



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم : التربية البدنية والرياضية
تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في نشاط بدني رياضي ترويحي
تحت عنوان:

اسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في تحسين بعض
المتغيرات البدنية والوظيفية لدى كبار السن (50_ 67) سنة

بحث تجريبي أجري على فئة كبار السن بالمركب الجوّاري قودمان بوعامر - عين تموشنت -

إشراف الأستاذ:

د/ بوعزيز محمد

إعداد الطالب

ساحلي عبد الرحمان

مداير محمد الامين

السنة الجامعية: 2020/2019



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ
وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ
عَلَيْكَ عَظِيمًا.

صدق الله العلي العظيم

(سورة النساء/الآية 113)

الاهداء

إلى سيد المرسلين محمد (صلى الله عليه وآله وآله الطيبين الطاهرين)
(صلوات الله وسلامه عليهم أجمعين)

الى من اشتاقت لهم انفسنا وهم تحت التراب شهداء بلدي الحبيب روجي فداه
الى مثل الابوة الأعلى الى من اعطاني ولم يزل يعطيني بلا حدود، الى من
رفعت رأسي عالياً افتخارا به أبي العزيز أدامه الله فخرا لي
الى حبيبة قلبي الأولى التي رأني قلبها قبل عينها، وحضنتني احشائها قبل
يديها، الى شجرتي التي لاتذبل، الى الظل الذي آوي اليه في كل حينامي
الحبيبة حفظها الله

إلى الشموع التي تنير لي الطريق بدون مقابل اخي عبد الوهاب وأصدقائي.

عبد الرحمان

إهداء :

أهدي عملي هذا إلى :

الوجه الذي يشع بالنور والبهجة والحب والحنان إلى الربيع الدائم والزهرة التي لا تذبل
في عيني مهما حبيت أمي العزيرة .
وإلى الذي أفنى حياته من أجل أن ينير لي درب الحياة والذي علمني أن الحياة عمل
وكفاح وآخرها نجاح أبي العزيز .
وإلى كافة عائلتي الكريمة كبيرا وصغيرا وكل أصدقائي الذين درست معهم طيلة المسيرة
الدراسية .

" لا غنى كالعلم، لا فقر كالجهل، ولا ميراث كالأدب "

مداير محمد الأمين

الشكر والعرفان

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقةً بحمده وشكره والصلاة والسلام على نبيه محمد و على أله الطاهرين أولي المكارم والجلود في البدء أرى لزاماً علي أن أتقدم بالشكر والعرفان والوفاء والمحبة إلى أستاذي ومعلمي الدكتور بوعزيز محمد , وللجهود الحثيثة والآراء العلمية السديدة التي عدّلت مسيرة الطالبان الباحثان العلمية بالاتجاه الصحيح فلا أملك سوى أن أدعوا من الباري عز وجل أن يطيل بعمره ويجازيه عني أوفر الجزاء , وأتقدم بوافر الشكر والعرفان الى الأساتذة المحكمين , أسأل الله أن يسدد خطاهم ويمد في عمرهم .

وأتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساندني من اساتذتي في معهد التربية البدنية وعلوم الرياضة عبد الحميد ابن باديس- مستغانم- الذين أفادوني بعلمهم.

وأتقدم بالشكر الجزيل إلى عائلتي أُمي وأبي وأخي, داعياً الله عز وجل إن يحفظهم من كل سوء وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين , وأخيراً كلمة شكر واعتزاز إلى كل من اسهم بنصيحة أو جهد وكان له الفضل في انجاز هذه المذكرة والتمس العفو من كل من لم تسعفني ذاكرتي لذكرهم والاعتراف بفضلهم .

الطالبان الباحثان

ملخص البحث

عنوان الدراسة: أثر برنامج تروحي رياضي مقترح في تحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى كبار السن (50-67) سنة

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التروحي الرياضي المقترح في تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى كبار السن (50-67 سنة) مستعينا بعينة قدرت ب 20 ممارس موزعين إلى مجموعتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية يطبق البرنامج المقترح لمدة شهرين على العينة التجريبية بمعدل حصتين في الأسبوع مدة الحصة من 50 إلى 60 دقيقة و عليه افترض الباحث أن للبرنامج التروحي الرياضي المقترح فاعلية في تحسين في تحسين بعض المغيرات البدنية والوظيفية لدى كبار السن (50-67 سنة) و بعد تعذر اجراء التجربة الرئيسية للبحث بسبب الوضعية الصحية بالمجتمع الجزائري تم إجراء عملية تحليل مجموعة من الدراسات السابقة و البحوث المشابهة المرتبطة بالبحث و التي توصلت إلى مجموعة من الاستنتاجات نذكر منها

- إن للأنشطة الترويحية الرياضية تسهم في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية والمتمثلة في مؤشر كتلة الجسم وضربات القلب في حالة الراحة لدى كبار السن (50-67).

- ان للبرنامج التروحي الرياضي اسهامات في تحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى كبار السن (50-67).

Résumé de la recherche

Titre de l'étude: L'effet d'un programme de loisirs sportifs proposé sur l'amélioration de certaines variables physiques et fonctionnelles chez les personnes âgées (50-60) ans

L'étude visait à connaître l'effet du programme de loisirs sportifs proposé sur l'amélioration de certaines variables physiques chez les personnes âgées (50-67 ans), en utilisant un échantillon de 20 praticiens répartis en deux groupes, l'un témoin et l'autre expérimental. Le programme proposé est appliqué pendant deux mois à l'échantillon expérimental à raison de deux parts par semaine De 50 à 60 minutes, le chercheur a supposé que le programme de loisirs sportifs proposé était efficace pour améliorer l'amélioration de certains changements physiques et fonctionnels chez les personnes âgées (50-67 ans)

Après qu'il n'a pas été possible de mener l'expérience principale pour la recherche en raison de l'état de santé de la société algérienne, un processus d'analyse d'un ensemble d'études antérieures et de recherches similaires liées à la recherche a été effectué, qui a abouti à un ensemble de conclusions, parmi lesquelles

-Les activités récréatives sportives contribuent à améliorer certaines des variables fonctionnelles, qui sont représentées dans l'indice de masse corporelle et la fréquence cardiaque en état de repos chez les personnes âgées (67-50).

Le programme récréatif sportif contribue à améliorer certaines variables physiques et fonctionnelles chez les personnes âgées .(67-50)

Research Summary

Study Title: The effect of a proposed sports recreational program on improving some physical and functional variables among the elderly (50-67) years

The study aimed to know the effect of the proposed sports recreational program on improving some physical variables among the elderly (50-67 years), using a sample of 20 practitioners distributed into two groups, one is control and the other is experimental. The proposed program is applied for two months to the experimental sample at a rate of two shares per week From 50 to 60 minutes, the researcher assumed that the proposed sports recreational program was effective in improving the improvement of some physical and functional changes in the elderly (50-67 years)

After it was not possible to conduct the main experiment for the research because of the health status of the Algerian society, a process of analyzing a set of previous studies and similar research related to the research was made, which reached a set of conclusions, among them

-The sports recreational activities contribute to improving some of the functional variables, which are represented in the body mass index and heart rate in a state of rest in the elderly.(67-50)

The sports recreational program has contributions to improving some physical and functional variables among the elderly.(67-50)

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	المبحث
	آية	
	الاهداء	
	الشكر والعرفان	
	قائمة الأشكال	
	قائمة الجداول	
	الجانب النظري	
	التعريف بالبحث	
1	المقدمة	
4	مشكلة البحث	2
5	أهداف البحث	3
6	فروض البحث	4
6	أهمية البحث	5
6	مصطلحات البحث	6
	الفصل الأول : الترويج و الترويج الرياضي	
11	تمهيد	
12	مفهوم الترويج	1.1
13	اهمية الترويج	1.1.1
14	اغراض الترويج	2.1.1
14	خصائص الترويج	3.1.1
15	انواع الترويج	4.1.1
16	الترويج الرياضي	2.1
16	اهمية الترويج الرياضي	3.2.1
17	اهداف الترويج الرياضي	4.2.1

17	الأهداف الصحية	1.4.2.1
17	الأهداف البدنية	2.4.2.1
18	الأهداف المهارية	3.4.2.1
18	الأهداف التربوية	4.4.2.1
19	الأهداف النفسية	5.4.2.1
19	الأهداف الاجتماعية	6.4.2.1
20	الأهداف الثقافية	7.4.2.1
20	الأهداف الاقتصادية	8.4.2.1
20	أهداف الوقاية من المدينة الحديثة	9.4.2.1
21	أصناف و تقسيمات الترويح الرياضي	5.2.1
22	خصائص الترويح الرياضي	6.2.1
23	خصائص الأنشطة الترويحية بالنسبة لكبار السن	7.2.1
24	البرنامج الترويحي	3.1
24	برامج الترويح لكبار السن	2.3.1
24	عناصر بناء البرنامج الترويحي	3.3.1
25	اهداف البرنامج الترويحي	4.3.1.
26	التخطيط للبرنامج الترويحي	5.3.1
26	عوامل تخطيط برنامج ترويحي	6.3.1
27	معايير التخطيط العلمي لبراج الترويح	7.3.1
28	صفات البرنامج الترويحي	8.3.1
28	خاتمة	
31	الفصل الثاني: المتغيرات البدنية والوظيفية خصائص كبار السن	
33	تمهيد	
33	مفهوم اللياقة البدنية	2.1
33	المتغيرات البدنية	2.2
34	اللياقة القلبية التنفسية	1.2.2
34	أهمية اللياقة القلبية التنفسية	1.1.2.2
35	العوامل المؤثرة في اللياقة القلبية التنفسية	2.1.2.2

35	اللياقة العضلية الهيكلية	2.2.2
35	القوة العضلية	1.2.2.2
36	أنواع القوة العضلية	1.12.2.2
36	أهمية القوة العضلية	2.1.2.2.2
37	العوامل المؤثرة في القوة العضلية	3.1.2.2.2
37	التحمل العضلي	3.2.2
38	المرونة	4.2.2
38	تقسيمات المرونة	1.4.2.2
38	أهمية المرونة	2.4.2.2
39	العوامل المؤثرة في المرونة	3.4.2.2
39	التركيب الجسمي	5.2.2
40	أهمية تحديد نسبة الدهون في الجسم	1.5.2.2
40	تتمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	3.2
40	تتمية اللياقة القلبية التنفسية	1.3.2
41	تتمية القوة العضلية والتحمل العضلي	2.3.2
41	تتمية المرونة المفصالية	3.3.2
42	أهمية اللياقة البدنية لكبار السن	4.2
42	المرحلة العمرية (50-67 سنة)	5.2
43	انواع الشيخوخة	1.5.2
43	الشيخوخة الطبيعية (الصحية)	1.1.5.2
43	الشيخوخة المرضية	2.1.5.2
44	أمراض الشيخوخة	6.2
44	العوامل التي تؤثر في صحة كبار السن عوامل فردية	1.6.2
44	خصائص ومميزات المرحلة العمرية (50-67 سنة)	7.2
44	أهم التغييرات البدنية الحركية و الفسيولوجية	1.7.2
46	أهم التغييرات النفسية	
49	خاتمة	
	الباب الثاني : الدراسة الميدانية	

	الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية	
54	تمهيد	
54	منهج البحث	1.1
54	مجتمع وعينة البحث	2.1
55	مجالات البحث	3.1
55	المجال البشري	1.3.1
55	المجال المكاني	2.3.1
55	المجال الزمني	3.3.1
55	متغيرات البحث	4.1
55	ضبط متغيرات البحث	5.1
66	الدراسة الاستطلاعية	6.1
67	أدوات الدراسة	7.1
72	البرنامج المقترح	8.1
72	تصميم البرنامج	1.8.1
72	أسس بناء برنامج	2.8.1
73	الهدف من البرنامج	3.8.1
73	محتوى البرنامج	4.8.1
74	تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح	5.8.1
74	الوسائل المستخدمة	6.8.1
75	مكونات الحصص للبرنامج الرياضي الترويحي	7.8.1
75	مكونات الوحدة	8.8.1
75	الوسائل الإحصائية	9.1
76	خاتمة	
	الفصل الثاني	
	الدراسات السابقة و المشابهة	
80	تمهيد	
93-80	عرض الدراسات	1.2

93	التعليق على الدراسات	2.2
96	نقد الدراسات	3.2
98	الاستنتاجات	4.2
99	التوصيات	
100	خاتمة	
106-101	قائمة المصادر و المراجع	
107	الملاحق	

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
69	إختبار دفع الكرة الطبية 2كغ	-1
70	إختبار المشي 6 دقائق	-2

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
56	قيمة اختبار ت سيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير العمر الزمني.	01
56	قيمة مان وتي U للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير الوزن	02
57	قيمة مان وتي U للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير الطول .	03
57	قيمة اختبار ت سيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير الكتلة الجسمية .	04
58	قيمة اختبار ت سيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير نبض القلب في حالة الراحة.	05
58	قيمة اختبار مان ويتي للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير المرونة .	06
59	قيمة اختبار ت سيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير رمي الكرة	07

	الطبية 2 كغ .	
59	قيمة اختبار ت تسيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير اختبار المشي مدة 6 د .	08
60	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير العمر الزمني.	09
60	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الوزن.	10
61	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الطول.	11
61	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير م ك ج.	12
62	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير نبض القلب في حالة الراحة .	13
62	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير المرونة.	14
63	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير رمي الكرة الطبية	15
63	قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير المشي مدة 6 د	16
64	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في متغيرات البحث	17
67	النسبة المئوية لآراء المحكين للاختبارات البدنية.	18
68	ثبات الاختبارات باستخدام معامل الارتباط بيرسون.	19
68	صدق الاختبارات المستعملة في البحث.	20
71	دليل كتلة الجسم	21
72	معايير لياقة القلب وفق معدلات النبض في حالة الراحة خلال مراحل عمرية مختلفة	22
74-73	البرنامج الترويحي الرياضي المقترح	23

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

مما لا شك فيه أن الدول المتقدمة لم تصل إلى ما وصلت إليه من تقدم إلا بفضل شعوبها، فمعيار التقدم في أي دولة لا يقاس بحجم ما تمتلكه من ثروات طبيعية، بقدر ما يعتمد على حصيلة ما تيسره لها ثرواتها البشرية من علم و ثقافة و سلوك و مهارة. وفلسفة التقدم في أي زمان ومكان تعتمد أساسا على رصيد الثروة البشرية وكيفية تنميتها واستخراجها ومن ثم الاستفادة منها. ومعلوم أن بناء الإنسان هو أصعب أنواع البناء إذ يتطلب التوازن بين النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية من جهة، والقدرة على تحقيق الهدف الذي يبني من أجله هذا الإنسان من جهة ثانية، لذا كان بناء الإنسان جسما وخلوه من الأمراض مهما كي يكون قادرا على العمل والإنتاج ودفع عجلة التنمية إلى الأمام.

فقد ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة باللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة من قبل الهيئات والمنظمات الصحية، إذ تعد من أهم الأهداف التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها، لذا أصبحت الحاجة لممارسة الأنشطة البدنية من قبل مختلف الأعمار ولكلا الجنسين مطلوبة بل وضرورية، حيث تؤكد الدراسات العلمية الحديثة والهيئات والمنظمات الصحية كالكلية الأمريكية للطب الرياضي على أهمية الانتظام في ممارسة النشاط البدني وما يترتب عنه من فوائد لصحة الانسان النفسية والعضوية. (Linda S, 2014, p. 10)

كما ان زيادة عدد المسنين في المجتمع ساهم في اتجاه المجتمعات للتفكير في توفير ادوار لهم للاستفادة من خبراتهم وطاقتهم بشكل يفيدها ويعطيهم الفرصة في نبذ فكرة الفراغ و التوجه نحو الراحة والسكون ما قد ينعكس سلبا على جوانب حياتهم النفسية والاجتماعية والصحية، وهذا بتوفير خدمات صحية وترويحية تجعلهم قادرين على عيش سنوات الشيخوخة بصحة افضل. (أحمد، 2008)

حيث تشير العديد من الدراسات الطبية أن الانتظام في ممارسة التمرينات الرياضية البسيطة مرتين في الأسبوع لاسيما الذين تتجاوز أعمارهم سن الستين عاما تساهم في تجديد نشاط العضلات لديهم مثلما كان عليه الحال في سن الشباب، ووجد

الباحثون أن من بين حوالي 900 فرد في سن الخمسين وأكثر يمارسون الرياضة وخاصة الجري بانتظام تقل نسبة إصابتهم بالألم المفصلي والعضلي بنسبة 25% خلال فترة 14 عاما قادمة.

ويوضح البروفيسور FilfridKindermen «رئيس معهد الطب الرياضي بجامعة سار أن القيام بنشاط بدني بانتظام لا يمنع الشيخوخة ولكن يؤجلها بصورة واضحة قد ثبت أنه يمكن القيام بتدريبات بدنية حتى سن 80 عاما وفوق ذلك ويقول kindermen أن العدو البطيء وركوب الدرجات والسباحة هي أنسب الرياضات لصحة القلب والدورة الدموية . (سلامة، 2008، ص 424-425).

وهنا يظهر دور المجتمع المتمثل في التربويين الرياضيين في توظيف معارفهم وخبراتهم في ايجاد برامج الترويح التي تتناسب مع كبار السن والتي تلعب دورا مهما في التوعية والوقاية والعلاج، لذلك نجد في الدول المتقدمة ان التشجيع على ممارسة الرياضة امتد ليصبح موضع اهتمام بالنسبة للمهتمين بالصحة من الأطباء والعاملين في المجال أصبح موضوع اللياقة البدنية هاجساً للكثير منهم (الودود، 2016، صفحة 28). وهذا ما اكده كل من ابو المجد والنمكي على أن الألعاب الترويحية تنمي قدرة الجسم على التكيف للمجهود وكذلك على مواجهة التعب ومقاومته وتساعد على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية، كما تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية وتعمل على الارتقاء بمعدلات اللياقة البدنية بجميع عناصرها المختلفة فهي تعمل على رفع معدلات التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي ولها تأثيرها الواضح على القدرة الوظيفية للدورة الدموية والتنفس ومختلف أجهزة الجسم. (أبو المجد، النمكي، 2001، ص20).

حيث جاءت هذه الدراسة لابرار الغايات الصحيحة والابعاد الصحية لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنتظمة وذلك بغرس مفاهيمها في نفوس الافراد بصفة عامة وكبار السن بصفة خاصة. وهذا ما يشير اليه بول هوايت (pool white) الى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية ترويحية لضمان ممارسة الافراد للأنشطة الرياضية، وأهمية النظر الى الرياضة والترويح على انها من الامور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية من العمل و النوم والتغذية (ياسين، 2007، ص57)

ومن هنا يمكن القول أنه بات من الضروري إعطاء رعاية خاصة لكبار السن وتسهيل الضوء على هذه الفئة لما هي بحاجة ماسة للترويج الرياضي و ما له من آثار إيجابية على متغيرات الصحة الجسمية و تخصيص برامج رياضية مضبوطة و مقننة من قبل مختصين في هذا المجال.

و على هذا الأساس و من هذا المنطلق تناول الطالبان هذا الموضوع نظرا لما يحويه من الأهمية البالغة في محاولة تصميم برنامج ترويحي رياضي ومعرفة اسهاماته في تحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى كبار السن (50-67 سنة)، ووصولاً لدراسة وحل اشكاليته سنقوم بدراسته على النحو التالي:

الجانب التمهيدي:

استعرضنا فيه أهمية البحث والإشكالية و كيفية صياغتها، ثم قدمنا الفرضيات إضافة إلى و أهداف البحث ثم وضعنا الدراسات المشابهة و حددنا المفاهيم و المصطلحات التي تتعلق بالبحث و تتماشى معه.

الجانب النظري:

و قمنا بتقسيمه إلى فصلين:

الفصل الأول: الترويج و الترويج الرياضي .

الفصل الثاني : المتغيرات البدنية و خصائص كبار السن .

الجانب التطبيقي:

و يحتوي هذا الجانب على فصلين و هما :

الفصل المنهجي : وهو فصل خاص بمنهجية البحث و كيفية اختيارها و كذلك الأدوات و التقنيات المستخدمة .

