات	المحتوى	الزمن	المراحل
	<p>* تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي جري خفيف لمدة (5) .</p> <p>* تمارين الاسترخاء ، الإطالة ، المرونة المفصلية ("2.30") .</p> <p>* حركات في المكان (ابجديات الجري) (5) .</p> <p>* تمارين الاسترخاء ، الإطالة ، المرونة المفصلية ("2.30") .</p>	15	الجزء التمهيدي
	<p>التمرين الاول : (10)</p> <p>القيام بلعبة التمريرات العشر كرة السلة (5) .</p> <p>* تمارين الإطالة والمرونة (5) . (راحة إيجابية) .</p> <p>التمرين الثاني : (10)</p> <p>ملعب كرة الطائرة ، (فوجين متقابلين 5 / 5) ، تبادل تمرير الكرة بالأصابع فوق الشبكة مع عدم ترك الكرة أن تسقط في الأرض .</p> <p>* تمارين المرونة والاطالة (5) (راحة إيجابية) .</p> <p>التمرين الثالث (10) :</p> <p>منافسة في كرة السلة (5 / 5) بين الفوجين مع اخذ راحة لمدة (2) .</p> <p>* تمارين المرونة والاطالة (5) . (راحة إيجابية) .</p>	45	الجزء الرئيسي
	<p>* مشي حول المعب (6) .</p> <p>* تمارين التهدئة (الاسترخاء ، الاطالة ، المرونة) (9) .</p>	15	الجزء الختامي

نموذج لوحدّة ترويحية رياضية

الحصة الثانية

الأجهزة والأدوات : كرات يد

الأشكال والملاحظات	المحتوى	الزمن	المراحل
	<p>* تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي جري خفيف لمدة (5') .</p> <p>* تمارين الاسترخاء ، الإطالة ، المرونة المفصلية (2.30') .</p> <p>* حركات في المكان (أبجديات الجري) (5') .</p> <p>* تمارين الاسترخاء ، الإطالة ، المرونة المفصلية (2.30') .</p>	15	الجزء التمهيدي
	<p>التمرين الاول : (10')</p> <p>* لعبة التمريرات العشرة بكرة اليد</p> <p>- تمارين الإطالة والمرونة (5') .</p> <p>التمرين الثاني : (25')</p> <p>* مقابلة في كرة اليد بين الفريقين . (راحة بينية 5')</p> <p>- تمارين المرونة والإطالة (5')</p>	45	الجزء الرئيسي
	<p>جري خفيف حول الملعب .</p> <p>تمارين التهدئة .</p>	15	الجزء الختامي

نموذج لوحدرة ترويحية رياضية

الحدة الثالثة

الأجهزة والأدوات : كرات قدم ، عارضة ،

المراحل	الزمن	المحتوى	الأشكال والملاحظات
الجزء التمهيدي	15	تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي. تمارين الإطالة والمرونة	
الجزء الرئيسي	45	التمرين الاول : (10) القيام بلعبة التمرير و استقبال الكرة . * تمارين الإطالة والمرونة . التمرين الثاني : (15) * عند سماع الإشارة المشي على عارضة طولها 5 م وعرضها 30م مرتفعة على الارض ب 10 سم ، ثم الرجوع مرة اخرى مع تمريرة الكرة للزميل ليقوم بنفس العمل ، (الفوج الذي يصل الاول هو الفائز). * نفس التمرين السابق لكن يقوم بالجري بدلا من المشي . * تمارين المرونة والاطالة . التمرين الثالث (20) : منافسة في كرة القدم . * تمارين المرونة والاطالة ..	
الجزء الختامي	15	جري خفيف حول المعب لمدة . تمارين التهدئة.	

نماذج لوحدة ترويحية

الحصة الخامسة

الأجهزة والأدوات : كرة قدم ، حبل

المراحل	الزمن	المحتوى	الأشكال والملاحظات
الجزء التمهيدي	15	تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي . تمارين الإطالة والمرونة	
الجزء الرئيسي	45	التمرين الاول : (15') * ابجديات الجري حسب الاشارة . * تمارين الإطالة والمرونة التمرين الثاني : (15'): * لعبة جر الحبل . * تمارين المرونة والاطالة . التمرين الثالث (15') : * منافسة في كرة القدم . * تمارين المرونة والاطالة .	
الجزء الختامي	15	جري خفيف حول المعب لمدة . تمارين التهدئة .	

نماذج لوحدة تروحية
الحصة الرابعة

الأجهزة والأدوات : كرة طبية 2كغ ، كرة طائرة .