الفصل الخاص بعرض الدراسات السابقة و المشابهة و قد تم فيه عرض الدراسة السابقة و المشابهة ووضع خلاصة انطلاقاً منها ومن النتائج المحصل عليها إضافة إلى مجموعة من الاستنتاجات و الاقتراحات بناء عليها و تليها خاتمة البحث في الأخي

2. مشكلة البحث:

تشير الدراسات الحديثة الى أن حركة الانسان المعاصر انخفضت بشكل كبير عما كانت عليه من قبل نتيجة تغير العادات الصحية التي كان يتبعها الانسان سابقا ، وخاصة ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ، حيث أصبح الخمول يسيطر على حياته وبحسب تقارير منظمة الصحة العالمية فان اكثر من مليوني نسمة يموتون سنويا في العالم بسبب اجهاد العمل و سرعة ايقاع الحياة و نقص التمارين الرياضية.

ففي الجزائر صرحت وزارة الصحة والسكان سنة 2010 أن نسبة الأمراض المرتبطة بنقص النشاط البدني و نقص الحركة هي في ازدياد من سنة لأخرى، وهذا ما أشارت إليه المنظمة العالمية للصحة أن % 53 من النساء و 36% من الرجال في الجزائر يعانون من الوزن الزائد والسمنة، وهي في وتيرة مستمرة .(علي، 2010)

و لذلك نظرا لكون فئة كبار السن في هذه المرحلة تطرا عليهم تغيرات تؤدي إلى فقدانهم لبعض القدرات الوظيفية و البدنية مما يكون له أثر كبير على توافقه الشخصي كما تتسم بسمات و متطلبات خاصة و يشكل وقت الفراغ فيها حيزا كبيرا ، و هنا يأتي دور البرامج الترويحية الرياضية فنوعية الخدمات التي يمكن ان تقدم اليهم استنادا الى طبيعة حياتهم واحتياجاتهم تلعب دورا هاما في المحافظة على اللياقة البدنية العامة ورفع مستوى الكفاءة الفسيولوجية والبدنية لأجهزة الجسم. (إبراهيم، 2000، صفحة 20)

وهذا ما يؤكد كل من بلعيدوني وبن زيدان ان الخدمات الترويحية الرياضية واجب انساني بل هو حق لهؤلاء المواطنين، ولعل الحل العلمي لتخطيط الخدمات الترويحية هو التعرف على اهتمامات هذه الفئة العمرية بالنسبة لأنشطة وقت الفراغ والترويح بأنواعه المختلفة،حيث العديد من الخبراء والباحثين مثل سبريمونت Sprimont (2005) بأن فائدة النشاط الرياضي للأشخاص المسنين تتمثل في المحافظة على صفة المطاولة، القوة العضلية، المرونة والعلاقات الاجتماعية (بلعيدوني، بن زيدان، 2016، 285)

ويضيف العزاوي وإبراهيم إن برنامج التمرينات البدنية له نتائج مثيرة على القلب والجهاز الدوري، فبعد مرور فترة من التدريب يحدث شيء في معدل نبض القلب أثناء

الراحة، ولهذا يصبح أكثر فاعلية كلما يزداد حجم الضربة، إذ تكون الحاجة إلى ضربات اقل لدفع كمية الدم المطلوبة، ولسوف تعود سرعة معدل القلب وضغط الدم بأكثر سرعة لحالة لطبيعية بعد النشاط. (العزاوي، إبراهيم، 2014، ص243).

وهذا ما تسعى اليه هذه الدراسة من اجل ايجاد حلول واقعية ملموسة من اجل رفع الغبن على هذه الفئة من المجتمع، والتقليل من معاناتهم الصحية من خلال تصميم برنامج ترويحي رياضي الذي اصبح اكثر من ضرورة وحتمية لا مفر منها وذلك بتحسين لياقتهم البدنية والتمثلة في التحمل، القوة، والمرونة. والوظيفية المتمثلة في تخفيض مؤشر كتلة الجسم ونبض القلب في حالة الراحة. وهذا ما اكدته الكثير من الدراسات كدراسة (بن صخرية، بن زيدان، 2019)، ودراسة (اسلمى وآخرون ، 2018)، دراسة (بلعيدوني وآخرون، 2019) ودراسة (شهرة، 2017).

وعليه جاءت هذه الدراسة لمعرفة فاعلية برنامج ترويحي رياضي مقترح في تحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى كبار السن، ومنه نطرح التساؤل التالي:
هل للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح اسهامات في تحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى كبار السن (50 - 67 سنة) ؟
التساؤلات الفرعية :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في المتغيرات البدنية والوظيفية لدى كبار السن (50-67)؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعديّة للعينة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والوظيفية لدى كبار السن (50-67)؟
3. أهداف البحث :

1.3. الهدف العام:

معرفة اسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في تحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى كبار السن (50-67).

2.3. الاهداف الفرعية:

- معرفة مدى اسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى كبار السن (50-67).

- معرفة مدى اسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية لدى كبار السن (50-67).

4. فرضيات البحث :

1.4. الفرض الرئيسي:

- للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح اسهامات في تحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى كبار السن (50-67) سنة .

2.4. الفرضيات الجزئية :

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبليه والبعديه للعينة التجريبية في المتغيرات البدنية والوظيفية لدى كبار السن (50-67).

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البعديه للعينة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والوظيفية لدى كبار السن (50-67).

5. اهمية البحث:

تتجلى أهمية البحث من الناحية العلمية في توضيح بعض المتغيرات البدنية والوظيفية المرتبطة بالصحة وإلقاء الضوء على فئة كبار السن والمخاطر الصحية الناتجة عن الخمول وقلة الحركة، وتعزيز أهمية النشاط الرياضي وانعكاساته الصحية و النفسية والاجتماعية، والتحفيز على ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية اثناء اوقات الفراغ.

6. مصطلحات البحث:

1.6. الترويح :

هو جميع أوجه النشاط البناء والمقبولة إجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم إختيارها و الإشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض إكتساب العديد من القيم الشخصية وتطوير الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي . (الفاضل، 2002، صفحة 45)

تعريف إجرائي : نشاط يختاره الفرد وفق ميوله و رغباته ممتع له ومقبول من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته من عدة نواحي .

2.6. الترويح الرياضي:

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجهه مناشطة التي تشتمل على الألعاب و الرياضات.

تعريف إجرائي: هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها والتي يمارسها الافراد في أوقات فراغهم.

3.6. 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 وظائفه، 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 (العابد، 2014، صفحة 150)

تعريف إجرائي: هم الاشخاص التي تراوحت اعمارهم ما بين (50-67).

5.6. البرنامج الترويحي الرياضي: 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 مثل (السلام، 2001، صفحة 233)

تعريف إجرائي: هو مجموعة من التمرينات البدنية لمختلف أجزاء الجسم موضوعة على أسس علمية وحسب رغبات وميول عينة الدراسة، ولها أهداف من مختلف النواحي البدنية(المرونة، القوة، التحمل) ، والوظيفية (مؤشر كتلة الجسم، ضربات القلب في حالة الراحة)

6.6. 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 " (حسانين، 2001)

وينتفق العديد من العلماء والخبراء على تحديد أهم القدرات البدنية كما يلي " القوة العضلية ، التحمل العضلي ، السرعة والرشاقة ، والتحمل الدوري والتنفسي ، والمرونة والتوازن والدقة .

الفصل الأول : التشريع والتشريع الرياضي

الفصل الأول: الترويح و الترويح الرياضي

تمهيد

1.1 مفهوم الترويح

1.1.1. اهمية الترويح

2.1.1. اغراض الترويح

3.1.1. خصائص الترويح

4.1.1. انواع الترويح

2.1. الترويح الرياضي

3.2.1. اهمية الترويح الرياضي

4.2.1. اهداف الترويح الرياضي

5.2.1. اصناف و تقسيمات الترويح الرياضي

6.2.1. خصائص الترويح الرياضي

7.2.1. خصائص الأنشطة الترويحية بالنسبة لكبار السن

3.1. البرنامج الترويحي

2.3.1. برامج الترويح لكبار السن

3.3.1. عناصر بناء البرنامج الترويحي

4.3.1. اهداف البرنامج الترويحي

5.3.1. التخطيط للبرنامج الترويحي

6.3.1. عوامل تخطيط برنامج ترويحي

7.3.1. معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويح

8.3.1. صفات البرنامج الترويحي الناجح

خاتمة

تمهيد

إنّ مما يميّز العمر الذي نعيشه ظاهرة وقت الفراغ في حياة الأفراد والمجتمعات بشكل يستدعي الوقوف عندها ودراستها، ورصد متغيراتها ومدى تأثيرها على مستوى الأفراد والمجتمعات على حد سواء.

ولقد أصبحت هذه الظاهرة تتزايد وتطور الوسائل الترويحية، واستحداث وسائل جديدة لشغل وقت الفراغ فأصبح لدى المجتمعات سيل منهمر من الوسائل الترويحية، انطلق معها الإنسان بحثاً عن الراحة والمتعة، وتخفيف العناء الذي يعييه في هذه الحياة.

1.1. مفهوم الترويح : إن مصطلح الترويح في اللغة تدور معانيه حول: السعة، والفسحة، والانبساط، وإزالة التعب والمشقة، وإدخال السرور على النفس، والانتقال من حال إلى آخر أكثر تشويقاً.

وتختلف تعريفات الترويح في اصطلاحات الباحثين نظراً لاختلافهم في الاتجاهات التي ينطلقون منها لتحديد ماهيته، فمنهم :

من يربط الترويح بالغرض الذي يؤديه وعليه فالترويح هو التسلية والتنفيس عن النفس ويسمى بعضهم هذا الاتجاه بنظرية التعبير الذاتي .

من يربط الترويح بالوقت وعليه فالترويح هو التعبير المضاد للعمل على أساس أن الانسان قليلاً ما يجد في عمله نوعاً من الترويح.

من يربط الترويح بالغرض الذي يؤديه والوقت معا عليه فالترويح هو أوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات فراغه والتي يكون من نتائجها الاسترخاء والرضا النفسي. (خلفاوي، 2017، صفحة 67)

يرى دي جرازيا Degeazzia ان الترويح هو النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل إستعادة حيويته. (A.Domort، 1986، صفحة 88).

بينما يرى كراوس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، والتي يتم اختيارها وفقاً لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية.

فالترويح، بشكل عام ، هو عبارة عن مساعدة الأفراد للحصول على خبرات إيجابية أثناء وقت الفراغ (Experiences Leisure) تساعدهم على تجديد الروح واستعادة الطاقة البشرية . ولذا من الممكن أن نعرف الترويح على أنه " يشمل جميع أوجه النشاط البناء والمقبولة اجتماعياً والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها و الاشتراك بها لدوافع داخلية (Motivation Intrinsic) وفقاً لإرادة الفرد وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والمتعة من المشاركة ذات ها وليس لدوافع خارجية (Motivation Extrinsic) كالكسب المادي أو المعنوي".

(الفاضل، 2007، صفحة 2)

ومما سبق يرى الطالبان الباحثان ان الترويح هو استغلال وقت الفراغ بممارسة أنشطة ترويحية مناسبة من اجل التغيير و الترفيه عن النفس.

1.1.1. اهمية الترويح:

يعد الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله إسهاماته في تحقيق السعادة للإنسان و تبدو أهميته من خلال:

- تحقيق التوازن بين متطلبات الكائن البشري (بدنية، عقلية، روحية) ففي الوقت الذي تكون فيه الغلبة لجانب من جوانب الإنسان، يأتي الترويح ليحقق التوازن بين ذلك الجانب الغالب وبقية الجوانب الاخرى المتغلبة عليه.
- يساهم النشاط الترويحي في إكساب الفرد خبرات ومهارات وأنماط معرفية، ويساهم في تنمية الذوق والموهبة، ويهيئ للإبداع والابتكار.
- يساعد الاشتغال بالأنشطة الترويحية في إبعاد أفراد المجتمع عن التفكير أو الوقوع في الجريمة وبخاصة في عصرنا الذي ظهرت فيه البطالة حتى أصبحت مشكلة وقلت ساعات العمل والدراسة بشكل ملحوظ جدا. وأصبح وقت الفراغ يشكل سمة مميزة لنا.
- يطلق على عصرنا عصر التقنية، وعصر القلق... وترتبط هذه المسميات بعلاقة وثيقة بينها، فالتقنية تولد القلق، وأصبح الترويح أحد أهم متطلبات عصر التقنية والقلق، لما له من تأثير في الحد من المشاكل المترتبة عن ذلك.(درويش، 1992، صفحة 301)

كما وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية وللترويح(AAHPER) إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية، في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
- تطوير الصحة البدنية والصحة الإنفعالية والصحة العقلية للفرد
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة وبلا استقرار.

- تنمية ودعم القيم الديمقراطية. (الحماحي، 1997، صفحة 28)
وكننتيجة لما سبق يري الطالبان الباحثان انه كل ما ورد عن أهمية الترويح تعالج و بشكل كبير الجانب البدني و النفسي لما له من تأثير مباشر في الحفاظ علي لياقة بدنية للأفراد حيث يكون الهدف منه وقائي اكثر منه علاجي خصوصا عند كبار السن و الترفيه عن النفس و التخلص من الضغوطات النفسية.

2.1.1. اغراض الترويح:

غرض حركي: إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الافراد ويزداد في الاهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

2. غرض الاتصال بالآخرين: تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

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

4. غرض ابتكاري فني: تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعا لمن يتذوقه الفرد وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذل الصوت أو الحركة .

5. غرض اجتماعي: إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهنا كجزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو غير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء. (السلام، 2001، صفحة 116)

ومما سبق يتضح للطالبان الباحثان انه رغم تعدد أغراض الترويح، فان لكل فرد غرضه الخاص حسب اهتمامات وميول كل واحد منهم.

3.1.1. خصائص الترويح:

للترويح خصائص تميزه عن غيره من النشاطات وهي:

- نشاط بناء: وذلك يعني أن الترويح يعد نشاطاً هادفاً فهو يسهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة أنشطته المختلفة.
- نشاط اختياري: حيث يختار الفرد نشاطه وفقاً لـرغبته ودوافعه وذلك لا يعني إغفال التوجيه التربوي نحو إرشاد الفرد لممارسة نوع من النشاط يتفق وميوله ودوافعه وحاجاته واستعداداته وقدراته ومستوى نضجه.
- حالة سارة: أي أن الترويح يجلب السرور والمرح والسعادة إلى نفوس الممارسين لنشاطاته نتيجة للتعبير عن الذات والإبداع في النشاط مع مراعاة عدم الإضرار بمشاعر الغير.
- يتم في وقت الفراغ: فالترويح عن الذات يتم في وقت الفراغ الذي يتحرر منه الفرد من قيود العمل أو من أية ارتباطات وواجبات والتزامات أخرى.
- يحقق التوازن النفسي: وذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لأنشطة الترويح لحاجاته النفسية وتلك الحاجات النفسية لا يمكن إشباع بعضها إلا من خلال وقت الفراغ كما ان المشاركة في أنشطة الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء والرضا النفسي مما يحقق للفرد التوازن النفسي. (الخولي، 2001)

4.1.1. انواع الترويح:

- يرى البعض من علماء النفس أو الباحثون ان النشاط الترويحي كـنشاط فعال يدل على الأنشطة الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم وصيد الأسماك العالم لذلك قسم الباحث " ريتز " الأنشطة الترويحية إلى:
- الأنشطة الايجابية: مثل الأنشطة الرياضية والرسم والموسيقى.
- الأنشطة الاستقبالية: مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.
- الأنشطة السلبية: ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء.
- في حين قسم الترويح علماء آخرون طبقة لأنواعها وأهدافها كالآتي:
- 1. الترويح الثقافي: كـالقراءة والكتابة والراديو والتلفزيون.

2. التروييح الفني: كهواية جمع الطوابع والعملات والأشياء الأثريه وهواية تعلم التصوير وفن الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والأشغال اليدوية. (خطاب، 2000، صفحة 46)

3. التروييح الاجتماعي: كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية.

4. التروييح الخلوي: ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها.

5. التروييح الرياضي: يهتم بالمناشط الرياضية.

6. التروييح العلاجي: وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء.

7. التروييح التجاري: وهو التروييح ذات الطابع الاستشاري إذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لا يدخل في نظامه كالمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية.

8. التروييح الخلوي: يهتم بممارسة المناشط الترويحية في الخلاء. (محمد الحماحي، 1998، صفحة 83).

2.1. التروييح الرياضي:

1.2.1. تعريف التروييح الرياضي:

ويعرف (محمد الحماحي، 1998، صفحة 84) التروييح الرياضي بأنه ذلك النوع من التروييح الذي يتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما انه يعد أكثر أنواع التروييح تأثيرا على الجوانب البدنية والنفسية.

ويرى الطالبان الباحثان ان التروييح الرياضي هو ممارسة مختلف المناشط الرياضية خلال اوقات الفراغ، كما أنه يعد أكثر أنواع التروييح تأثيرا على الجوانب البدنية والفيزيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه.

3.2.1. اهمية التروييح الرياضي:

تكمن أهمية التروييح الرياضي في تلبيةه لحاجة الأفراد للنشاط والحركة وذلك لمقاومة ما فرضه التقدم التقني من قلة في الحركة وزيادة في أوقات الفراغ، وما فرضه طابع الحياة المدنية الحديثة من زيادة في الأمراض العصرية كالتوتر العصبي والضغط

النفسية والقلق والإحباط وأمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام ... وغير ذلك.

كما أن أهمية الترويح الرياضي تكمن أيضا في التأثير الإيجابي على الفرد الممارس لأنشطته المختلفة من جوانب عدة، وتوضح الأهمية أكثر من خلال إلقاء الضوء على الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال برامج الترويح الرياضي. (الفاضل، 2007، صفحة 6)

4.2.1. أهداف الترويح الرياضي:

يرى محمد الحماحي أن للترويح الرياضي إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه مناشطه، كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه، ولذا فقد قام الحماحي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي:

1.4.2.1 الأهداف الصحية:

- وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن :
- تطوير الحالة الصحية للفرد بوجه عام.
- الوقاية والتقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية .
- زيادة مناعة الجسم الطبيعية ومقاومته للأمراض.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.
- تتمية العادات الصحية المرغوبة .
- التغذية الجيدة والمناسبة حسب نوع الجهد المبذول(عامر، 2013، صفحة 6)

2.4.2.1. الأهداف البدنية:

- وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي:
- تتمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.

- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
 - الوقاية من بعض انحرافات القوام.
 - تصحيح بعض انحرافات القوام .
 - الاسترخاء العضلي والعصبي.
 - مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.(محمد الحماحمي، 1998)
- 3.4.2.1. الأهداف المهارية :**

وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام وتشمل :

- تنمية الحس الحركي منذ الصغر .
- تعليم المهارات الحركية للألعاب و للرياضات المختلفة منذ الصغر .
- تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة و ذلك كألعاب الريشة الطائرة (البادمنتون). تنس الطاولة كرة السرعة , المضرب الخشبي, و كرياضات السباحة و المشي و الجري و الهرولة .
- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية أو التمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد لتناسب مع حالة بعض المرض أو المعاقين أو كبار السن.
- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.(محمد الحماحمي، 1998)

4.4.2.1. الأهداف التربوية :

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

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
- استثمار أوقات الفراغ إيجابيا.
- الارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة . تنمية وتعزيز الثقة بالنفس .
- التفوق على الذات . (عامر، 2013، صفحة 8)

1.5.4.2.1 الأهداف النفسية :

و هي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي و تحوي :

- تنمية الرغبة و استثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .
- تحقيق السعادة لحياة الفرد و الترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.
- التعبير عن الذات و تفريغ الانفعالات المكبوتة
- الحد من التوتر النفسي و العصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الاسترخاء و التوازن النفسي للفرد.
- تنمية مفهوم الذات.
- إشباع الدافع للمغامرة , و الدافع للمنافسة.

1.6.4.2.1 الأهداف الاجتماعية :

وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها و تتضمن :

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات و صداقات مع الآخرين من الأفراد و الجماعات.
- إشباع الحاجة من التقاء بالآخرين من ذوي الميول و الاهتمامات المشتركة
- تحقيق الترافق الاجتماعي للأفراد و الجماعات الممارسين لمناشطها .
- تشكيل في الاحتفالات و المهرجانات الرياضية و التعاون بين الجماعات و بعضها في تنظيمها .
- المشاركة في تشكيل السلوك الجماعي السوي.
- تنمية مهارات التواصل و التفاوض بين الجماعات و بعضها لدعم العمل الجماعي .
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط و التدريب .
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.

7.4.2.1. الأهداف الثقافية :

- و تشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة و تشمل :
- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية تشكيل و تنمية مدركاته بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.
- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد و الجماعات نحو ممارسة نشاطها.
- التعرف على العديد من النشاط للترويج و التعرف على الألعاب الشعبية.
- إدراك الفرد لقدرات و لحاجات الجسم للحركة.
- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة نشاط الترويج الرياضي.
- تعلم الفرد المماس لنشاط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد .(عامر، 2013)

8.4.2.1. الأهداف الاقتصادية :

- وهي تعتبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للترويج الرياضي وتتضمن :
- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة .
- تحسين نوعية الحياة للأفراد و الجماعات و التقليل من النفقات العلاجية.
- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع و الناتج عن خفض معدلات الجريمة و تقليص انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد. (محمد الحماحي، 1998)

9.4.2.1. أهداف الوقاية من المدنية الحديثة:

- التغلب على ظاهرة نقص الحركة .
- الوقاية من البدانة والتخلص من الوزن الزائد.
- زيادة القدرة على مواجهة المشكلات اليومية .

التغلب على الأسلوب النمطي للحياة والمفروض من قبل المجتمع الصناعي. (عامر، 2013، صفحة 9)

5.2.1. أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي:

وفقا لأراء كل من رينولدكارلسون ، جانيت ماكلين ، تيودور ديب ، جيمس بيترسون ، فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

1.5.2.1. الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء ، إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم ، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة، التتابع، ألعاب الرشاقة، ألعاب الرقص والغناء ، ألعاب اقتفاء الأثر. (الحماحي، 1997، صفحة 84)

2.5.2.1. الألعاب أو الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط، أو لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة، ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد: الفنس ، صيد الأسماك، الانزلاق أو التزلج على الجليد أو الأرض ، المشي الجري، الفروسية ، الجولف ، الرمي بالسهم، السياحة ، ركوب الدراجات ، اليخوت... إلخ.

3.5.2.1. الألعاب أو الرياضات الزوجية:

وهناك بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد التنس الأرضي، الريشة الطائرة (بادمنتون). تنس الطاولة ، المباراة / كرة المضرب الخشبي.

4.5.2.1. الألعاب أو الرياضات الفرق:

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب ، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم، كما أن الاشتراك 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، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، الهوكي، الرجبي.(السلام، 2001، صفحة 255)

6.2.1. خصائص الترويج الرياضي:

من أهم الخصائص التي يتميز بها الترويج الرياضي ما يلي:
تهيئة الفرص للنشاط الحركي: إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد 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 وأ الجنس أو المستوى المهاري... الخ.

حرية الاختيار: اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة.
الدافعية: المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد).
التنوع: تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد.

الوقاية والتأهيل: يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية ... الخ)، ويساعد بشكل فعال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين.
التقاول: المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجية، مما يبعث روح التقاول لدى الممارس.

الكشف عن الموهوبين: تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضيات.

استثمار وقت الفراغ : يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع. (الفاضل، 2007، الصفحات 3-4).

7.2.1 خصائص الأنشطة الترويحية بالنسبة لكبار السن:

- 1- يعتمد النشاط الترويحي على الدافع في تأديته.
- 2- يتم النشاط الترويحي أثناء الوقت الحر حيث تتوفر الفرصة لكبار السن في اختيار الأنشطة المختلفة من دون ضغط خارجي ماعدا الرغبة و الدافع الذاتي.
- 3- توفر عامل الحرية الشخصية في الاختيار فهو نشاط من أهم خصائصه حرية اختيار نوعيته، فالميل الطبيعي وحده هو الذي يدفع كبار السن إلى مزاوله النشاط الترويحي. (المفتي، 1989، صفحة 29)

3.1 البرنامج الترويحي:

1.3.1 تعريف البرنامج الترويحي :

تعتبر البرامج الترويحية من أهم الوسائل التربوية لتحقيق أهداف التربية بشكل عام، وفي تحقيق أهدافها في استثمار وقت الفراغ بوجه خاص لذلك أكدت العديد من الدول المتقدمة على أهمية البرامج الترويحية في مجال أوقات الفراغ وذلك لأهمية دورها في تطوير و تنمية الفرد ككل وفي تحقيق النمو المتكامل.

عرفه (تهاني عبد السلام 2001) على أنه مجموعة من الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد الترويح من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغيير سلوك الأفراد أثناء وقت الفراغ إلى السلوك الأمثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين إتجاهات إيجابية نحو شغل أوقات الفراغ. (السلام، 2001، صفحة 21)

وعرفه (شيرلر shiller) على أنه مجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة على الأسس العلمية السليمة والتي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث القدرات المدنية، العقلية، النفسية، الإجتماعية والصحية وذلك من أجل تحقيق الهدف من البرنامج .

وعرفة (الحماحي 1982) على أنه الوسيلة التي يمكن من خلالها تحقيق الأهداف ولأغراض المرجوة منه.(البطراوي، 2013، صفحة 50)

من خلال ما سبق من التعريفات، يرى الطالبان الباحثان ان البرامج الترويحية يجب ان تبنى و فق اسس علمية سليمة كما يجب ان تراعي خصائص مختلف فئات المجتمع الموجهة اليها، و من اجل تحقيق اهدافها لابد من رائد تروحي مؤهل و خبير .

2.3.1 برامج الترويح لكبار السن:

إن العمل على توفير برامج للاستمتاع بوقت الفراغ هي مسؤولية المجتمع و الأندية و المؤسسات العامة و الخاصة، وهناك اعتقاد خاطئ بأن كبار السن لا يحتاجون التوجيه لأنشطة ترويحية متعددة، التي تمارس أثناء وقت الفراغ، وفي الحقيقة الواقعة أن غالبيتهم لم تهيأ لهم الفرص لذلك، كما أن أعداد برامج كبار السن لا يختلف عن الشباب في حاجاته الماسة إلى الزيادة من نوع معين وهذا بالاطلاع التام لكافة التغيرات البيولوجية و السيكلوجية و الاجتماعية التي تطرأ على كبار السن و هذا بدراسة البحوث في هذا المجال و هناك نقاط هامة مهمة يجب إتباعها لنجاح البرنامج الترويحي لدى كبار السن وهذا يتوقف على مدى تحقيق و مقابله لاحتياجات كبار السن سواء كانت احتياجات جسمية، نفسية أو اجتماعية و من هذه النقاط:

أن يتلاءم مع قدراتهم الجسمية و النفسية.

أن يتماشى مع رغباتهم و ميولهم.

يعمل على إشعارهم بالسعادة و السرور من خلال مزاوله النشاط.(المفتي، 1989، الصفحات 215-216)

3.3.1 عناصر بناء البرنامج الترويحي :

يتأثر تصميم أو بناء البرامج الترويحية بالعديد من المتغيرات منها الاجتماعية والثقافية أو حتى الاقتصادية المرتبطة بالمجتمع بالإضافة إلى المستفيدين من تلك البرامج ولذلك كان من الضروري دراسة تلك المتغيرات عند تصميم البرامج الترويحية لكي تتماشى مع الفلسفة التربوية للمجتمع ومع احتياجات الأفراد المستفيدين من البرنامج ولذلك فإن تصميم البرامج الترويحية يتطلب إتباع العديد من نتائج الدراسات

العلمية الحديثة حتى يمكن أن تتوافر للبرنامج المعايير العلمية التي تحقق لها النجاح في بلوغ أهدافها، وفيما يلي توضيح لأهم عناصر البرنامج:

-دراسة المجتمع.

-دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج.

-دراسة الإمكانيات.

-تحديد الاهداف

-اختيار محتوى البرنامج.

-تنفيذ البرنامج

-تقويم البرنامج

-تعديل البرنامج(البطراوي، 2013، صفحة 53)

4.3.1. اهداف البرنامج الترويحي:

1- ضمان اشتراك أكبر عدد من الأفراد في النشاط حتى لا تقتصر الفائدة على عدد قليل.

2- إتاحة الفرصة لكل فرد لكي يروح عن نفسه بالتنفيس عن الرغبة المكبوتة وهذا يعتبر هدفا وقائياً ضد الانحراف وسوء التكيف الناتج عن أنواع الصراع النفسي.

3- إتاحة الفرصة لاكتساب القدرات الكامنة والاستعدادات والمهارات الخاصة عند الأفراد للعمل على تنميتها وتشجيعها وليس معنا هذا الاهتمام بفئة محدودة من الأفراد وتشجيعها وإهمال الآخرين.

4- تنمية الهويات المرجوة لدي الأفراد وخلق هويات جديدة وتوسيع الآفاق الفكرية والعلمية.

5- إتاحة الفرصة لتدريب الأفراد علي ممارسة فن الحياة فنساعده على اكتساب المرونة الأزمة لتكيف في الحياة الاجتماعية وتكوين علاقات اجتماعية طيبة والتركيز علي بيان الفوارق الشاسعة بين الصالح والطالح مثل الاعتماد علي النفس و الاتكالية.

6- تدعيم أسس الحياة الديمقراطية السليمة التي لا تكتسب بالتلقين وإنما بالممارسة العلنية في جميع مراحل العمر.

هذه الأهداف ينبغي أن يحققها البرنامج كما أن هناك أهداف أخرى كثيرة يحتاجها الفرد مثل الولاء وعواطف الزمالة والنفس الشريفة وتكوين المثل العليا وغير ذلك. (الخولي، 2001، صفحة 205)

5.3.1. التخطيط للبرنامج الترويجي:

يعرف التخطيط بأنه التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل، فالتخطيط لبرامج الترويج يلزم دراسة العدد من العوامل التي تؤثر في البرنامج وذلك بغرض تحديد فلسفة المجتمع و طبيعة الافراد و الامكانيات المادية و البشرية و تحديد اهداف البرنامج ثم اختيار محتوى البرنامج من الانشطة الترويجية (عامر، 2013).

6.3.1. عوامل تخطيط برنامج ترويجي:

هناك عدة عوامل يجب أن توضع في الإعتبار عند تخطيط البرنامج الترويجي في المجتمع، إنها تلعب دورا هاما في تحديد نجاح أو فشل البرنامج الترويجي. الرغبة: يجب أن يبنى البرنامج الترويجي حول رغبات الأفراد المستفيدين الذين من أجلهم وضع هذا البرنامج.

السن: تتنوع الرغبات الترويجية تختلف باختلاف الأعمار، قال برنامج الترويجي يجب أن يراعي الرغبات المتنوعة في مراحل العمر المختلفة.

الجنس: إن الاختلافات المعروفة بين الجنسين تؤثر على رغباتهم و إشتراكهم في أشكال الترويج المتعددة، البرامج الرياضية للبنات الأكبر سنا تهتم بالرياضات التي تتطلب المهارة ولا تستدعي القوة و السرعة.

المكان: تختلف الأماكن المتطلبة لأشكال الترويج المختلفة فهي تتنوع من مجرد ركن صغير للقراءة إلى مكان لممارسة هوايات كالصيد أو ركوب الخيل.

المهارة: يتطلب التخطيط الناجح للبرنامج الترويجي إختيار أنشطة تتفق وقدرات ومهارات الأفراد الذين أعد البرنامج الترويجي لهم.

الوقت: عامل الوقت مهم عند تحديد موعد الإجتماعات والأحداث، فمثلا لا يمكن أن تعد جدولاً زمنياً للأنشطة يتعارض مع أوقات الأعضاء المشاركين.

حجم الجماعة و شرع التنظيم: هناك بعض الأنشطة لا تحتاج إلى تنظيم معين كالقراءة، سماع الموسيقى و هناك من تحتاج إلى تنظيم معين و إمكانيات كالتجوال و الأنشطة الرياضية.

نوع المجتمع: هناك عوامل تؤثر في التخطيط البرنامج الترويجي في المجتمع ومنها الجنس، الوظيفة، التربية، مستوى المعيشة. (السلام، 2001، الصفحات 236-238).

7.3.1. معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويج:

مقابلة احتياجات ورغبات الأفراد المشتركين والمستفيدين من البرنامج: يتركز نجاح أو فشل أي برنامج ترويجي على قدرة البرنامج على إسعاد الأفراد الذين وضع البرنامج من أجلهم. التنوع: يجب أن يتصف البرنامج الترويجي بمبدأ التنوع في الأنشطة من ألعاب والرياضات إلى ألوان الفنون المختلفة من موسيقى وأدب وخدمات للآخرين ونشاط اجتماعي ومعسكرات وأنشطة خلاء.

تكافؤ الفرص: يجب أن يوفر البرنامج الترويجي الفرص المتكافئة للجميع بغض النظر عن اللون أو الدين أو المركز الاجتماعي أو الاقتصادي والجنس أو السن. التوقيت: يجب أن يقدم البرنامج الترويجي في أوقات مختلفة صباحاً أو بعد الظهر أو في عطلة الأسبوع والأعياد و المناسبات.

الاستفادة من إمكانات المجتمع: يجب الاستفادة من إمكانات المجتمع من المؤسسات الترويحية أو رواد سواء متطوعين أو مهنيين.

الدعم المالي: يعتمد نجاح البرنامج على اعتماد ميزانية تكفي لأن يصبح البرنامج حقيقة واقعة ويحقق الأهداف المطلوبة منه.

الريادة الكفاء: الريادة هي أساس نجاح أي برنامج مع مراعاة الاختيار والتدريب والتقييم للعاملين.

الأمن والسلامة: يتمثل هذا في تأمين وسلامة كل المشتركين أو المستفيدين من البرنامج كذلك مراعاة الأمن والسلامة في الأجهزة والأدوات المستعملة.

التدرج في المستويات: على البرنامج الناجح أن يتبع أحدث المستويات الموضوعة عن طريق الجمعيات المحلية والدولية من حيث الفلسفة والإدارة و الريادة والتنظيم والنواحي المالية.

التقييم المستمر: هناك ضرورة لعملية التقييم المستمر للبرنامج للتأكد من تحقيق الأهداف التي وضع من أجله. (الحماحي، 1997، الصفحات 161-162).

8.3.1. صفات البرنامج الترويجي الناجح:

1. أن يراعى البرنامج ميول الأعضاء واهتماماتهم.
 2. أن يكون البرنامج متنوعاً ويستخدم طرقاً مختلفة.
 3. أن يتوفر فيه ما يحتاجه من إمكانيات مثل القائد المختص الكفاء.
 4. أن يتيح الفرصة لتكوين صدقات.
 5. أن يشجع الأفراد على العمل.
 6. أن يضيف شيئاً إلى حياة كل شخص. (ناجي، 2011، صفحة 93)
- خاتمة:

مما سبق يمكننا القول إن الترويج وبرامجه من أهم الوسائل التربوية لتحقيق أهداف التربية، وتنمية قدرات الفرد واعداده في مختلف الاعمار السنية من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة من خلال استثمار وقت الفراغ، حتى تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادراً على مسايرة التطورات الحياة المعاصرة، لذلك أكدت العديد من الدول المتقدمة على أهمية البرامج الترويجية لكبار السن، لما تقدمه من فائدة للجسم البشري من مختلف النواحي الصحية عامة.

الفصل الثاني
المتغيرات البنية
وخصائص كبار السن

الفصل الثاني: المتغيرات البدنية و خصائص كبار السن

تمهيد:

1.2 مفهوم اللياقة البدنية

2.2 المتغيرات البدنية

1.2.2. اللياقة القلبية التنفسية

2.2.2. اللياقة العضلية الهيكلية

1.2.2.2 القوة العضلية

2.1.2.2 التحمل العضلي

3.1.2.2 المرونة

3.2.2 التركيب الجسمي

3.2 تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

4.2 أهمية اللياقة البدنية لكبار السن

5.2 المرحلة العمرية (50-67 سنة)

1.5.2 انواع الشيخوخة

2.5.2 خصائص و مميزات المرحلة العمرية (50-67 سنة)

1.2.5.2 اهم التغيرات البدنية و الحركية و الفسيولوجية

2.2.5.2. اهم التغيرات النفسية

الخاتمة

تمهيد:

شهدت السنوات الأخيرة ازدياد الاهتمام باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من طرف الهيئات والمنظمات العالمية لمالها من أهمية في حياة الإنسان، إذ تعتبر المكون الأساسي لصحة الفرد و التي تمكنه من مزاولة حياته اليومية بكل اريحية، و تزداد اهميتها لدى كبار السن لكونهم في مرحلة تتميز بتغيرات وظيفية و تشريحية و نفسية تتسبب في تضاؤل تدريجي في القدرات الجسدية والعقلية، وزيادة احتمالية الإصابة بالأمراض، كنتيجة لأسباب متعددة قد تكون عضوية او بيئية. لذلك سنتطرق من خلال هذا الفصل إلى تعريف اللياقة البدنية و توضيح ابرز المتغيرات و الخصائص المتعلقة بكبار السن.

1.2. مفهوم اللياقة البدنية:

اختلفت مفاهيم اللياقة البدنية حسب اهميتها للفرد والمجتمع ومن وجهة نظر علماء التربية البدنية الا ان المفهوم المتفق عليه هو قدره الفرد على اداء عمله في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة شعوره بالتعب.(محمد، 2019، صفحة 85)

2.2. المتغيرات البدنية:

يقصد بمتغيرات الصحة البدنية الصفات التي يمتلكها أي إنسان و تجعله قادرا على أداء المجهود البدني بدون إرهاق، و هذا لا يعني أن القدرات أمر مرتبط بالأداء الرياضي فحسب فدائما ما تربط اللياقة بالصحة و هذا عندما يكون الحديث حول الوقاية من الأمراض و تحسين الصحة. (عصام الحسانات، 2009، صفحة 246)

وتصنف عناصر القدرات البدنية إلى فئتين الأولى مرتبطة بالمهارة (الرشاقة ، التوازن، التوافق، السرعة ، سرعة رد الفعل) وهذه تعتمد بشكل كبير في الرياضات التنافسية أما الثانية فهي مرتبطة أو ذات علاقة بالصحة و تشمل (اللياقة القلبية التنفسية، التركيب الجسمي، اللياقة العضلية الهيكلية و جميعها مرتبطة بالصحة بحيث لو مارس الفرد الأنشطة الرياضية لتنمية و تحسين هذه العناصر فإنه سوف يتمتع بفوائد الصحة و ليس من الضروري أن يكون الفرد رياضيا حتى يقوم بتحسين لياقته الصحية. (ومحمد صبحي، 2001، صفحة 376).

ويعرف الطالبان الباحثان المتغيرات البدنية على انها عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و تتمثل في الصفات البدنية التي يحتاجها الانسان للقيام بمختلف نشاطاته اليومية بكفاءة، فاذا حدث نقص باحدها اعتل الجسم ووهن، ونقصد بها (التركيب الجسماني واللياقة القلبية التنفسية والقوة العضلية الهيكلية والتحمل العضلي والمرونة).

1.2.2. اللياقة القلبية التنفسية:

هي مدى قدرة الجهاز القلبي التنفسي عند الإنسان على استنشاق الأكسجين من الهواء الخارجي المحيط عن طريق الجهاز التنفسي، ثم نقله من خلال القلب والأوعية الدموية، حتى يتم استخلاصه من خلال الخلايا الجسمية، تحديداً العضلات من أجل توفير الطاقة التي تلزمها للقيام بالانقباض.

ويعرفها يوسف لازم كماش على أنها : قدرة الجهازين القلبي الدوري و التنفسي على أخذ ونقل واستخدام الأكسجين ، وتتضمن اللياقة الهوائية العديد من الأجهزة والنظم الهامة كما انها تعد بمثابة المؤشر الواضح للصحة ومكوناتها بشكل عام، فعندما يكون مستوى اللياقة القلبية التنفسية عاليا فإن ذلك من شأنه تعزيز صحة البدن والعقل (كماش، 2014، صفحة 10) وتسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية ، ويستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين (VO₂max) . ويعد الاستهلاك الأقصى للأكسجين من أفضل المؤشرات الفسيولوجية للكفاءة الوظيفية لدى الفرد ودليلا جيدا على مقدار لياقته البدنية. (الحساوي، 2014، صفحة 109)

ويعرفها الطالبان الباحثان على انها كفاءة القلب على ضخ أكبر كمية من الدم المؤكسد بأقل جهد ممكن خلال الدقيقة مما يمكن الفرد من مقاومة التعب. لهذا نرى انه لا بد من تحسين هذا المتغير البدني لدى كبار السن وذلك لإكسابهم القدرة على التحمل حتى يتسنى لهم اداء نشاطاتهم اليومية دون الشعور بالإجهاد ان أمكن وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الهوائية.