المراحل	الزمن	المحتوى	الأشكال والملاحظات
الجزء التمهيدي	15	تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي . تمارين الإطالة والمرونة	
الجزء الرئيسي	45	التمرين الاول : (15') * التمريرات العشرة بالكرات الطبية . * تمارين الإطالة والمرونة التمرين الثاني : (15'): * داخل مربع (2×2 م) ، يحاول كل منها إخراج الأخر من المربع عن طريق الدفع بالذراعين . * تمارين المرونة والاطالة . التمرين الثالث(15') : * منافسة في الكرة الطائرة . * تمارين المرونة والاطالة .	
الجزء الختامي	15	جري خفيف حول المعب لمدة . تمارين التهدئة .	

نماذج لوحدة ترويحية

الحصّة التاسعة

الأجهزة والأدوات : كرة طبية 3 كغ ، كرة قدم .

المراحل	الزمن	المحتوى	الأشكال والملاحظات
الجزء التمهيدي	15	تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي . تمارين الإطالة والمرونة	
الجزء الرئيسي	45	التمرين الاول : (15') * جري متوسط الشدة لمدة (15') . * تمارين الإطالة والمرونة التمرين الثاني : (15'): منافسة في دفع الكرة الطبية 3 كغ من داخل الدائرة (بيد واحدة اليمنى يسرى ، بكلتا اليدين من أمام الصدر) * تمارين المرونة والإطالة . التمرين الثالث (15') : * منافسة في كرة القدم .	
الجزء الختامي	15	مشي حول الملعب . تمارين التهدئة .	

نماذج لوحدة تروحية

الحصة العاشرة

الأجهزة والأدوات : كرة طبية 3 كغ ، كرة قدم .

المراحل	الزمن	المحتوى	الأشكال والملاحظات
الجزء التمهيدي	15	تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي . تمارين الإطالة والمرونة	
الجزء الرئيسي	45	التمرين الاول : (15') * جري متوسط الشدة لمدة (15') . * تمارين الإطالة والمرونة التمرين الثاني : (15'): منافسة في دفع الكرة الطبية 3 كغ من داخل الدائرة (بيد واحدة اليمنى يسرى ، بكلتا اليدين من أمام الصدر) * تمارين المرونة والإطالة . التمرين الثالث (15') : * منافسة في كرة القدم .	
الجزء الختامي	15	مشي حول الملعب . تمارين التهدئة .	

نماذج لوحدة تروحية

الحصة الثامنة

الأجهزة والأدوات : بساط

المراحل	الزمن	المحتوى	الأشكال والملاحظات
الجزء التمهيدي	15	تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي. تمارين الإطالة والمرونة .	
الجزء الرئيسي	45	التمرين الاول : * حركات أرضية فوق البساط (دحرجات امامية ، دحرجات خلفية ، وضعية الشمعة ، مختلف وضعيات الإلتزان) * تمارين الإطالة والمرونة	
الجزء الختامي	15	جري حول الملعب بشدة متوسطة . تمارين التهدئة .	

نماذج لوحدة تروحية
الحصة الثامنة

الأجهزة والأدوات : بساط .

المراحل	الزمن	المحتوى	الأشكال والملاحظات
الجزء التمهيدي	15	تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي. تمارين الإطالة والمرونة .	
الجزء الرئيسي	45	التمرين الاول : * حركات أرضية فوق البساط (دحرجات امامية ، دحرجات خلفية ، وضعية الشمعة ، مختلف وضعيات الإلتزان) * تمارين الإطالة والمرونة	
الجزء الختامي	15	جري حول الملعب بشدة متوسطة . تمارين التهدئة .	

نماذج لوحدة تروحية

الحصة الحادي عشر

الأجهزة والأدوات : ، كرة قدم . حلقات ، عارضة خشبية

المراحل	الزمن	المحتوى	الأشكال والملاحظات
الجزء التمهيدي	15	تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي . تمارين الإطالة والمرونة	
الجزء الرئيسي	45	التمرين الاول : (15') * جري متوسط الشدة لمدة (15') . * تمارين الإطالة والمرونة التمرين الثاني : (15'): تمارين التوازن في حوض القفز الطويل : - القفز في وسط الحلقات (بالرجل اليمنى ، بالرجل اليسرى ، بالرجلين معا) - المشي فوق العارضة وإنهائها بالقفز داخل حوض الرمل . * تمارين المرونة والإطالة . التمرين الثالث (15') : * منافسة في كرة القدم .	
الجزء الختامي	15	مشي حول الملعب . تمارين التهدئة .	