1.1.2.2. أهمية اللياقة القلبية التنفسية:

تعد عنصرا هاما للعديد من الرياضات ويساهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

العمل على تحسينها ينظم الجهاز الدوري الدموي ويعمل على تأخير التعب. لها دور هام لارتباطها بالجانب الصحي والبيولوجي والذي يؤثر على كفاءة وحيوية الفرد كما يلي:

خفض نسبة الكوليسترول في الدم ومنع تراكم الدهون على جدران الأوردة والشرايين زيادة في عدد الشعيرات الدموية في العضلات و نسبة الهيموجلوبين في الدم . انخفاض معدل النبض في الراحة بالإضافة إلى تحسن في الكفاءة العضوية للقلب والرئتين والكلى والكبد. (نشوان، 2010، صفحة 66)

2.1.2.2. العوامل المؤثرة في اللياقة القلبية التنفسية:

العامل الوراثي: المطاولة الهوائية صفة وراثية بشكل رئيسي، لأن الألياف العضلية البطيئة والسريعة تتحدد وراثياً.

تؤدي عدد من العوامل دوراً فعالاً في التحمل مثل كفاءة القلب والدورة الدموية والرئتين في توصيل الأوكسجين من الرئتين الدم.

ترتبط المطاولة الهوائية بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين. هناك عوامل كثيرة تتحكم في تحديد كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي هما شدة التمرين ومدة دوام النشاط وكمية العمل العضلي الذي يحتويه هذا النشاط. (المالكي، 2011، صفحة 139)

2.2.2. اللياقة العضلية الهيكلية:

هي كل من عناصر القوة و التحمل والمرونة ، كما يرى انه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة ، فان اللياقة العضلية تحقق له ذاتيته ، فتمنحه الشكل الجيد للقوام، وتعمل على وقايته من الام اسفل الظهر التي يتعرض لها وخاصة مع تقدم العمر كما أنها تهيئ للفرد فرص الاحتفاظ بمستوى من اللياقة و الكفاءة لاداء الأعمال المختلفة لأطول فترة من العمر. (الفتاح، 2003، صفحة 20)

وهي تتكون من:

القوة العضلية:

يعرفها عامر فاخر شغاتي بأنها قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها. (شغاتي، 2014، صفحة 297) ويعرفها عدنان الكيلاني بأنها قدرة العضلة

تطور قابلية الفرد على القيام بواجباته اليومية، كما تساعد على النشاط لأطول فترة. لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة فلا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عنها .

القوة العضلية تكسب الفتيان والفتيات تكويناً متماسكاً في جميع حركاتهم الأساسية . تحافظ على القوام الحسن للجسم كما تساعد في مقاومة امراض و اعراض الشيخوخة. (العلواني، 2011، صفحة 22)

3.1.2.2.2 العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

الوراثة حيث تتحكم في طبيعة و نوع الالياف المشكلة للعضلات. مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء. نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء الحركي (الألياف العضلية البيضاء تؤدي إلى انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء).

كم الألياف المثار (تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف المثارة). الحالات الانفعالية الإيجابية تساهم في إنتاج أفضل للقوة العضلية . العمر الزمني والتغذية والراحة اضافة الى الفروق بين الجنسين والإحماء. (حماد، 2010، صفحة 195)

3.2.2. التحمل العضلي:

عرف عبد الله نشوان التحمل العضلي على انه " مقدرة العضلات على إنتاج قوة دون القسوى بشكل متكرر أو المحافظة علي انقباض عضلي لمدة زمنية معينة". (نشوان، 2010، صفحة 55)

و من خلال هذا التعريف يرى الطالبان ان هذا الاخير هو قدرة المسن على اداء مجهود عضلي لمدة طويلة نسبياً، لهذا من خلال ما تطرقنا اليه سابقاً فان تراجع القوة العضلية يحد من استقلالية المسن في ممارسة عاداته اليومية، لذا وجب تحسينها و الحفاظ عليها من خلال ممارسة بعض أنشطة التحمل الهوائي التي تعود عليه بشكل ايجابي.

4.2.2. المرونة:

المرونة كمصطلح في التربية البدنية تعني قدرة العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة بالمفاصل بالتمدد بما يسمح لها بأداء حركاتها بالمدى الحركي الكامل أو الأوسع. (قبلان، 2012، صفحة 240)

فهي تعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة. (إحسان، 2015، صفحة 58)

1.4.2.2. تقسيمات المرونة :

يمكن تقسيم المرونة إلى قسمين رئيسيين:

أولاً: المرونة الايجابية: وهي المدى الحركي للمفصل عندما يتحرك تحت تأثير العضلات العامة دون تدخل خارجي.

ثانياً: المرونة السلبية: هي اكبر مدى حركي ممكن في مفصل يمكن أن يصل إليه الفرد بمساعدة خارجية وفي حدود المدى التشريحي لهذا المفصل. (الجميلي، 2014، صفحة 33)

من خلال ما تطرق اليه الطالبان الباحثان يتضح ان للمرونة دور كبير في التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية و في العمل اليومي بشكل عام، لذا وجب توفرها لجميع الافراد و للمسنين خاصة وذلك من خلال ممارسة الانشطة البدنية التي من شأنها تحسينها و المحافظ عليها قدر الامكان.

2.4.2.2. اهمية المرونة:

تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة للإصابة بالآلام اسفل الظهر خاصة عند كبار السن.

تعمل تمارين المرونة على الوقاية من مختلف الاصابات الرياضية كالشد والتمزق والخلع وغيرها.

ترتبط تمارين المرونة ببعض المكونات البدنية الاخرى كالقوة والتحمل.

ترتبط المرونة بكفاءة الاداء الحركي بما توفره من سعة وسهولة في الحركة خاصة على مستوى الاربطة والمفاصل.

تسهم الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الاداء.

تساعد على تأخير ظهور التعب.

تطوير السمات الإرادية للفرد كالثقة بالنفس. (احسان، 2017، صفحة 16)

3.4.2.2. العوامل المؤثرة في المرونة:

عمر الممارس حيث تقل بعد عمر 8 سنوات تدريجياً.

طبيعة تركيب عظام اربطة المفاصل.

• الإحماء (يعمل على الوصول لأقصى مدى للمفصل).

• الجنس (الإناث أكثر مرونة ومطاطية من الذكور).

• توقيت الأداء خلال اليوم (تقل المرونة في الصباح عن أي وقت آخر في اليوم).

: الحالة البدنية والذهنية (التعب البدني والذهني يقلل من نسبتها).

• الإصابات الحالية والسابقة.

• السمات الخاصة بأسلوب الحياة . (سلامة، 2008، صفحة 55)

5.2.2. التركيب الجسمي:

إن تركيب الجسم بشكل عام هو عبارة عن المكونات الدهنية والغير الدهنية في الجسم الانساني و الذي له دور هام في تحديد الوزن المثالي. ويتمثل التركيب الجسمي في نسبة الدهون والعظام و العضلات الموجودة في جسم الإنسان وتعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحة الإنسان و لياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية. (سلامة،

2008، صفحة 324)

وللوصول إلى الصحة البدنية فانه ينبغي الحفاظ على المعدلات الصحيحة لوزن كل من الكتلة الأساسية والشحوم، وذلك لتجنب السمنة مما لا شك فيه أن زيادة نسبة الشحوم لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه لارتباطها المطرد مع أمراض نقص الحركة و اعتبارها مصدر خطر على القلب و الشرايين و أيضا تأثيرها السلبي على الحركة و النشاط ، ويمكن تقليل هذه المخاطر بخفض نسب الشحوم الكلية في الجسم. ويعتمد

خفض الشحوم الكلية في الجسم على العادات المعيشية المرتبطة بالتمارين والتغذية. لذلك هذا لا يلغي حاجة الجسم إلى نسبة من الدهون لكون كثير من أعضاء الجسم يدخل الدهن في تركيبها، والنسبة المقترحة للدهون في الجسم 12-18 % للذكور و15-22% للإناث وهذا ما يسمى بالدهون الأساسية. (إحسان، 2015، صفحة 65)

1.5.2.2. أهمية تحديد نسبة الدهون في الجسم:

ان العديد من الافراد يعانون من زيادة نسبة الدهون في الجسم خاصة عند المسنين و ذلك لنقص الحركة و لعدة اسباب اخرى لذي يذكر الهزاع أن أهمية معرفة نسبة الدهون في الجسم تكمن في أنها تعطينا معلومات دقيقة عن وجود البدانة من عدمها لدى الفرد ، و المعروف أن البدانة تعد مصدر خطورة للإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب ، ارتفاع ضغط الدم ، وداء السكري من نوع 2، و أمراض المفاصل وغيرها . كما ويضيف أن تحديد البدانة في المجتمع يعد أيضا ضروريا كأحد المؤشرات الصحية المطلوب رصدها ومتابعتها من حين لآخر . كما أن معرفة نسبة الدهون في الجسم تساعدنا في التعرف بدقة على التغيرات التي تحدث لتركيب الجسم من جراء الانخراط في برنامج نشاط بدني أو غذائي بغرض خفض الوزن .(الهزاع، 2005، صفحة 95)

3.2. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1.3.2. تنمية اللياقة القلبية التنفسية:

تكون مدة العمل من 20 إلى 60 دقيقة في كل مرة و أن يتم تكراره من 3 إلى 5 أيام في الأسبوع أما الشدة فتكون عند 65 - 90 % من ضربات القلب القصوى أو 50 إلى 85 % من احتياطي ضربات القلب القصوى (أي ضربات القلب القصوى - ضربات القلب في الراحة)، أو احتياطي الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (أي الاستهلاك الأقصى للأوكسجين - استهلاك الأوكسجين في الراحة) . أما بالنسبة للأفراد ذوي اللياقة البدنية المنخفضة فيمكنهم البدء بشدة عند 55 % عند ضربات القلب القصوى أو 40 % من احتياطي ضربات القلب القصوى أو احتياطي الاستهلاك الأقصى للأوكسجين. (الهزاع ا.، 1995)

و بالنسبة للأفراد الذين ينشدون الفوائد الصحية و اللياقة البدنية العامة من غير الرياضيين ، فإن الشدة المعتدلة هي الأمثل (40 إلى 60 % من احتياطي ضربات القلب القصوى أو احتياطي الاستهلاك الأقصى للأوكسجين. كما يمكن ممارسة النشاط البدني لفترة مستمرة (مثلا 20 دقيقة أو أكثر)، أو تقسيمها على فترات قصيرة (لا تقل عن 10 دقائق كل منها) يكون مجموعها 20 دقيقة أو أكثر . (الحميد،، 2017، صفحة 30)

ويذكر خالد المريني(2005) أنه يمكننا تحقيق مستوى جيد من اللياقة القلبية التنفسية الكبار السن من خلال أنشطة المشي السريع أو صعود السلم أو أعمال المنزل ويمكن زيادة مدة وشدة النشاط للحصول على المزيد من الفوائد الصحية ولكن بعد استشارة الطبيب . (المريني، 2005، صفحة 15)

2.3.2. تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي:

من الضروري أن تشمل تدريبات القوة العضلية و التحمل العضلي جميع المجموعات العضلية بالجسم ، كما يستحسن التنوع بين تمارين الجزأين العلوي و السفلي من الجسم مع مراعاة البدء دائما بالعضلات الكبرى ثم الصغرى و هكذا و أيضا يجب أن يكون هناك توازن في التدريب بين العضلات الباسطة و العضلات القابضة لكي نحافظ على قوام الجسم . التنمية للياقة العضلية من أجل الصحة فتشير التوصيات الحديثة للكلية الأمريكية للطب الرياضي أن مجموعة واحدة من التدريب كافية ، وتكون بمعدل 8-12 تكرار لكل مجموعة عضلية ويتم ممارستها من 2 إلى 3 أيام وتكون المقاومة بنسبة 70 % تقريبا من القوة القصوى ويمكن قياس ذلك بحساب نسبة 70% من أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة فقط. (الحميد،، 2017، صفحة 18).

3.3.2. تنمية المرونة المفصلية:

يمكن اكتساب المرونة والمحافظة عليها من خلال تمارين الاستطالة بمعدل 2 إلى 3 مرات في الأسبوع. (الهزاع ا.، 2008، صفحة 03).

وأنه يمكن اكتساب المرونة والمحافظة عليها من خلال تمارين الاستطالة بمعدل 4 تكرارات لكل مجموعة عضلية وبمعدل 2 إلى 3 مرات في الأسبوع، و لتطوير المرونة

يجب التدريب ثلاث مرات أسبوعياً ويمكن أن تكون التمارين في فترة الصباح وخلال فترة الاحماء . (المنظمة العالمية للصحة)

4.2. أهمية اللياقة البدنية لكبار السن:

إن حاجة الإنسان للاحتفاظ باللياقة البدنية و الصحة العامة أمر جيد إذ يتطلب منه ممارسة التدرجات الرياضية بشكل مستمر و أن يكون ذلك عن وعي و إدراك و فهم لأهمية ذلك في عصرنا هذا الذي قلت فيه حركة الإنسان بشكل كبير بسبب اعتماده على الآلة و المكنة و هذه الظاهرة في الغرب تسمى: lindsey Corbin and hypokinetic condition 1991 أي حالة قلة أو إنعدام الحركة، وهذه الحالة تؤدي إلى حدوث أمراض عضوية مثل أمراض القلب و الأوعية الدموية و آلام الظهر و مرض السمنة. بصفة عامة يمكن أن نلخصها في النقاط التالية:

- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي.
- تساعد على تفادي و الإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- تساعد على المحافظة على وزن مناسب لكل فرد.
- تقوية و رفع أداء مفاصل الجسم و الأوتار و الأربطة التي تدعمها.
- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية و تحويلها إلى طاقة نافعة.
- تساعد على مقاومة الجسم للتعب و التوتر العصبي. زيادة الثقة بالنفس و الاتزان الانفعالي مع الاعتزاز بقدرات الفرد.
- وسيلة مفيدة و فعالة للترويح عن النفس و قضاء وقت الفراغ.
- التقليل من آثار الشيخوخة و تحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم عند الكبر.

(إحسان، 2015، الصفحات 26-27)

5.2. المرحلة العمرية (50-67 سنة):

ان الشيخوخة كمرحلة عمرية من مراحل النمو لها مظاهرها البيولوجية و السيكولوجية و الاجتماعية المصاحبة لها، فهي حقيقة بيولوجية لها طريقتها المعينة في الحدوث خارج نطاق التحكم البشري، وبالطبع يختلف تعريفها من مجتمع لآخر، ففي الدول المتقدمة يعتبر العمر مؤشراً على الشيخوخة، حيث إن 60-65 عاماً هو عمر التقاعد وبداية

الشيخوخة، وفي عدة مناطق أخرى لا يؤخذ العمر بعين الاعتبار لتحديد شيخوخة الشخص، فهناك عوامل أخرى تحدد سن التقاعد مثل: القدرة على أداء الأعمال الموكلة إليهم، كما يعرفها جرومان (2000) أي أن الشيخوخة تبدأ عند عدم قدرة الشخص على المشاركة بشكل فعال في المجتمع". (محمد، 2019، صفحة 160)

1.5.2. أنواع الشيخوخة:

يمكن ان نقسم الشيخوخة الى نوعين هما:

1.1.5.2. الشيخوخة الطبيعية(الصحية): حيث يعتبر تدني القدرات الحيوية نتيجة حتمية للكبير في السن بسبب شيخوخة الأعضاء فهي القدرة على القيام بالأنشطة اليومية الأساسية مثل: تناول الطعام، وارتداء الملابس، والاستحمام، والمشي، واستخدام دورات المياه بدون مساعدة الآخرين لأطول فترة عمرية حتى وإن كان يستخدم أدوات مساعدة للمشي والتنقل مثل: العصا، ومشاية كبار السن.

أهمية الشيخوخة الصحية:

إطالة متوسط العمر الصحي النشط.

المحافظة على القدرة الوظيفية خلال مرحلة الشيخوخة واستمرار الاستقلالية في أداء احتياجاتهم اليومية.

خفض الوفيات المبكرة.

رفع الروح المعنوية والشعور بالعافية لدى كبار السن.

زيادة عدد الناس الذين يتمتعون بنوعية حياة إيجابية ويشاركون بأنشطة اجتماعية وثقافية.

خفض تكاليف العلاج الطبي وخدمات الرعاية. (محمد، 2019، صفحة 164)

2.1.5.2. الشيخوخة المرضية: وهي مجموع الأمراض التي تؤدي لتسريع حدوث الشيخوخة حيث أن دراسة مست عينة من المسنين : مسنين أصحاء بدنيا و مسنين مصابين بأمراض أثبتت أن هناك الكثير من الأعضاء في الجسم لا تتأثر قدرتهما الوظيفية بسبب الشيخوخة و إنما بسبب المرض ، كما أن عمل كثير من الأعضاء عند المسنين الأصحاء لا يقل عنه عند أفراد أقل سنا. (محمد، 2019، صفحة 163)

6.2. أمراض الشيخوخة:

يصبح الفرد عرضة للإصابة بأمراض الشيخوخة نتيجة للتغيرات العضوية التي تنشأ عن زيادة العمر الزمني و خاصة بعد مرحلة الرشد. و تدل الإحصائيات المختلفة على أن أكثر الأمراض انتشارا بين كبار السن هي الروماتيزم، و أمراض القلب، و أمراض الجهاز التنفسي، و أمراض الجهاز الهضمي و ضعف البصر و السمع. ولذا يجب أن تنتظم الرعاية الصحية المناسبة للكبار، و خاصة النواحي الوقائية و العلاجية. (البهى، 1998، صفحة 322)

1.6.2. العوامل التي تؤثر في صحة كبار السن:

-العادات والتصرفات.

-التغيرات المتعلقة بالتقدم في العمر.

-عوامل جينية.

-الإصابة بالأمراض.

-عوامل بيئية:

-البيئة المنزلية.

-التقنيات المساعدة.

-المواصلات.

-المرافق الاجتماعية.

7.2. خصائص ومميزات المرحلة العمرية (50-67 سنة):

1.7.2. أهم التغيرات البدنية الحركية و الفسيولوجية:

التغيرات العصبية والحسية:

فقدان بعض الخلايا العصبية، مع ضعف السمع وخصوصا للأصوات العالية.

زيادة صلابة عدسة العين، وطول النظر، وضعف القدرة على القراءة.

عتامة عدسة العين والإصابة بالمياه البيضاء (الكتركت).

ضعف الأعصاب الطرفية. وفقدان وظائف الحبل الشوكي (العمود الظهري).

نشاط الغدد: قلة حساسية الخلايا للأنسولين، مع زيادة احتمالية الإصابة بالسكري.

تضعف حاسة التذوق ويصبح تمييز الطعم أضعف وأصعب.

يصبح الشم أضعف مما يزيد صعوبة التعرف على الروائح.

(فهمي، 2012، صفحة 02)

الجهاز التنفسي:

- قلة مرونة أنسجة الرئة، وضعف الحويصلات الهوائية، وزيادة صلابة القفص الصدري.

- ضعف وظائف الرئة الحيوية والتنفس، وعدم القدرة على النفخ. مع عدم القدرة على

إخراج هواء الزفير كاملاً مما يسبب ضغط على الرئة. (فهمي، 2012)

جهاز الدوران (القلب والاعوية الدموية):

أبرز التغيرات التي تحصل لجهاز الدوران هي تصلب الأوعية الدموية وقلة مرونتها، مما يجعل القلب بحاجة للقيام بجهد أكبر لإيصاله الدم لباقي أجزاء الجسم، مما يؤثر على باقي أجهزة الجسم فتتناقص كفاءتها مما يسبب العديد من الأمراض كارتفاع ضغط الدم لدى الكثير من كبار السن.

الجهاز الهضمي: يصاحب عملية الكبر تغير جزئي في وظائف الجهاز الهضمي لا يؤدي إلى حدوث المرض و لكن إلى نقص في الوظيفة فينتج أعراض أقل من الأعراض المرضية مما تؤدي بالمرن بطريقة أسهل للإصابة بالمرض ، فنجد أن حجم الغدة اللعابية يؤثر في تقليل كمية اللعاب، و بالتالي تقل كمية الأنزيمات مما يساعد على نمو البكتيريا الحمضية في الفم فيؤدي إلى تأكل اللثة و الأسنان عند كبار السن. (بريقع، 2000، صفحة 25)

الجهاز البولي: تقل كمية الدم الواصلة للكليتين ولذلك تضعف قدرتها على التخلص من مخلفات عملية التمثيل الغذائي كما تقل قدرهما على إعادة إمتصاص الجلوكوز.

العظام والمفاصل والعضلات:

تميل العظام مع الوقت للانكماش كما تقل كثافتها، وتُصبح أقل قوة مما يجعلها أكثر عُرضة للكسور، أما العضلات فمع تقدم العمر تبدأ بفقدان مرونتها وقدرتها على الاستطالة نتيجة لعدة عوامل كقلة حركة المرن، كل هذه العوامل تؤثر على حركة المريض وتوقعها خاصة في منطقة الرقبة والجذع والحوض ويؤدي أيضا إلى تهديد

توازنه. ومع تقدم السن يقل سمك غضاريف المفاصل و تتآكل وتصبح حركتها مؤلمة. وبالمحصلة يفقد الجسم جزءًا من ثباته و توازنه. (فهمي، 2012، صفحة 4)
التغيرات الحركية:

تتغير انماط المشي اثناء الشيخوخة ،فمعظم الأشخاص يفقدون حوالي نصف محتوى العظم في هذه المرحلة من أعمارهم، فالعضلات تضمر بزيادة العمر، وعندما ينحل كل من العضلة والعظم فإن القدرة على تحريك الجذع جانباً تنقص، وإن هذين العاملين المسيبان للانحلال يؤثران في القدرة على المشي، فيبطأ المشي بعد أن كان سريع و يضيق مداه ويصغر، فإذا هي خطوات قصيرة زاحفة متعبة بعد أن كانت طويلة ونشيطة وترتعش اليد بعد أن كانت متزنة قوية ناضجة.

2.7.2. اهم التغيرات النفسية:

التغيرات العقلية للمسنين:

ضعف الذاكرة وخاصة ذات المدى القصير أو ضعف التذكر المباشر أو النسيان بسرعة، وضعف القدرة على الانتباه والتركيز، كما يتميز المسنون بالتشبث بالرأي والجمود على الأفكار حيث تجد المسن يكرر نفس الحدث أو القصة مرارا وتكرارا. نسيان المسن لما تعلمه مع صعوبة تعلم الجديد، وصعوبة الحفظ ونسيان الوجوه المألوفة. كما تظهر ظهور علامات المرض النفسي كهلوسات الحواس والبارانويا. الى جانب التعصب للآراء والأفكار وعدم القدرة على المساومة وحلول الوسط. والى انخفاض معدل الذكاء والقدرات العقلية المختلفة. (العابد، 2014، صفحة 157)

التغيرات السلوكية الانفعالية:

في الغالب تكون سلوكيات المسنين محكومة بظروف حياتهم عبر السنين وأنماط شخصيتهم وظروف حياتهم الحالية، ولكن يمكن القول أن المسنين أقل مرونة، فإنه يصعب عليهم تقبل التغيير في الافكار و السلوكيات و اسلوب الحياة وان فرض عليهم الواقع ذلك، و هذا ما يؤدي الى :

- الشعور بالكآبة النفسية التي تسببه العزلة و الشعور بها.
- الضغط العصبي و النفسي.

- الحساسية الشديدة .
- الشعور بعدم القيمة و الأهمية الذاتية. (السلام، 2001، صفحة 193)
- المتغيرات النفسية الاجتماعية:
- هنالك الكثير من التغيّر في المجال الإجماعي للفرد بتقدم العمر، وبعض هذا التغيير يأتي نتيجة لعجز الفرد عن مجاراة وملاقة ما تتطلبه الحياة من تغيير في نمط علاقاته الاجتماعية، مما يترتب عنه العديد من التغيرات من الناحية النفسية والاجتماعية للمسّن نذكر منها:
- عدم القدرة على الإسترخاء والتمتع بالحياة بعد التقاعد عن العمل.
- فقدان القوة الدافعة الذاتية تبعاً لفقدان الهدف في الحياة.
- إضطرابات عاطفية.
- نقص في الصداقة المتينة.
- عدم الشعور بالسعادة والفائدة في الحياة الأسرية أو المجتمع.
- الشعور بتجاهل المحيطين به.
- الوحدة والشعور بها. (السلام، 2001، صفحة 196)

خاتمة:

مما سبق يرى الطالبان الباحثان ان الحاجة اصبحت ماسة أكثر من اي وقت مضى الى زيادة الاهتمام باللياقة البدنية خاصة بالنسبة لكبار السن لأنهم في مرحلة عمرية حساسة يصاحبها تغيرات بدنية ووظيفية تؤثر بشكل واضح على صحتهم، رغم انه لايمكن تقادي الشيخوخة الا انه يمكن التغلب على اثارها من خلال المحافظة على اللياقة البدنية والاهتمام بالصحة السليمة، وذلك من خلال ممارسة أنشطة الترويح الرياضي بهدف إدماجهم في المجتمع والترفيه عنهم لشغل أوقات الفراغ وذلك لإشباع رغباتهم والتخفيف عنهم.

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

- مدخل إلى الباب الثاني.
- الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية .
- الفصل الثاني : مناقشة وتحليل الدراسات السابقة و المشابهة .

- مدخل الباب الثاني :

لقد قام الطالبان الباحثان بتقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية ، من ناحية المنهج المستخدم و مجالات البحث و متغيرات الدراسة و ضبط متغيرات الدراسة و كذا أسس بناء برنامج تروحي . أما في الفصل الثاني تم عرض مجموعة من الدراسات السابقة و المشابهة ليتم تحليلها من ناحية المنهج و العينة و الدراسات الإحصائية و نتائج كل دراسة و من تم نقد الدراسات و مقارنتها مع الدراسة التي تم التطرق إليها من طرف الطالبان الباحثان .

الفصل الأول =

منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية

تمهيد:

سيتطرق الطالبان في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث و إجراءاته الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة لعنوان البحث و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع لعينة البحث ومجالات الدراسة والضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ثم عرض مفصل حول أدوات البحث والقواعد التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذها ثم إلى عرض الوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الطالبان في معالجة النتائج الختام.

1.1. منهج البحث:

يتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة وأهداف المشكلة التي تعالجها، وعلى الإمكانيات المتاحة في جمع المعلومات، وانطلاقاً من كون الدراسة التي نقوم بها ميدانية تهدف للكشف عن اسهامات الممارسة الترويحية الرياضية في تحسين بعض المتغيرات البدنية (التحمل، القوة، المرونة) والوظيفية (ضربات القلب في حالة الراحة، مؤشر كتلة الجسم) فان ذلك يدعو إلى استخدام المنهج التجريبي، والذي يلائم طبيعة الموضوع .

2.1. مجتمع وعينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من عدة ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في المركب الرياضي بالعامرية .

عينة البحث: تمت الدراسة التي قام بها الطالبان على أشخاص كبار السن (50-67 سنة) ممارسين للأنشطة الرياضية بطريقة المقصودة وتمثلت في:

- عينة التجربة الاستطلاعية ب: 5 أشخاص كبار السن.
- عينة البحث الأساسية ب: 20 شخص كبير السن. موزعة على:
- (10) أشخاص كبار السن عينة تجريبية، الذين يخضعون للبرنامج الترويحي الرياضي.

- (10) أشخاص كبار السن عينة ضابطة، يمارسون نشاط البدني الحر.

3.1. مجالات البحث:

1.3.1. المجال البشري : أجريت الدراسة على مجموعة من كبار السن (67/50 سنة) وبلغ عددهم 20 ممارسين موزعين على مجموعتين حجم كل منهما 10 ممارس و تمثلت إحداهما في العينة الضابطة اتبعت نشاطا رياضي غير موجه بينما المجموعة الثانية تمثلت في العينة التجريبية طبق عليها البرنامج الترويحي المقترح.

2.3.1. المجال المكاني: أجريت الدراسة بالمركب الرياضي بالعامرية ولاية عين تموشنت.

3.3.1. المجال الزمني: هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة فكانت في الموسم 2020/2019 و كانت بداية من 2019/11/11 إلى 2020/06/20

4.1. متغيرات البحث:

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل:

ويتمثل في الأنشطة الترويحية الرياضية.

المتغير التابع:

المتغيرات البدنية (المرونة، التحمل، القوة) والوظيفية (ضربات القلب في حالة الراحة، مؤشر كتلة الجسم)

5.1. ضبط متغيرات البحث:

عمل الطالبان على ضبط متغيرات البحث:

- تجانس العينتين التجريبية والضابطة باختبار التجانس ليفين .
- التأكد من التوزيع الطبيعي من عدمه للعينتين .
- التأكد من العتاد المستخدم (العداد الالكتروني) .
- الالتزام بشروط تطبيق الاختبارات.
- إشراف الطالبان بنفسيهما على إنجاز الاختبارات القبليّة على كل من العينتين في نفس الظروف المكانية (المركب الرياضي) .

1.5.1. ضبط متغير العمر الزمني للمجموعتين (الضابطة والتجريبية).

جدول رقم 01 يبين قيمة اختبار ت تسيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير العمر الزمني.

المتغير	الضابطة (10ن)		التجريبية (10ن)		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر الزمني	54.6	3.09	54.8	4.23	0.120	0.905	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) ان قيمة ت (0.120) وهي قيمة أصغر من الجدولية (1.73) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.905) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير العمر مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير، ما يطمئن الطالب الباحث إلى أن العمر لن يؤثر على نتائج الدراسة.

2.5.1. ضبط متغير الوزن للمجموعتين (الضابطة والتجريبية).

جدول رقم 02 يبين قيمة مان وتني u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير الوزن.

المتغير	الضابطة (ن=10)		قيمة مان وتني U	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة		
	متوسط الرتب	مجموع الرتب					متوسط الرتب	مجموع الرتب
الوزن	8.35	83.5	12.65	126.5	28.5	1.634	0.102	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) ان قيمة مان وتني بلغت (28.5) وهي قيمة اكبر من الجدولية (0.23) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.102) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير الوزن مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير، ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن الوزن لن يؤثر على نتائج الدراسة .

3.5.1. ضبط متغير الطول المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

جدول رقم 03 يبين قيمة مان وتني U للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير الطول.

المتغير	الضابطة (ن=10)		التجريبية (ن=10)		قيمة مان وتني U	قيمة Z	القيمة الاحتمالية ASYMP SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
الطول	8.25	82.5	12.75	127.5	27.5	1.716	0.086	غير دال احصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) ان قيمة مان وتني بلغت (27.5) وهي قيمة اكبر من الجدولية 0.23 وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.086) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير الطول مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير ،ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن الطول لن يؤثر على نتائج الدراسة .

4.5.1. ضبط متغير الكتلة الجسمية للجسم المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

جدول رقم 04 في يبين قيمة اختبار ت تسيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير الكتلة الجسمية.

المتغير	الضابطة (ن10)		التجريبية (ن10)		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الكتلة الجسمية	24.38	1.04	24.57	1.94	0.269	0.791	غير دال احصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) ان قيمة ت (0.269) وهي قيمة اصغر من الجدولية (1.73) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.791) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير العمر مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير .

5.5.1. ضبط متغير نبض القلب في حالة الراحة المجموعتين (الضابطة والتجريبية) .
جدول رقم 05 يبين قيمة اختبار ت سيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير نبض القلب في حالة الراحة.

المتغير	الضابطة (ن10)		التجريبية (ن10)		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
نبض القلب في حالة الراحة	74.50	5.79	74.20	7.25	0.102	0.920	غير دال احصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) ان قيمة ت (0.102) وهي قيمة أصغر من الجدولية (1.73) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.920) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير نبضات القلب مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير.

6.5.1. ضبط متغير المرونة المجموعتين (الضابطة والتجريبية) .

جدول رقم 06 يبين قيمة اختبار مان ويتني للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير المرونة .

المتغير	الضابطة (ن=10)		قيمة مان ويتني U	قيمة Z	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	مجموع الترتب	متوسط الترتب				
المرونة	116	9.40	94	-0.892	0.372	غير دال إحصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) ان قيمة مان ويتني بلغت (39) وهي قيمة اكبر من الجدولية (0.23) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.372) والتي هي أكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير الوزن مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير.

7.5.1. ضبط متغير رمي الكرة الطبية المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

جدول رقم 07 يبين قيمة اختبار ت تسيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير

رمي الكرة الطبية 2 كغ .

المتغير	الضابطة (10ن)		التجريبية (10ن)		قيمة ت	القيمة الاحتمالية sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
رمي الكرة الطبية 2كغ	4.05	0.444	3.74	0.443	1.543	0.140	غير دال احصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) ان قيمة ت (1.543) وهي قيمة أصغر من الجدولية (1.73) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.140) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير رمي الكرة الطبية مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير .

8.5.1. ضبط متغير اختبار المشي 6 د المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

جدول رقم 08 يبين قيمة اختبار ت تسيودنت للفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير

اختبار المشي مدة 6 د .

المتغير	الضابطة (10ن)		التجريبية (10ن)		قيمة ت	القيمة الاحتمالية Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المشي مدة 6 د	406.70	21.87	401.10	34.75	0.431	0.671	غير دال احصائيا

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) ان قيمة ت (0.431) وهي قيمة أصغر من الجدولية (1.73) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.671) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير المشي مدة 6 د مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير .

6.1. عرض تجانس العينتين التجريبية والضابطة باختبار التجانس ليفين:

- تجانس العينتين التجريبية و الضابطة باختبار ليفين في متغير العمر الزمني .

جدول رقم 09 يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير العمر الزمني

مستوى الدلالة	Test de Levene sur l'égalité des variances		التجريبية (10ن)		الضابطة (10ن)		المتغير
	Sig.	f.	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	0.095	3.103	4.23	54.80	3.09	54.60	العمر الزمني

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.095) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير العمر مما يشير الى تجانس المجموعتين في هذا المتغير، ما يطمئن الطالبان إلى أن العمر لن يؤثر على نتائج الدراسة.

- تجانس العينتين التجريبية و الضابطة باختبار ليفين في متغير الوزن.

جدول رقم 10 يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الوزن.

مستوى الدلالة	Test de Levene sur l'égalité des variances		التجريبية (10ن)		الضابطة (10ن)		المتغير
	Sig.	f.	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	0.175	1.991	8.16	78	6.34	72.5	الوزن

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.175) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير العمر مما يشير الى تجانس المجموعتين في هذا المتغير، ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن الوزن لن يؤثر على نتائج الدراسة.

- تجانس العينتين التجريبية و الضابطة باختبار ليفين في متغير الطول .

جدول رقم 11 يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير الطول.

مستوى الدلالة	Test de Levene sur l'égalité des variances		التجريبية (10ن)		الضابطة (10ن)		المتغير
	Sig.	f.	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	0.635	0.233	7.66	178.1	8.04	172.7	الطول

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.698) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير العمر مما يشير الى تجانس المجموعتين في هذا المتغير ،ما يطمئن الطالبان الباحثان إلى أن العمر لن يؤثر على نتائج الدراسة.

- تجانس العينتين التجريبية و الضابطة باختبار ليفين في متغير الكتلة الجسمية .

جدول رقم 12 يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير.

مستوى الدلالة	Test de Levene sur l'égalité des variances		التجريبية (10ن)		الضابطة (10ن)		المتغير
	Sig.	f.	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	0.344	0.944	1.94	24.57	1.049	24.38	مؤشر كتلة الجسم

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.344) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير مما يشير الى تجانس المجموعتين في هذا المتغير .

- تجانس العينتين التجريبية والضابطة باختبار ليفين في متغير نبض القلب في حالة الراحة.

جدول رقم 13 يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير نبض القلب في حالة الراحة.

مستوى الدلالة	Test de Levene sur l'égalité des variances		التجريبية (10ن)		الضابطة (10ن)		المتغير
	Sig.	f.	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	0.389	0.779	7.25	74.20	5.79	74.50	نبض القلب في حالة الراحة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.389) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير العمر مما يشير الى تجانس المجموعتين في هذا المتغير .

- تجانس العينتين التجريبية و الضابطة باختبار ليفين في متغير المرونة .

جدول رقم 14 يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير المرونة.

مستوى الدلالة	Test de Levene sur l'égalité des variances		التجريبية (10ن)		الضابطة (10ن)		المتغير
	Sig.	f.	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	0.750	0.104	0.78	0.80	0.84	1.50	المرونة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.750) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير العمر مما يشير الى تجانس المجموعتين في هذا المتغير .

- تجانس العينتين التجريبية و الضابطة باختبار ليفين في متغير (القوة) رمي الكرة الطبية 2كغ.
جدول رقم 15 يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير رمي الكرة
الطبية.

مستوى الدلالة	Test de Levene sur l'égalité des variances		التجريبية (10ن)		الضابطة (10ن)		المتغير
	Sig.	f.	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	0.608	0.272	0.443	3.7	0.444	4.05	رمي الكرة الطبية

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.608) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير العمر مما يشير الى تجانس المجموعتين في هذا المتغير .

- معرفة تجانس العينتين التجريبية و الضابطة باختبار ليفين في متغير المشي مدة 6 د .
جدول رقم 16 يبين قيمة اختبار ليفين لمعرفة التجانس بين المجموعتين في متغير المشي مدة 6 د

مستوى الدلالة	Test de Levene sur l'égalité des variances		التجريبية (10ن)		الضابطة (10ن)		المتغير
	Sig.	f.	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	0.401	0.739	34.75	401.1	21.87	406.7	المشي مدة 6 د

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) تشير القيمة الاحتمالية sig (0.401) والتي هي اكبر من (0.05) وهذا ما يفسر انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير العمر مما يشير الى تجانس المجموعتين في هذا المتغير .

2.5.1. عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (17) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في متغيرات البحث Tests of normality

Shapiro-Wilk				المتغيرات
القيمة الاحتمالية sig		Statistic		
تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	
0.866	0.967	0.502	0.935	السن
0.048	0.041	0.843	0.837	الوزن
0.047	0.022	0.842	0.815	الطول
0.230	0.909	0.255	0.902	مؤشر الكتلة الجسمية
0.894	0.872	0.970	0.968	ن.ق/راحة
0.025	0.036	0.820	0.833	مرونة
0.052	0.334	0.846	0.917	رمي الكرة الطبية 2 كغ
0.171	0.968	0.890	0.980	المشي مدة 6 د

اعتمد الطالبان الباحثان على نتائج شابيرو ولك test de shapiro-wilk لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي.

- قيم تتبع التوزيع الطبيعي نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :
 - متغير السن بالنسبة للعينة الضابطة قيمة sig 0.967 وبالنسبة للعينة التجريبية 0.866 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .
 - متغير مؤشر الكتلة الجسمية بالنسبة للعينة الضابطة قيمة sig 0.909 و بالنسبة للعينة التجريبية 0.230 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .
 - متغير ن.ق/راحة بالنسبة للعينة الضابطة قيمة sig 0.872 و بالنسبة للعينة التجريبية 0.894 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .
 - متغير رمي الكرة الطبية 2 كغ بالنسبة للعينة الضابطة قيمة sig 0.334 و بالنسبة للعينة التجريبية 0.052 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي .
 - متغير المشي مدة 6 د بالنسبة للعينة الضابطة قيمة sig 0.968 و بالنسبة للعينة التجريبية 0.171 وهي قيمة أكبر من 0.05 ومنه لا يوجد فرق معنوي

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري متوفر للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

- القيم التي لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا أن قيم sig عند :

- متغير الوزن بالنسبة للعينه الضابطة قيمة sig 0.041 و بالنسبة للعينه التجريبية 0.048 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

- متغير الطول بالنسبة للعينه الضابطة قيمة sig 0.022 و بالنسبة للعينه التجريبية 0.047 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

- متغير المرونة بالنسبة للعينه الضابطة قيمة sig 0.036 و بالنسبة للعينه التجريبية 0.025 وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

وعليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارامتري غير متوفر و منه يستخدم الطالبان بديلا لا بارامتري لا معلمي هو مقياس مان ويتي (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين .

3.5.1. المتغيرات المشوشة (المحرجة) :

حاول الطالبان التحكم في المتغيرات الدخيلة أوالمحرجة و ذلك بضبطها و تحديدها و السيطرة عليها و هذا ما يؤكد (عودة ملكاوي،1987ص137) بأن المتغير الدخيل نوع من المتغير الذي لا يدخل في تصميم البحث ، و لا يخضع لسيطرة الباحث و لكن يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه و لا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير أو قياسه لكن يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة و تؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج و تفسيرها، وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات و السيطرة عليها .

وفيما يلي عرض لأهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية و الخارجية للبحث :

- لم نستطع اتمام البحث خاصة في مراحلها الاخيرة بالرغم من القيام بجميع الاجراءات الميدانية والخطوات العلمية لتطبيق البرنامج ،الانه اعترضنا في تطبيق البرنامج جائحة كورونا و الاحترازاات التي قامت بها الدولة في عدم انتشار الفيروس ،وذلك بغلق جميع الملاعب والميادين الخاصة بممارسة الرياضة ، بالاضافة الى منع التجمعات وهذا ما وقف تنفيذ البرنامج في حصص الاولى .

- التحكم والسيطرة على أداة القياس .

4.5.1. ظروف الدراسة والعوامل المصاحبة لها:

تعرض البحث خلال مدة الدراسة لطوارئ مفاجئ وهو توقف تنفيذ البرنامج نظرا لجائحة كورونا التي ضربت العالم مما أدى إلى استحالة إتمامه وهذا بفرض حالة الطوارئ وغلق جميع الملاعب والبيادين خوفا من انتقال وانتشار الفيروس خاصة وان الفئة المتعامل معها أكثر عرضة وتأثرا بهذا الفيروس.

6.1. الدراسة الاستطلاعية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث علمي إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي، وكذا التأكد من الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة (إبراهيم، 2000 ، 38)

حيث شملت على مدى ملائمة وصلاحيه الاختبارات للمتغيرات البدنية والوظيفية على عينة عددها 05 تلاميذ وذلك من أجل إيجاد الأسس العلمية للاختبارات. حيث تم اختيار عينة عشوائية من نفس مجتمع البحث من أجل استخراج المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث، وطبقت عليهم مجموعة الاختبارات المستخدمة وعلى مرحلتين متتاليتين أين تمت المرحلة القبلية بتاريخ 2020/02/20 بينما المرحلة البعدية بتاريخ 2020/02/27 في نفس الظروف الزمنية والمكانية للمرحلة الأولى .

كما حرص الطالبان على تحديد طبقا لطبيعة البحث و متطلبات إنجازها الميدانية أهم الادوات التي بالإمكان استخدامها قصد الحصول على قدر من المعلومات تفي بالأغراض المنشودة وفي هذا السياق الأفراد الذين يقصدهم الطالبان الباحثان هم كبار السن يزاولون الأنشطة الرياضية الترويحية (50-67 سنة) في المركب الرياضي لدائرة العامرية بولاية عين تموشنت وفي هذا الصدد يشير إخلص محمد و مصطفى حسين بضرورة دراية الباحث لمواصفات الاداة وتكلفتها وبنوع المفحوصين الذين تلائمهم ومتطلبات تطبيقها وطبيعة البيانات التي تؤذي إليها من حيث مميزاتها و حدودها

ومدى صدقها و ثباتها وموضوعيتها بالإضافة إلى ذلك أن يكون مدربا على كيفية استخدام تلك الأدوات وأعدادها و تفسير البيانات التي تؤدي إليها (إخلاص و حسين ،2000،ص143).

- الأسس العلمية لادوات الدراسة:

- صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

قام الطالبان بعرض الاختبارات على مجموعة من الأساتذة والخبراء متكونة من (04) أستاذ. من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم (أ.د بن زيدان حسين، د. جعدم بن ذهيبية، بوعزيز محمد، د. زرف محمد، د. بلعيدوني مصطفى، د. شرارة العالية)

وبعد ما قام جميع المحكمين بالإطلاع على الاختبارات وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها. حيث تم الالتزام بما تم تقديمه من ملاحظات وتعديلات.

جدول رقم 18 : يبين النسبة المئوية لآراء المحكمين للاختبارات البدنية والوظيفية.

الاختبار	عدد المحكمين	الموافقون	غير الموافقين	النسبة المئوية
مؤشر كتلة الجسم	6	5	1	83.33%
نبض القلب في حالة الراحة	6	6	0	100%
المرونة	6	6	0	100%
رمي الكرة الطبية 2كغ	6	4	2	66.66%
المشي مدة 6 د	6	5	1	83.33%

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (18) أن نسبة اتفاق المحكمين للاختبارات البدنية قيد الدراسة قد بلغ من 66.66% إلى 100% مما يؤكد ملائمتها للتطبيق على عينة البحث.

- ثبات الاختبار : يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبد الحفيظ،1993،ص152) و على أساس هذه الطريقة قام الباحث بإجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره 7 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس التوقيت ، نفس المكان نفس العينة)

و استعملنا لحساب معامل الثبات بيرسون .

جدول رقم 19 : يبين ثبات الاختبارات باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

نوع الارتباط	قيمة sig	معامل الثبات	حجم العينة	المقاييس الاختبارات
ارتباط قوي و إيجابي	0.000	1.00	05	مؤشر الكتلة الجسمية
	0.03	0.91		نبض القلب في حالة الراحة
	0.049	0.88		المرونة
	0,608	0.956		رمي الكرة الطبية 2 كغ
	0.005	0.974		المشي مدة 6 د

من خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا محصورة بين 0.88 كأصغر قيمة و 1.00 كأكبر قيمة ومن خلال قيمة sig و التي كانت قيمها من خلال الاختبارات أصغر من 0.05 و 0.01 كمستوى دلالة ودرجة الحرية 3 وهذا ما يؤكد مدى ارتباط القائم بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة .

صدق الاختبار :

يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبارات لقياس فيما وضع لقياسه و بغرض التعرف على الصدق للاختبارات قيد البحث استخدم الباحث المعادلة التالية :

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

جدول رقم 20 : يبين صدق الاختبارات المستعملة في البحث.

(معامل الصدق)	حجم العينة	المقاييس الاختبارات
1.00	05	مؤشر الكتلة الجسمية
0.95		نبض القلب في حالة الراحة
0.93		المرونة
0.97		رمي الكرة الطبية 2 كغ
0.98		المشي مدة 6 د

تبين من خلال جدول رقم (20) أن الاختبارات صادقة و هذا بحكم أن كل القيم المتحصل عليها كانت بين 0.93 كأدنى قيمة 1.00 كأعلى قيمة و عليه فأن الاختبارات تتسم بدرجة عالية من الصدق ما يطمئن الطالبان الباحثان لتطبيق الاختبارات على عينة الدراسة .

3.6.1. موضوعية الاختبار :

يقصد بها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات و النتائج الخاصة. و في هذه السياق قام الباحث بالاعتماد على الأسس التالية من أجل السير الحسن للتجربة :

- استخدام اختبارات سهلة وواضحة .

- شرح للمختبرين كل تفاصيل ومتطلبات الاختبار .

7.1. ادوات الدراسة:

1.7.1. الاختبارات:

1.1.7.1 اختبار دفع الكرة الطبية 2 كغ باليدين من أمام الصدر :

الهدف: قياس القدرة العضلية للذراعين وحزام الكتفين.

الأدوات: كرة طبية وزن 2كغ، 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 (1) يوضح إختبار دفع الكرة الطبية 2كغ

2.1.7.1 اختبار 6 د مشي (Jones ,1996)

الهدف من الاختبار: يستخدم لقياس التحمل الدوري التنفسي.
الادوات المستعملة: ميقاتي، 4 شواخص وشريط متري لتحديد المسافة المقطوعة على الميدان.

كيفية الاداء: مشي اكبر مسافة ممكنة خلال 6 دقائق.

القياس: عدد الأمتار المنجزة من طرف الشخص في 6 دقائق على الميدان .



الشكل رقم (02) يوضح إختبار المشي 6 دقائق

3.1.7.1 اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل:

الهدف من الاختبار: قياس مرونة عضلة الفخذين وأسفل الظهر.
الادوات المستعملة: صندوق ارتفاعه 30 سم عليه مسطرة مدرجة يقع الصفر في حافة الصندوق عند اصابع القدمين.

كيفية الاداء: يجلس المختبر أمام الصندوق في وضع الجلوس طولا مع فرد الذراعين والكفين أماما للوصول إلى ابعد مدى حركة للجذع مع تثبيت القدمين مضمومتين ومفرودتين كاملا ومثبتتين في الجدار الأمامي للصندوق من الأمام.
تسجيل الدرجات :

1. يتم تسجيل المسافة التي حققها المختبر بالسنتيمتر في المحاولتين .
2. وتحسب له المسافة الأطول.

4.1.7.1 قياس مؤشر كتلة الجسم:

الهدف من الاختبار: توفير معلومات حول التركيب الجسمي.

أدوات المستعملة :ميزان طبي، الأستاذ يومتر طوله 2م، أقلام، وأوراق لتسجيل النتائج.
 وزن الجسم: يتم قياس الجسم إلى أقرب من 100غ.
 الأدوات المستعملة:ميزان طبي رقمي، وتتم عملية القياس بدون حذاء أقل الملابس
 الممكنة على جسم المختبر.(خليفة، 1999، صفحة 6)
 طول الجسم: يتم قياس طول الجسم إلى أقرب سنتيمتر .
 الأدوات المستعملة: المختبر منتصب القامة و تم عملية قياس بدون حذاء .
 تسجيل الدرجات: يتم تسجيل الوزن بالكيلوغرام أما الطول بالمتر، وأفضل الطرق لتحديد
 كتلة الجسم
 حسب المعادلة التالية:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كلغ) / الطول (م)2(السكران، 2012، صفحة 71)

20	فإذا كانت النتيجة أقل من	الوزن يكون دون طبيعي
25-20	فإذا كانت النتيجة بين	الوزن يكون طبيعي
30-25	فإذا كانت النتيجة بين	الوزن يكون زائد عن الطبيعي
35-30	فإذا كانت النتيجة بين	الشخص يعتبر بدينا
40-35	فإذا كانت النتيجة بين	الشخص يعتبر بدينا جدا
40	فإذا كانت النتيجة أكثر من	الشخص يعتبر مفرط في البدانة

الجدول رقم (21) يبين دليل كتلة الجسم

5.1.7.1.نبض القلب في حالة الراحة:

الهدف من الاختبار : توفير معلومات حول القياسات الدورية .

الأدوات:ميقاتي .

كيفية الأداء : يقاس معدل النبض عن طريق جس اليد من موضع الشريان السباني على
 جانب الرقبة أو موضع الكعبري في المنطقة الأعلى من رسغ اليد، إن معدل النبض
 يحسب دائما في الدقيقة (وليكن، الاقتصار قياسه لمدة 06 ثانية وضرب الناتج
 (10x). (بلعيدوني، 2017، ص 94)

نبضه / ق في حالة الراحة			مستوى اللياقة
50 سنة و أكثر	40-49 سنة	30-39 سنة	العمر (رجال)
تحت 68	تحت 66	تحت 64	ممتاز
75-68	73-66	71-64	جيد
91-76	89-74	87-72	مناسب
فوق 91	فوق 89	فوق 87	ضعيف

جدول رقم (22) يبين معايير لياقة القلب وفق معدلات النبض في حالة الراحة خلال مراحل عمرية مختلفة.

8.1. البرنامج المقترح:

1.8.1. تصميم البرنامج:

بعد الاطلاع على الأدب النظري واستعراض مجموعة من الدراسات السابقة و البحوث المشابهة، كدراسة (بلعيدوني، 2017)، ودراسة (بن صخرية، بن زيدان، 2019).دراسة (مجلة كلية التربية، 2015) ودراسة (لزهارى، 2018) ودراسة (بلعيدوني، بن زيدان، بوعزيز، 2019)، دراسة (نوري، 2017)، بالإضافة الى المقابلات التي أجريت مع عينة الدراسة في تحديد ومعرفة رغباتهم وميولاتهم واحتياجاتهم، ومحاولة التوفيق والإجماع على نوع الأنشطة الترويحية الرياضية المفضلة، وهذا لإخضاعهم للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح .

2.8.1. أسس بناء البرنامج:

- اختيار النشاط تم وفقا لميولات ورغبات ودوافع العينة المستهدفة، وهذا دون إغفال توجيههم وإرشادهم نحو نوع النشاط الذي يتفق مع حاجاتهم .
- ان يكون النشاط هادفا وفقا لما يحققه هذا النشاط من إشباع الحاجات البدنية والفيولوجية .
- تم تخطيط البرنامج وفقا لأسلوب علمي وذلك بمراعاة الشدة والحمل، كما تم الاعتماد على بعض المؤشرات الفيزيولوجية كالمراقبة المستمرة لمؤشر نبض القلب - قبل - اثناء - بعد الممارسة.

- زيادة شدة التدريب في كل مرة تدريجيا من الشدة المنخفضة إلى الزيادة في الأسابيع الأخيرة .

3.8.1. الهدف من البرنامج :

يهدف محتوى البرنامج إلى التعرف مدى إسهامات النشاط الرياضي الترويحي في تحسين بعض الصفات البدنية والوظيفية لدى كبار السن (50-60 سنة) وتعزيز الصحة الجسمية لكبار السن، وذلك بتحقيق الاستقلالية.

4.8.1. محتوى البرنامج :

- تضمن البرنامج الترويحي الرياضي المقترح مجموعة من التمارين لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والوظيفية بالإضافة إلى نشاط رياضي اختياري وقد كان لعبة كرة القدم.

- عدد الوحدات الترويحية في الأسبوع 2 وحدات مدتها 60 دقيقة .

- مدة البرنامج شهرين (02) .

محتوى الأنشطة المطبقة على العينة :

1- تمارين التحمل العام : المشي أو الجري الخفيف لمدة 20 حتى 30 دقيقة بشدة ضعيفة أو متوسطة .

2- تمارين القوة العضلية : تمارين قوة البطن ، تمارين المضخة على حسب مقدرة الممارس (المسن) ، رمي الكرة الطبية 2كغ ، تمارين القرفصاء (squat).

3- تمارين المرونة العضلية : تمارين مرونة العمود الفقري والجدع، تمارين دوران اليدين و الركبتين .

جدول رقم(23) يبين البرنامج الترويحي الرياضي المقترح

ملاحظات	المدّة	الأهداف	الحصص
	1سا	تحضير بدني عام	الحصة الأولى
	1سا	الإحساس والوعي بالجسم أثناء السكون والراحة بالمقارنة.	الحصة الثانية
	1سا	لعبة جماعية (كرة القدم)	الحصة الثالثة
	1سا	الجري لمدة 12د بشدة متوسطة 40%	الحصة الرابعة
	1سا	المشي لمدة 20د بالتقاطع بشدة 50%	الحصة الخامسة
	1سا	تمارين المرونة	الحصة السادسة

الحصّة السابعة	لعبة جماعية (كرة القدم)	1سا
الحصّة الثامنة	تمارين القوة	1سا
الحصّة التاسعة	الجري لمدة 20د بشدة 60%	1سا
الحصّة العاشرة	المشي السريع لمدة 7د تكرار مرتين بشدة 70%	1سا
الحصّة الحادي عشر	تمارين المرونة	1سا
الحصّة الثانية عشر	لعبة جماعية (كرة القدم)	1سا
الحصّة الثالثة عشر	تمارين القوة	1سا
الحصّة الرابعة عشر	الجري لمدة 30د بشدة 70%+ تمارين الاسترخاء	1سا
الحصّة الخامسة عشر	عمل عضلات البطن والأطراف السفلية والعلوية.	1سا
الحصّة السادسة عشر	لعبة جماعية (كرة القدم)	1سا

5.8.1. تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح :

الحمل الضعيف : 40 % إلى 50% من مقدرة الممارس .

الحمل المتوسط : 60% إلى 70% من مقدرة الممارس .

ألعاب شبه رياضية في نشاط كرة القدم .

التمارين التي توصل نبضات القلب من 100 إلى 140 ض/د وذلك من خلال معرفة

الحد الأقصى لضربات القلب .

$$FCMax = 220 - age$$

عند شخص يمارس عمره 55 سنة لتحديد المنطقة التدريبية

$$\text{الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب} = 220 - 55 = 165 \text{ نبضة}$$

عند الحمل المتوسط 60% إلى 80% نجد

$$\text{منطقة التدريب عند 60\%} = 0.6 \times 165 = 99 \text{ نبضة}$$

$$\text{منطقة التدريب عند 80\%} = 0.8 \times 165 = 132 \text{ نبضة}$$

و منه تتراوح منطقة التدريب المحددة ما بين 99 إلى 132 نبضة

6.8.1. الوسائل المستخدمة :

04 كرات قدم ، شواخص ، 03 كرات طبية وزن 1-2 كغ، مقاتي ، صافرة ،

ديكامتر، 10 فنلات حمراء . حواجز .

7.8.1. مكونات الحصص للبرنامج الرياضي الترويحي :

الجزء التمهيدي :

تمريبات الإحماء من 10 إلى 15 د و تهيئة الجسم من الجهاز العصبي و التنفسي و الدوري و إعداد أفراد العينة .

الجزء الرئيسي :

-يتضمن مجموعة من التمرينات والألعاب الجماعية ومختلف الالعاب الشبه تنافسية لخدمة مختلف المتغيرات البدنية.

الجزء الختامي :

- تضمن تمرينات التهدئة والمرونة للعودة بالأجهزة الي الحالة الطبيعية والاستشفاء

8.8.1. مكونات الوحدة :

الجزء التمهيدي :

الإحماء على تمرينات عامة (مرونة و إطالة لتهيئة الجسم) مدته من 10 إلى 15 دقيقة .

الجزء الرئيسي :

ينم اداء تمرينات البرنامج الرياضي المقترح مع مراعاة الشروط الموضوعية من الشدة وعدد التكرارات وقترات الراحة لكل تمرين و تكون المدة من 30 إلى 40 دقيقة

الجزء الختامي :

يهدف إلى العودة بكبير السن للحالة الطبيعية ، مدته 10 د .

9.1. الوسائل الإحصائية :

تم استخدام مجموعة من الوسائل الاحصائية والتي تتناسب وفرضيات الدراسة

واهدافها والمتمثلة فيما يلي:

- اختبارالتوزيع الطبيعي shapiro-wilk

- اختبار "ت".

- اختبار مان ويتي man withney لعينتين مستقلتين (u) .

- اختبار التجانس (اختبار ليفين (levene).

خاتمة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة . إلى أن هذا الفصل يعتبر الدليل المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بطريقة منهجية و علمية صحيحة كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم الدراسة بشكل كبير ، منها المنهج ، أدوات البحث متغيرات البحث،...إلى الدراسة الاستطلاعية التي تعد من أهم مراحل البحث العلمي التي ينبغي على الباحث الالتزام بها قصد جمع أكبر من المعلومات و الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية وهذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع .

الفصل الثاني =

عرض و مناقشة

الدراسات السابقة و المشابهة

الباب الثاني
الدراسة التطبيقية

الفصل الثاني

الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

- تمهيد

1.2. عرض الدراسات

2.2. التعليق على الدراسات

3.2. نقد الدراسات

4.2. الاستنتاجات

5.2. التوصيات

- خاتمة

تمهيد:

قام الطالبان في هذا الفصل بتقديم بعض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة التي لها علاقة بموضوع الدراسة، حيث قاما بعرضها من خلال ووصف العينة، والأدوات المستخدمة، المنهج المستعمل وكذا الأسلوب الإحصائي الذي اتبع في تحليل بياناتها، والنتائج التي توصلت إليها كل دراسة على حده. ويختم في الأخير بمجموعة من التوصيات والاقتراحات التي تصب في موضوع الدراسة.

1.2. عرض الدراسات:

1.1.2. الدراسات العربية:

1.1.1.2. دراسة (فوقية محمد ازيد، 2001): بعنوان القدرة على القيام بأنشطة الحياة وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين.

- أهداف الدراسة: هدف الدراسة هو معرفة المدى النشط في حياة المسن ومستوى نشاط الفرد ومزاولته لها في مرحلة التقدم في العمر يعكس استمرار أنماط الحياة التي نمت في الفترة الأولى من حياة الفرد.

- العينة : عينة البحث 200 مسن و 100 مسنة ذوي مراكز مرتفعة و 100 ذوي مراكز عادي, وتم استخدام مقياس أنشطة الحياة اليومية للمسنين تم إعداده من طرف الباحثة

- المنهج : المنهج الوصفي.