نماذج لوحدة تروحية

الحصة الثانية عشر

الأجهزة والأدوات: ، كرات سلة . معالم

المراحل	الزمن	المحتوى	الأشكال والملاحظات
الجزء التمهيدي	15	تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي . تمارين الإطالة والمرونة	
الجزء الرئيسي	45	التمرين الاول : (20') * القيام بلعبة تغيير الأماكن (في مربع 5×5 متر) كل فرد في ركن من أركان المربع ويبقى الخامس في وسط المربع محاولا الحصول على مكان في إحدى أركان المربع خلال تحركات الآخرين . * تمارين الإطالة والمرونة التمرين الثاني : (10'): تمارين التوازن في: - كل اثنين متقابلين، الوقوف برجل واحدة وتبادل التمرير واستقبال الكرة لمسافة (3 م ، 5 م) مع تغير رجل الارتكاز كل دقيقتين . التمرين الثالث (15'): * منافسة في كرة السلة .	
الجزء الختامي	15	مشي حول الملعب . تمارين التهدئة .	

الملحق رقم 02

بيان أسماء الأساتذة والدكاترة والأطباء المحكمين

السيد المحترمالمحترم

استمارة ترشيح الإختبارات

تحية طيبة وبعد :

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تشتمل على مجموعة من الإختبارات البدنية

المنتقاة لهذه الدراسة والتي تدخل ضمن تحضير شهادة الماستر تخصص رياضة وصحة بعنوان :

فاعلية برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية لدى كبار السن

(51- 59) سنة .

نرجو من سياتكم المحترمة وضع علامة (X) على الإختبار المناسب وإعطاء

الإقتراحات والإرشادات التي ترونها مفيدة لبحثنا .

هدف الدراسة :

معرفة فاعلية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى كبار

السن (51 - 59 سنة) .

الطالبان :

- فارس علي

- رزايقية سيد احمد

الترتيب (الأولوية)	وحدة القياس	الإختبارات	المتغيرات البدنية
	م	إختبار جري 3 دقائق .	التحمل العام
	م	إختبار جري 6 دقائق .	
	ثا	إختبار جري 800 متر .	
	ثا	إختبار الوقوف بالقدم طويلة على عارضة .	التوازن
	ثا	إختبار الوقوف بالقدم مستعرضة على عارضة .	
	ثا	إختبار التوازن المتحرك المشي على عارضة .	
	سم	إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف .	المرونة
	سم	إختبار ثني الجذع للأمام طولا .	
	سم	إختبار دوران لجذع إلى الجانبين .	
	مرة	إختبار الاستناد الامامي (المضخحة) .	القوة
	م	إختبار رمي كرة طبية 2 كغ .	
	مرة	إختبار الشد لاعلى على جهاز الحلق .	
	ثا	إختبار الانتقال فوق الدوائر .	التوافق
	مرة	إختبار جري في شكل 8 .	
	مرة	إختبار رمي واستقبال الكرة .	

قائمة الأساتذة والدكاترة المحكمين

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص	كلية/معهد	الجامعة
01	كوتشوك محمد	دكتور	تدريب رياضي	التربية البدنية والرياضية	مستغانم
02	رياض علي الراوي	بروفيسور	فيزيولوجيا الرياضة	التربية البدنية والرياضية	مستغانم
03	بلعيدوني مصطفى	دكتور	رياضة وصحة	التربية البدنية والرياضية	مستغانم
04	غوال عدة	دكتور	تدريب رياضي	التربية البدنية والرياضية	مستغانم
05	جغدم بن ذهيبة	طبيب	طب رياضي	التربية البدنية والرياضية	مستغانم
06	بلباي فطيمة	طبيبة	طب رياضي	التربية البدنية والرياضية	مستغانم
07	عدة عبد الدايم	دكتور	رياضة وصحة	التربية البدنية والرياضية	مستغانم

استمارة استبيان

استمارة استبيان موجهة إلى أساتذة التعليم المتوسط الذين تتراوح أعمارهم من (51- 59 سنة).

سلام الله عليكم وبعد :

في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص رياضة وصحة نضع بين أيديكم هذه الاستمارة الإستبائية راجيا منكم الإجابة عنها بكل تأني ووضوح في أيطار انجاز بحث علمي ميداني يتمحور حول فاعلية برنامج ترويحي رياضي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية لدى كبار السن.

السؤال الأول :

- هل تمارس الأنشطة الرياضية الترويحية ؟

نعم لا

إذا كانت الاجابة ب لا :

* ماهي الاسباب التي تمنعك ؟

تقاعس وتكاسل الوقت

أسباب أخرى:

إذا كانت الاجابة ب نعم :

* ماهو النشاط الترويحي الرياضي المفضل؟

كرة اليد كرة السلة كرة القدم كرة الطائرة السباحة نس الطاولة
الرمي الفروسية الأتقال مشي والجر الصيد الكراتي
الرياضات التقليدية

السؤال الثاني:

- هل ترغب في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ؟

نعم لا

السؤال الثالث:

3- هل تعتقد أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها اثر على صحتك البدنية ؟

نعم لا

الملحق رقم 03

النتائج الخام لعينتي البحث

الرقم	اختبار جري '6	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم)	اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة	اختبار دفع الكرة الطبية
01	800	01	05	8.60
02	780	00	08	7.80
03	790	03	07	6.90
04	785	2.5	07	8.00
05	830	06	06	7.40

جدول يوضح النتائج الخام القبلية للعينه التجريبية الاستطلاعية

الرقم	اختبار جري '6	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (سم)	اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة	اختبار دفع الكرة الطبية
01	810	02	04	9.20
02	785	02	07	7.90
03	805	05	06	7.00
04	790	03	08	8.10
05	830	06	06	8.00

جدول يوضح النتائج الخام البعدية لعينه التجريبية الاستطلاعية

الرقم	اختبار جري '6 (م)	اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف (سم)	اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضضة (ث)	اختبار دفع الكرة الطبية (م)
01	805	00	05	07
02	790	02	06	6.5
03	785	1.5	06	6.8
04	830	2.5	04	7.2
05	825	0.5	07	7.5
06	795	04	05	6.6
07	850	03	05	08
08	865	02	08	7.4
09	900	01	07	7.9
10	890	01	07	6.8

جدول يوضح النتائج الخام القبلية للعينه الضابطة .

الرقم	اختبار جري '6 (م)	اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف (سم)	اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضضة (ث)	اختبار دفع الكرة الطبية (م)
01	810	00	05	7.1
02	800	2.5	07	6.4
03	780	02	05	6.9
04	835	2.5	05	07
05	840	00	07	7.6
06	810	04	04	6.8
07	850	3.5	04	8.1
08	875	2.5	08	7.3
09	880	01	06	7.9
10	875	0.5	07	07

جدول يوضح النتائج الخام البعدية للعينه الضابطة .

الرقم	اختبار جري '6 (م)	اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف (سم)	اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضضة (ث)	اختبار دفع الكرة الطبية (م)
01	815	02	06	7.20
02	795	00	05	6.90
03	780	0.5	07	7.50
04	850	3.5	04	08
05	845	04	08	7.40
06	800	01	05	6.80
07	835	02	06	7.40
08	855	2.5	05	8.10
09	900	01	07	8.20
10	880	2.5	04	7.70

جدول يوضح النتائج الخام القبلية للعينة التجريبية

الرقم	اختبار جري '6 (م)	اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف (سم)	اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضضة (ث)	اختبار دفع الكرة الطبية (م)
01	970	03	08	8
02	980	1.5	06	7.5
03	995	02	09	8.10
04	1005	05	05	8.40
05	1010	06	08	7.90
06	995	03	07	7.10
07	976	03	08	7.80
08	965	3.5	06	8.80
09	1050	2.5	09	9.00
10	1000	04	07	8.20

جدول يوضح النتائج الخام البعدية للعينة التجريبية .

الملحق رقم 04

الوثائق الإدارية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص : رياضة وصحة

الى السيد مدير متوسطة حواش عبد القادر - كرمان-

بلدية تيارت

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

لي عظيم الشرف ان اتقدم الى سيادتكم المحترمة بطلبي هذا ، والمتمثل في اجراء

بعض الاختبارات البدنية ، على عينة من الاساتذة داخل مؤسستكم .

وتعتبر هذه المهمة كمساعدة لانجاز بحثنا (مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص رياضة وصحة) .

وخيرا تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

الطالبان :

* فارس علي

* رزايقية سيد احمد

موافق مدير
المتوسطة
الرياضية
الجزائرية
مدير المتوسطة
الرياضية
العربية

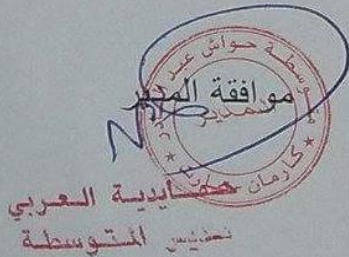
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي
تخصص : رياضة وصحة

الى السيد مدير متوسطة حواش عبد القادر -كرمان-
بلدية تيارت

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

لنا عظيم الشرف أن نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بطلبنا هذا ، والمتمثل في السماح لنا
بإجراء حصص من البرنامج الرياضي الترويحي على عينة البحث المتمثلة في مجموعة من
الأساتذة و الذين تتراوح أعمارهم بين 51 و 59 سنة داخل مؤسساتكم وذلك ايام العطلة
والعطل الأسبوعية .

واخيرا تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير



الطالبان :

* فارس علي

* رزايقية سيد أحمد