- نتائج الدراسة :

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وأبعاد الرضا عن الحياة بالنسبة للمسنين والمسنيات.

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وأبعاد الرضا عن الحياة وفقا لمتغيري المكانة الاجتماعية و الجنس.

2.1.1.2. دراسة (صبحي سارج، 2004):فاعلية برنامج تروحي رياضي علي بعض متغيرات الجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين".

-أهداف الدراسة : هدف البحث إلي التعرف علي فاعلية برنامج تروحي رياضي علي بعض وظائف الجهاز العصبي والإحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين علي عينه من الأعضاء المترددين علي المركز الرياضي لكبار السن التابع لمديرية الشباب

والرياضة بمحافظة كفر الشيخ (20) مسن من (65-60) سنة. المنهج: مستخدما المنهج التجريبي.

- نتائج الدراسة : وأسفرت النتائج علي أن البرنامج الترويحي الرياضي يؤثر تأثيرا ايجابيا علي بعض متغيرات الجهاز العصبي حيث أد إلي التحسين في بعض المتغيرات والحفاظ علي ما هي عليه في بعض المتغيرات الأخر، وكذلك كان للبرنامج الترويحي الرياضي تأثيرا ايجابيا علي بعض متغيرات الإحساس بالوحدة النفسية .

3.1.1.2. دراسة (أحمد حسن ياس، 2008): تأثير استخدام تمارين مقترحة لبعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لتفادي أمراض قلة الحركة (50-55) سنة.

- أهداف الدراسة: وضع تمارين بدنية مقترحة لتنمية بعض القدرات البدنية المرتبطة بالصحة لدى أفراد عينة البحث. التعرف على تأثير التمارين البدنية المقترحة في تفادي أم ارض قلة الحركة لدى أفراد عينة البحث.

- فروض الدراسة: للتمارين البدنية المقترحة تأثير ايجابي في الصحة العامة للأفراد. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتمارين البدنية المقترحة المرتبطة بالصحة بين الاختبارات القبلي و البعدية لدى أفراد عينة البحث و لصالح الاختبارات البعدية.

- منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة. عينة الدراسة: تكونت عينة البحث من 68 فردا من الرجال غير الممارسين للرياضة لأعمار.

- الاستنتاجات: إن أساليب التدرج و التكيف في الحمل التدريبي كان له الأثر الإيجابي في تنمية بعض القدرات البدنية.

إن التمارين المستخدمة كان لها الأثر الإيجابي في انتظام و تكيف الأجهزة الوظيفية لأف ارد عينة البحث بالإضافة إلى تفادي الكثير من أم ارض قلة الحركة.

- التوصيات: ضرورة إعداد تمارين خاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لكبار السن من الجنسين.

ضرورة أن تتضمن التمارين البدنية المرتبطة بالصحة تمارين وقائية صحية.

4.1.1.2. دراسة (مونس الطيب، بومديني محمد عبد الجليل) 2010: توظيف النشاط البدني لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المسنين (50-60 سنة نساء).
- المشكلة: هل توظيف النشاط البدني يحسن من بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المسنين (50 - 60 سنة)

هدف البحث:

معرفة أثر البرنامج المقترح على بعض الاختبارات البدنية.

معرفة أثر البرنامج المقترح على بعض القياسات الفسيولوجية.

- الفرضيات:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية على مستوى الاختبارات البدنية و لصالح الإختبار البعدي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعديّة للعينة التجريبية على مستوى القياسات الفسيولوجية و لصالح الإختبار البعدي.

- منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته و طبيعة الدراسة.

- عينة البحث: تمثل مجتمع البحث في مجموعة من الأشخاص المسنين بمركز المسنين لولاية وهران، وقد شملت عينة البحث على 01 نساء تتراوح أعمارهم من 01-21 سنة وتم اختيارها بطريقة عمدية.

- الاستنتاجات:

- تمارين التحمل العضلي تساهم في تقوية العضلات و تحسين التحمل العام.

- تمارين القوة أو التقوية العضلية التي تبني أنسجة العضلات و تقلل من ظهورها

- تمارين هوائية كالمشي السريع و الجري الخفيف التي تساهم في الحفاظ على

صحة الجهاز الدوري القلبي و كل ما يرتبط كالجهاز التنفسي.

- تمارين المرونة التي تحسن مطاطية العضلات والأوتار و الأنسجة الضامة

المحيطة بالمفصل وهي الأجزاء الأكثر تأثراً بالتدريب.

-التوصيات:

- ضرورة الاهتمام ببرنامج اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للجنسين.

5.1.1.2. دراسة (إسامى نورية ، بن نابی هواري، 2013): إقتراح برنامج تدريبي لنشاط بدني مكيف لتحسين المشي و التوازن لدى المرحلة العمرية (65 سنة وما فوق).

- مشكلة الدراسة: هل البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تحسين المشي والتوازن عند المسنين رجال و نساء؟

- أهداف الدراسة: تصميم برنامج تدريبي لتحسين اضطرابات المشي و التوازن للمسنين الذين يعيشون بشكل مستقل لتجنب السقوط.

- فروض البحث: البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تحسين المشي عند المسنين (رجال و نساء).

البرنامج المقترح له تأثير إيجابي في تحسين التوازن عند المسنين (رجال و نساء) هناك فروق ذات دلالة احصائية في تحسين المشي و التوازن بين المجموعة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي رجال و نساء لصالح العينة التجريبية.

- منهج البحث: أستخدم الطالبان المنهج التجريبي.

- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من كبار السن بدار المسنين لولاية مستغانم بطريقة مقصودة تمثلت في 81 مسن و مسنة وقد تم تقسيمهم الى عينتين ضابطة وتجريبية.

- الإستنتاجات: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج عينة البحث لصالح العينة التجريبية.

أن البرنامج المقترح أعطى أثر إيجابي في تحسين المشي و التوازن لدى الجنسين.

- التوصيات: الاهتمام بصفة التوازن كنتاج للتدهور حاسة البصر و السمع لتفادي السقوط.

6.1.1.2. دراسة (حولي مولاي أحمد، 2012) :عنوان البحث: تأثير برنامج ترويحي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الراشدين (39/30 سنة).

مشكلة البحث:هل للبرنامج الترويحي المقترح اثر في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الراشدين (39/30 سنة).

هدف البحث : التعرف على تأثير برنامج تروحي مقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و تحسين بعض المتغيرات المورفولوجية و البدنية لدى الراشدين (39/30 سنة).

فرض البحث: للبرنامج التروحي المقترح اثر في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و تحسين بعض المتغيرات المورفولوجية و البدنية لدى الراشدين (39/30 سنة).

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث طبق على عينة البحث قياس اختبارات قبلية وبعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية).

عينة البحث : تتكون من 20 شخص موزعة التالي : 10 أفراد مجموعة ضابطة و 10 تجريبية.

أهم نتائجها : أثر البرنامج التروحي المقترح ايجابيا على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة حيث كان هناك تحسن لبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة في اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية والتركيب الجسمي لصالح المجموعة التجريبية.

أهم التوصيات :

استخدام البرنامج التروحي المقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن.

حث كبار السن على ممارسة برامج الأنشطة الترويحية الرياضية لما له من فائدة على صحتهم.

7.1.1.2. دراسة (جندم عذة ، قنوان الحبيب، 2013): تقنين أنشطة التحمل الهوائي في تحسين بعض القدرات البدنية والفسولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن (50_60) سنة.

- مشكلة البحث: تمثلت في هل تقنين أنشطة التحمل الهوائي يحسن بعض القدرات البدنية والفسولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن في أوقات الفراغ.

- أهداف البحث: دور و تقنين أنشطة التحمل الهوائي في تحسين بعض القدرات البدنية و الفسيولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن في أوقات الفراغ.

- فروض البحث: أنشطة التحمل الهوائي المقننة تؤثر إيجابيا في تحسين بعض القدرات البدنية والفسيوولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن .

- منهج البحث: استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي لملائمته في حل المشكلة.

- عينة البحث: شملت العينة مجموعة من كبار السن و بلغ عددهم 61 مسن تم تقسيمهم إلى مجموعتين منهما الضابطة و التجريبية قوام كل منهما 01 مسنين بطريقة عرضية (العمدية).

- الإستنتاجات:

معرفة مستوى القدرات البدنية والفسيوولوجية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن وتوسعي لإبراز إمكاناتهم و قدراتهم البدنية و الوظيفية.

- التوصيات: ضرورة إجراء الاختبارات البدنية والفسيوولوجية لمعرفة مستويات القدرات البدنية والفسيوولوجية المرتبطة بالصحة لمختلف شرائح المجتمع.

8.1.1.2. دراسة (حطابي محمد، عبيد علي، 2013): أثر وحدات النشاط البدني المكيف في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن رجال 55 - 60 سنة .

- المشكلة: هل وحدات النشاط البدني لها تأثير إيجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة لدى كبار السن.

- هدف البحث: اقتراح وحدات النشاط البدني في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن.

الفرضيات:

وحدات النشاط البدني لها تأثير إيجابي على عنصر المرونة لدى كبار السن .

وحدات النشاط البدني لها تأثير إيجابي على عنصر التحمل لدى كبار السن.

وحدات النشاط البدني لها تأثير إيجابي على عنصر القوة لدى كبار السن.

وحدات النشاط البدني لها تأثير إيجابي على عنصر معدل الكتلة الشحمية في الجسم لدى كبار السن.

- منهج البحث: قام الطالبان بإستخدام المنهج التجريبي.

- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية المتمثلة في 61 شخص من كبار السن 00- 21 سنة بواد الرهيو.

9.1.1.2. دراسة (قوس وأخرون، 2014): برنامج مقترح لتعليم المشي الرياضي و تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لكبار السن (55 - 58 سنة) .

مشكلة البحث: هل للبرنامج المقترح لتعليم المشي الرياضي تأثير على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لكبار السن .

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 .

أهم نتائجها :

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

وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الفسولوجية لصالح الإختبار البعدي.

أهم التوصيات :

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

ضرورة توافر القادة المؤهلين للعمل مع هذه الفئة .

تشجيع الباحثين في المجال الرياضي لمختلف التخصصات بتناول بحوث ودراسات المسنين.

10.1.1.2. دراسة (ظاهر إكرام، 2016): برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40_ 50) سنة.

- الإشكالية: ما مدى تأثير برنامج تدريبي على تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات ؟

-أهداف البحث:

معرفة أثر النشاط البدني في رفع مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى السيدات.
 عرفة أثر النشاط البدني في تحسين القوة العضلية لدى السيدات
 معرفة أثر البرنامج المقترح في تحسين مؤشر الكتلة لدى السيدات
 - فرضيات: يؤثر البرنامج المقترح في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات .

- منهج البحث: إستخدمت الطالبة المنهج التجريبي.

- عينة البحث: قامت الطالبة باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بحيث شملت عينة المختبرين الذين استهدفهم البحث على مجموعة من السيدات و بلغ عددهم 21 سيدة.
 - الإستنتاجات:

- وجود تحسن في مستوى مؤشر كتلة الجسم من المستوى السمنة إلى المستوى الصحي

- وجود تحسن في مختلف إختبارات قياس القوة العضلية) قوة عضلات البطن الذراعين)

- وجود تحسن في مستوى اللياقة القلبية التنفسية من خلال التكيف الوظيفي للقلب.
 إقتراحات:

_ التأكيد على إستعمال الأنشطة الرياضية في تحسين المستوى الصحي لكبار السن.
 _ العمل على إعداد برامج رياضية خاصة بأنظمة التحمل الهوائي كونها تعمل على تحسين الكفاءة البدنية و الوظيفية لأجهزة الجسم فضلا عن الوقاية من الأم ارض المرتبطة بقلة الحركة والنشاط.

11.1.1.2. دراسة (بلعيدوني مصطفى ، بن زيدان حسين، 2016) :

عنوان الدراسة: أثر برنامج ترويجي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-65 سنة).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير توظيف ممارسة برنامج ترويجي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن.

منهج البحث : استخدم الطالبان المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي .

عينة البحث : اشتملت عينة البحث 20 ممارس موزعين على مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

أهم نتائج هذه الدراسة:

للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح اثر ايجابي في تحسين بعض الصفات البدنية (التحمل العام ، قوة الذراعين ، والمرونة) لكبار السن عند المجموعة التجريبية. ومن استنتاجات هذه الدراسة :

يؤثر البرنامج الترويحي 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 الاختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة في بعض الصفات البدنية (التحمل العام ، قوة الذراعين ، والمرونة) هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية في بعض الصفات البدنية (التحمل العام ، قوة الذراعين ، والمرونة) أهم التوصيات:

الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن من حيث التخطيط والتنفيذ.

توظيف البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لكبار السن .

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

12.1.1.2. دراسة (بصافي ابراهيم، برحو فاطمة الزهراء ،2017): برنامج ترويحي رياضي وقائي لتحسين بعض متغيرات الصحة البدنية عند المسنات (60 سنة فما فوق).

مشكلة البحث: هل البرنامج الرياضي الترويحي الوقائي يحسن من بعض متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات 60 سنة فما فوق؟

هدف البحث:

معرفة واقع ممارسة الرياضة عند المسنات و متغيرات الصحة البدنية الواجب مراعاتها في هذه المرحلة.

تصميم برنامج رياضي ترويحي وقائي لتحسين بعض متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات 60 سنة فما فوق.

فرض البحث : إن البرنامج الرياضي الترويحي الوقائي المقترح يساهم في تحسين بعض متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات 21 سنة فما فوق.

منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ذات القياس القبلي والبعدي.

عينة البحث : شملت العينة المختبرين الذين استهدفهم البحث في مجموعة من المسنات 60 سنة فما فوق و بلغ عددها 16 تم تقسيمهم إلى مجموعتين منهما الضابطة و التجريبية قوام كل منهما 8 سنات .

اهم نتائجها:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية على مستوى متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث على مستوى متغيرات الصحة البدنية لدى المسنات لصالح العينة التجريبية،

اهم التوصيات:

الاهتمام بشريحة المسنين عامة والمسنات خاصة من خلال توفير الإمكانيات والوسائل التي من شأنها تحقيق مستويات عالية عند ممارسة مختلف الأنشطة البدنية.

تسليط الضوء على البرامج الترويحية و الوقائية لما لها من أهمية بالغة على صحة المسنين، و ما يقابلها من نقص في ما يخص الدراسات الميدانية.

13.1.1.2. دراسة (لزهاوي خلفاوي، 2017): اقترحة برنامج تدريبي بدني ترويحي لتنمية

الجانب الجسمي والنفسي لعمال القطاع الصحي غير المتدربين (38-45).

هدفت الدراسة بشكل عام إلى اقتراح برنامج تدريبي ترويحي ينمي الجانب الجسمي

والنفسي لعمال القطاع الصحي غير المتدربين بأعمار 38-45 سنة.

- المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة.

- العينة: بلغت عينة الدراسة 184 طبيبا وممرضا.

- النتائج:

وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

-وجود فروق بين نتائج الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في المتغيرات الجسمية

والنفسية لعينة

البحث لصالح الاختبارات البعدية.

-ملائمة البرنامج التدريبي البدني الترويحي لعينة البحث وهذا لما حققه من أثر

ايجابي على الحالة الجسمية

والنفسية.

14.1.1.2. دراسة بن زيدان حسين ، بن صخرية الطيب 2019:أثر برنامج أنشطة بدنية

مكيفة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن 60-70 سنة

أهداف الدراسة : يهدف البحث إلى اقتراح برنامج أنشطة بدنية مكيفة لتحسين عناصر

اللياقة البدنية لدى المسنين وأهميتها في تحقيق الاستقلالية

منهج البحث : المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة

العينة : عينة من المسنين رجال 60-70 سنة،قوامها 17 مسن مقيم بدار الأشخاص

المسنين لولاية تيارت .شملت الاختبارات بطارية اختبار اللياقة لدى المسنين.

أهم النتائج :

وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية.

وهذا يؤكد إلى ان النشاط البدني المكيف له تأثير في تحسين عناصر اللياقة البدنية

لدى كبار السن .

15.1.1.2. دراسة(بلعيدوني ، بن زيدان ، بوعزيز،2019) : فاعلية برنامج ترويحي بدني

مقترح لتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى كبار السن .

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج الترويحي البدني المقترح

لتحسين بعض النتغيرات الفسيولوجية (مؤشر كتلة الجسم - نبض القلب في حالة

الراحة) لدى كبار السن .

- المنهج : استخدم الباحثون المنهج التجريبي .
- العينة : بلغت عينة البحث 20 فردا من كبار السن (50-60) سنة تتكون من مجموعتين مجموعة تجريبية 10 و مجموعة ضابطة 10 .
- أهم النتائج : للبرنامج الترويحي البدني المقترح أثر إيجابيا في تحسين مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب في حالة الراحة لدى عينة البحث .
- 16.1.1.2. دراسة (بلعيدوني،2019): برنامج رياضي مقترح وأثره على بعض المتغيرات البدنية والنفسية لكبار السن 50 - 60 سنة.
- هدف الدراسة إلى التعرف على تأثير ممارسة البرنامج الرياضي المقترح لبعض المتغيرات البدنية والنفسية عند كبار السن، وأن تساهم محتويات البرنامج البدني الرياضي و زمن أدائه في أحداث التغيرات البدنية والنفسية.
- عينة البحث: اشتملت على 20 ممارس موزعين إلى مجموعتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية.
- المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- النتائج:
- توصلنا في نهاية البحث أن البرنامج الرياضي المقترح أثر ايجابيا في الاختبارات البدنية والنفسية المستعملة (مؤشر كتلة الجسم، ضربات القلبية في الراحة، المشي السريع لمسافة 2000م، مرونة الجذع، قوة الذراعين، مقياس "الشعور بالسعادة") لكبار السن عند المجموعة التجريبية، أما المجموعة الضابطة التي اعتمدت على النشاط الرياضي الحر الغير الموجه، كان هناك تحسن قليل في الاختبارات المستخدمة (مرونة الجذع، و قوة الذراعين).

2.1.2. الدراسات الأجنبية :

1.2.1.2. دراسة (ماك جوين، مشيراشلي Mcguinn, K, Mosher Ashley، 2000): (الاشتراك في الأنشطة الترويحية وتأثيره في إدراك الرضا عن الحياة لدى كبار السن بدور الرعاية طويلة الأجل في ماساتشو ستس)

المنهج : استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتمثلت وسيلة جمع البيانات المستخدمة في المقابلات الشخصية مع المقيمين بدور الإقامة للتعرف على أنشطتهم اليومية الخاصة.

العينة: وتكونت عينة الدراسة من (133) مسن من (96) دار للرعاية طويلة الأجل ، وأشارت أهم نتائج هذه الدراسة في أن الأنشطة الترويحية التي يختارها الفرد بدافع ذاتي تساهم في تحقيق الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

16.1.2. دراسة (شهرة سهام نوري ، 2016) : أثر برنامج أنشطة بدنية ترويحية مكيفة على الصحة الجسمية لكبار السن .

أهداف الدراسة : هدفت الدراسة لمعرفة أثر الأنشطة البدنية الترويحية المكيفة على الصحة الجسمية و الحد من المشاكل الصحية الشائعة لدى كبار السن و هذا من خلال طرح الإشكل مآثر البرنامج المقترح للأنشطة البدنية الترويحية المكيفة في المحافظة على الصحة الجسمية لكبار السن ؟

فروض البحث : وقد افترضت الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لأثر البرنامج المقترح للأنشطة البدنية المكيفة في المحافظة على الصحة الجسمية لكبار السن .

عينة البحث : اجريت الدراسة على 8 أفراد كبار السن متمدرسين في جمعية أصالة لمحو الأمية

المنهج : استخدم المنهج التجريبي نظرا لملائمته مع طبيعية الدراسة حيث تم إجراء القياس القبلي بواسطة اختيار القدرات الحركية. والتحليل الطبية لقياس نسبة السكري في الدم .

أهم النتائج : للبرنامج المقترح أثر في تحسين القوة العضلية للأطراف السفلى و المرونة عند كبار السن .

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص المحافظة على صحة الجهاز الدوري و تخفيض نسبة السكري عند كبار السن .

2.2.1.2. دراسة (أكيو كيبوتا ، كازوكو ايشيكاوا) :عنوان الدراسة:أثر النشاط البدني اليومي في الحفاظ على القدرات حركية لكبار السن

اهداف الدراسة :هدفت الدراسة لمعرفة أثر النشاط البدني اليومي في المحافظة على القدرات الحركية لكبار السن .

عينة البحث : أجريت الدراسة على أفراد بالغين من العمر 84/65 سنة مقيمين باقليم شيزوواكا باليابان .

المنهج : استخدم المهج الوصفي وتم توزيع الاستبيان على أفراد العينة تضمن أسئلة حول الاستقلال الجسمي والنشاط البدني العام 1999 وبعد 3 سنوات تم توزيع نفس الاستبيان عان 2002 كان عدد الذين اجابوا عن كلي الاستبيانين 11462 فردا .

تم تقييم الفرق بين المسح الأول و المسح الثاني على التغيرات في التنقل بالإضافة إلى ذلك طبقنا تحليل الانحدار اللوجستي لتقييم تأثير التغيرات الحركية (المتغير المستقل) على النشاط البدني اليومي (المتغير التابع) .

نتائج الدراسة : أظهرت النتائج أن للنشاط البدني أثرا كبيرا في التغيرات الحركية و خاصة القدرة على التنقل (المشي السريع) و منه استنتج الباحثون أن للنشاط البدني دورا في المحافظة على التنقل (المشي السريع) ومنه استنتج الباحثون أن للنشاط البدني دورا في المحافظة على القدرات الحركية و تحسينها (2013) ،

2.2. التعليق على الدراسات:

نظرا لتعدد المتغيرات المتضمنة بالبحث، والمتمثلة في القدرات البدنية والوظيفية ،و بعد تصنيف وعرض الدراسات المرتبطة و في حدود ما أتيج- للطلابان - من إطلاع ودراسة، وإن قلت خاصة فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، حيث وجد الطالبان صعوبات كبيرة في إيجاد هذه الدراسات .وفي الأخير مكن التوصل إلى ما يلي:

1.2.2. من حيث المنهج:

اتفقت جل الدراسات في استخدام نوع المنهج ،حيث تم استخدام المنهج التجريبي لجميع الدراسات والبحوث تقريبا مثل دراسة أحمد حسن ياس 2008 ، دراسة الطالبان إسالمة نورية و من نابی هواري ، دراسة جعدم عدّة و قنوان الحبيب (2013) ، دراسة حطابي محمد و عبيد علي ، دراسة الطالبان مونس الطيب و بومديني محمد عبد الجليل ، دراسة الطالبة طاهر إكارم 2016 ، دراسة صبحي سارج ،2004 ، دراسة حولي مولاي أحمد.(2012/2011) ، دراسة جعدم عدّة و قنوان الحبيب (2013) ، دراسة صالح احمد مسعود قوس و السويح الرقيعي محمد و البهلول عبد المجيد القمي(2014) ، دراسة بلعيدوني مصطفى و بن زيدان حسين 2016 ، دراسة بصافي ابراهيم و برحو فاطمة الزهراء (2017/2016) ، دراسة شهرة سهام نوري جامعة الجلفة 2016 ، دراسة بن زيدان حسين ، بن صخرية الطيب 2019 ، دراسة بلعيدوني مصطفى ، بن زيدان حسين ، بوعررز إلا قلة من الدراسات - حسب حدود علم الطالبان الباحثان - والتي استخدمت المنهج الوصفي مثل دراسة(فوقية محمد ازيد 2001) ، دراسة (أكيو كيبوتا و كازوكو ايشيكاوا) ودراسة (ماك جوين، مشيراشلي، 2000).

2.2.2. من حيث العينة:

لقد تباينت الدراسات في حجم و جنس و كيفية اختيار عينة البحث فمنها عينة تقدر ب 11462 فرد مثل دراسة دراسة أكيو كيبوتا و كازوكو ايشيكاوا و منها ما بلغت 8 افراد مثل دراسة(شهرة سهام نوري ، 2016) ودراسات قدرت ب 10 أفراد مثل دراسة (بلعيدوني مصطفى، بن زيدان حسين 2016) و أما من ناحية الجنس فجل الدراسات تعاملات مع ذكور الا دراسة (اسلمى نورية،2018) كانت مع المسنات، كما لوحظ أيضا اختلافا في طريقة اختيار العينات و نوعها من الطريقة العشوائية التي كانت معظم الدراسات أتبعتها إلى الطريقة العشوائية مثل دراسة الطالبة طاهر إكارم ، دراسة فوقية محمد ازيد 2001 ، دراسة أكيو كيبوتا و كازوكو ايشيكاوا ومنها ما انتهجت الطريقة المقصودة أو العمدية و التي كانت معظم الدراسات التي انتهجت

هذه الطريقة نذكر منها دراسة أحمد حسن ياس 2008 ، دراسة (إسالمة نورية و بن نابی هوارى) ، دراسة (جعدم عدّة ، قنوان الحبيب ،2013) ، دراسة حطابي محمد وعبيد علي ، دراسة الطالبان مونس الطيب و بومديني محمد عبد الجليل، دراسة صبحي سارج ،2004 ، دراسة حولي مولاي أحمد.(2012/2011) ، دراسة جعدم عدّة و قنوان الحبيب (2013) ، دراسة صالح احمد مسعود قوس و السويح الرقيعي محمد و البهلول عبد المجيد القمي(2014) ، دراسة بلعيدوني مصطفى و بن زيدان حسين 2016 ، دراسة بصافي ابراهيم و برحو فاطمة الزهراء (2017/2016) ، دراسة شهرة سهام نوري جامعة الجلفة 2016 ، دراسة بن زيدان حسين ، بن صخرية الطيب 2019 ، دراسة بلعيدوني مصطفى ، بن زيدان حسين ، بوعزيز محمد،2019).

3.2.2. من حيث الأدوات:

لم يمكن هناك اختلاف في معظم الدراسات في استخدام أدوات البحث من مجموعة من الاختبارات البدنية كونهم اعتمدوا على المنهج التجريبي في دراسة متغيرات البحث الا بعض الدراسات التي استخدمت المقاييس والاستبيانات مثل دراسة (فوقية محمد ازيد 2001) ، دراسة (أكيو كيبوتا و كازوكو ايشيكاوا) و دراسة (ماك جوين، مشيراشلي ، 2000)

4.2.2. المعالجة الإحصائية:

لقد اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالبحوث المشابهة والدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة، فبعض الدراسات اكتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام "ت" خاصة في العينات الكبيرة مثل دراسة (لزهارى، 2017) ودراسة (ماك جوين، مشيراشلي).

اما بالنسبة للعينات الصغيرة فتم استخدام اختبار مان وتني u لعينتين مستقلتين . واختبار ويلكوكسون لعينتين مرتبطتين كدراسة واختبار ت تستيودنت لعينتين مستقلتين .

وفي الأخير تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss في جل البحوث تقريبا، خاصة منها الحديثة .

5.2.2. من حيث النتائج:

- جل الدراسات اكدت نتائجها على إن للأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر ايجابي على الراحة النفسية للأفراد .

- أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دورا ايجابيا في تحسين اللياقة البدنية

- أن كبار السن يعانون من مستويات مختلفة من اللياقة البدنية، تراوحت بين المتوسط والأدنى

- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في تحسين بعض الصفات البدنية لدى كبار السن

- للبرنامج الترويحي البدني المقترح أثر إيجابيا في تحسين مؤشر كتلة الجسم و نبض القلب في حالة الراحة لدى عينة البحث .

3.2. نقد الدراسات :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تبين للطلبان بعض الاختلافات ونقاط التشابه ما بين الدراسات المشابهة والدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:

- اتفقت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات في استخدام المنهج التجريبي ما عدا دراسة (فوقية ازيد،2001)، ودراسة(أكيو كيبوتا و كازوكو ايشيكاوا)، ودراسة(ماك جوين، مشيراشلي، 2000) التي استخدموا المنهج الوصفي.

- اما بالنسبة لنوعية العينة المختارة وعددها، حيث بلغ عددها في الدراسة الحالية (10) ما إتفقت مع جميع الدراسات حيث تراوح عددها من(08) كدراسة (شهرة سهام نوري،2016) ودراسة (بصافي ابراهيم، برحو فاطمة الزهراء ،2017) الى (20) كدراسة (صبحي سارج،2004). اما بعض الدراسات فكان عددها كبير مثل دراسة (لزهارى خلفاوي، 2017) الذي بلغ 184 فردا، ودراسة (أحمد حسن ياس، 2008)

ب86 ، ودراسة (أكيو كيبوتا ، كازوكو ايشيكاوا) ب11462 شخصا وهو العدد الاكبر .

اما بالنسبة لنوع المنهج فاستخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي عكس بعض الدراسات استخدمت المنهج الوصفي مثل دراسة (فوقية محمد ازيد، 2001) ، دراسة (أكيو كيبوتا و كازوكو ايشيكاوا) ودراسة (ماك جوين، مشيراشلي، 2000).

نوع الأسلوب الإحصائي المستخدم حيث تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية) في جل الدراسات ،وهذا ما توافق واشترك معه الطالبان باستخدام نفس الأسلوب الإحصائي .

- إن معظم الدراسات تناولت متغير واحد او اثنين او ثلاثة من متغيرات الصفات البدنية مثل دراسة (بن زيدان حسين، بن صخرية الطيب، 2019) و دراسة (مونس الطيب، بومديني محمد عبد الجليل) .أومتغيرات وظيفية مستقلة دون المتغيرات البدنية مثل دراسة (بلعيدوني، بن زيدان، بوعزيز، 2019) في حين تناولت هذه الدراسة خمس (05) متغيرات معا مؤشر الكتلة الجسمية ، نبض القلب في حالة الراحة ، المرونة ، التحمل ، القوة.

بالإضافة الى ان الدراسة الحالية استخدمت الانشطة الترويحية الرياضية كمتغيرات مستقلة عكس الدراسات الاخرى التي كانت عبارة عن تمارين وانشطة بدنية كدراسة (قوس وأخرون، 2014) بعنوان برنامج مقترح لتعليم المشي الرياضي و تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لكبار السن، و دراسة (جعدم عدّة ، قنوان الحبيب، 2013) التي تطرقت الى تقنين أنشطة التحمل الهوائي في تحسين بعض القدرات البدنية والفسولوجية، ودراسة (طاهر إكرام، 2016) التي تناولت برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى السيدات (40_50) سنة. ودراسة (حطابي محمد، عبيد علي، 2013) التي كانت تحت عنوان أثر وحدات النشاط البدني المكيف في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن.

كما جاءت هذه الدراسة ببرنامج ترويحي رياضي مقترح واسع ومتنوع الاهداف بتنوع المتغيرات المدروسة من بدنية ووظيفية كعلاج وتحسين في مختلف المتغيرات البدنية والوظيفية اما بعض الدراسات فكان برنامجها وقائي كدراسة (بصافي ابراهيم، برحو فاطمة الزهراء ،2017) التي تناولت برنامج ترويحي رياضي وقائي لتحسين بعض متغيرات الصحة البدنية عند المسنات (60 سنة فما فوق)، ودراسة(حطابي محمد، عبيد علي، 2013) التي درست أثر وحدات النشاط البدني المكيف في المحافظة على بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى كبار السن. بالإضافة إلى إن هذه البرامج كانت موجهة إلى فئة مهمة في المجتمع وهي فئة كبار السن.

الاستنتاجات :

بناء على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة والأدب النظري وبعد تحليلها ومناقشتها وربطها بأهداف الدراسة الحالية وإجراءاتها من بروتوكولات ميدانية والمتمثلة في ضبطها الإجرائي للمتغيرات بصفة دقيقة، وبرنامجها الثري والمتنوع من استخدام تشكيلة واسعة من التمارين والالعاب الترويحية الرياضية المفضلة لدى عينة الدراسة، لتحقيق ما كانت تصبو إليه الدراسة نستنتج مايلي:

- إن للأنشطة الترويحية الرياضية تسهم في تحسين بعض عناصر الصفات البدنية و المتمثلة في التحمل والقوة والمرونة لدى كبار السن (50-67) .

- إن للأنشطة الترويحية الرياضية تسهم في تحسين بعض المتغيرات الوظيفية والمتمثلة في مؤشر كتلة الجسم وضربات القلب في حالة الراحة لدى كبار السن (50-67).

- ان للبرنامج الترويحي الرياضي اسهامات في تحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى كبار السن (50-67).

التوصيات :

- ✓ إهتمام الدولة وأجهزتها المختلفة بأهمية المشي الرياضي وخاصة لهذه الفئة من المسنين.
- ✓ تشجيع الباحثين في المجال الرياضي لمختلف التخصصات بتناول بحوث ودراسات المسنين.
- ✓ الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن من حيث التخطيط والتنفيذ.
- ✓ توظيف البرنامج الترويحي الرياضي المقترح لكبار السن .
- ✓ حث كبار السن على ممارسة برامج الأنشطة الترويحية الرياضية لما له من تأثير ايجابي على بعض الصفات البدنية والانتظام في الممارسة الرياضية.
- ✓ ضرورة إعداد تمارين خاصة باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لكبار السن من الجنسين.
- ✓ ضرورة أن تتضمن التمارين البدنية المرتبطة بالصحة تمارين وقائية صحية.
- ✓ إتمام أين توقف الطالبان الباحثان في هذه الدراسة لأهميتها البالغة في رفع الغبن والمساهمة في تحسين الحالة البدنية والوظيفية لدى كبار السن حتى لا تنهار قدراتهم البدنية وبالتالي يكون عبئاً على نفسه وغيره .وهذا ماتسعى اليه الدراسة من خلال تحقيق الاستقلالية لديهم.
- ✓ حث كبار السن على ممارسة برامج الأنشطة الترويحية الرياضية لما له من تأثير ايجابي على بعض الصفات البدنية (التحمل العام، قوة الذراعين، والمرونة) والانتظام في الممارسة الرياضية.
- ✓ ضرورة توافر القادة المؤهلين للعمل مع هذه الفئة .
- ✓ تشجيع الباحثين في المجال الرياضي لمختلف التخصصات بتناول بحوث ودراسات المسنين.

خلاصة عامة:

ان التربية الرياضية تعتبر مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق اغراضها عن طريق النشاط الحركي الذي يستخدم البدن دف خلق مواطن صالح يتمتع بالنمو الشامل المتزن في النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية تحت اشراف قيادة واعية. ففئة كبار السن من الشرائح المهمة التي قدمت الكثير للمجتمع الجزائري حيث افنت عمرها في خدمته ونظرا لما تعانيه من مشاكل في قلة الحركة وما يترتب عليها من اضرار بدنية ووظيفية ونفسية ناجمة عن تراجع مستوى الحالة الجسمية والصحية لكبار السن بالاضافة الى الفائض في وقت الفراغ فتوجب علينا في مجال تخصصنا ايجاد او تبني استراتيجيات تتضمن حلول مستعجلة في الرفع من اللياقة البدنية والوظيفية لفئة المسنين حيث تمثل هذا العمل في اقتراح مجموعة من الانشطة الترويحية الرياضية فردية وجماعية مفادها الوصول بالفرد الممارس الى مستوى مقبول من الجوانب البدنية والوظيفية وعليه اسفرت تجربة بحثنا من خلال الاجراءات الميدانية العلمية المتخذة وخاصة في ضبط متغيراتها من تدليل الصعوبات وضبط اجراءاتها الميدانية واسسها السكومترية الى بداية تطبيق البرنامج بعد اجراء الاختبارات القبليّة. الا انه تم توقف التنفيذ البرنامج، جراء الازمة الصحية التي ضربت العالم عامة و الجزائر خاصة والمتمثل في جائحة كورونا.

ولكن رغم ذلك حاول الطالبان اتمام الدراسة من خلال تحليل ومناقشة الدراسات السابقة والبحوث المشابهة التي اجمعت على النقص العام في اللياقة البدنية والفيولوجية لدى كبار السن الا انه يمكن تحسّنها من خلال ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية التي أكدوا على فاعليتها ونجاعتها في مساعدة هذه الفئة من التخلص من المعاناة التي يعانينها، وذلك بشعورهم بالاستقلالية عن الغير.

المصادر والمراجع

المصادر و المراجع :

1. إبراهيم احمد سلامة. (2008). الخلائص الكيميائية الحيوية لفسولوجيا الرياضة . دار الفكر العربي.
2. أبو العلاء عبد الفتاح و احمد نصر الدين. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. ابو العلاء عبد الفتاح. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. عمان: دار الفكر.
4. أبو جعفر محمد عبد الله العابد. (2014). علم النفس النمو. ليبيا: مركز المناهج التعليمية و البحوث التربوية.
5. أبو جعفر محمد عبد الله العابد. (2014). علم نفس النمو. ليبيا: مركز المناهج التعليمية و البحوث التربوية.
6. أحمد يوسف متعب الحساوي. (2014). مهارات التدريب الرياضي. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
7. اكرم محمد صبحي محمد و مروان عبد المجيد ابراهيم. (2014). الرعاية الشاملة للمسنين (رياضية ، اجتماعيا ، صحيا ، نفسيا ، تاهيل). عمان: دار دجلة.
8. البطراوي, م. م. ع. (2013). مقدمة في الترويح و اوقات الفراغ.
9. بلعيدوني مصطفى، بن زيدان حسين. (2016). اثر برنامج تروحي رياضي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية لكبار السن (50-65). المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، العدد 13، معهد التربية البدنية والرياضية
10. تهاني عبد السلام. (2001). الترويح و التربية الترويحية. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. حسانين, ومحمد صبحي. (2001). (القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

12. الحماحي, د. د-م. (1997). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
13. خالد بن صالح المريني. (2005). وصفة النشاط البدني لكبار السن. المجلة العربية للغذاء و التغذية.
14. خطاب, ع. م. (2000). أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
15. خلفاوي, ل. (2017). اقتراح برنامج تدريبي بدني تروحي لتنمية الجانب الجسمي والنفسي لعمال القطاع الصحي غير المتدربي.
16. الخولي, د. أ. (2001). البرامج الترويحية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
17. د فؤاد السيد البهى. (1998). الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة. القاهرة: دار الفكر.
18. درويش, ز. م. (1992). الندوة العربية الثالث للرياضة للمجتمع الرياض.
19. سعد حماد الجميلي. (2014). التدريب الميداني في القوة و المرونة (المجلد ط1). دار دجلة.
20. السلام, ت. ع. (2001). الترويح والتربية الترويحية. دار الفكر العربي: القاهرة
21. سيد عبد النبي محمد. (2019). الغذاء وامراض العصر. الجيزة: وكالة الصحافة العربية.
22. عامر فاخر شفاتى. (2014). علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا (المجلد ط1). مكتبة اجلمتعم العرى.
23. عامر, د. ط. (2013). كتاب الشباب واستثمار وقت الفراغ.
24. عبد الحليم، ماجدة ناجى نصر. (2003). بناء بطارية اختبارات لقياسي الأتزان في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية لمسابقة قذف القرص.

25. عبد الخالق عصام. (2003). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. القاهرة: دار المعارف.
26. عصام الحسنات. (2009). علم الصحة والرياضة (المجلد ط1). عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
27. عفاف عبد المنعم و محمد جابر بريقع. (2000). الحركة و كبار السن. الاسكندرية: منشأ المعارف.
28. عياد عماد الدين إحسان. (2015). الصحة العامة و اللياقة البدنية. عمان: دار المجد للنشر و التوزيع.
29. الفقي مصطفى محمد أحمد. (2008). رعاية المسنين بين العلوم الوضعية والتطور الإسلامي. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
30. كمال جميل الريضي. (2012). الرياضة لغير الرياضيين. الاردن: الجامعة الاردنية.
31. لازم كماش. (2014). الرياضة واللياقة وصحة الانسان. دار التقدم العلمي.
32. لهزاع محمد الهزاع. (1995). تنمية اللياقة القلبية التنفسية. الرياض: الاحتاد السعودي للرتبية البدنية و الرياضة.
33. محمد الحماحي. (1998). الترويج بين النظرية والتطبيق (Vol. 2 ط2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
34. محمد بن عبد الودود. (2016). اللجنة الوطنية للوقاية من المنشطات الرياضية (المجلد ط2).
35. محمد جابر و خيرية السكري إبراهيم. (2000). المرأة ورياضة المشي. مصر: منشأ المعارف.
36. محمد صبحي حسانين. (2001). القياس و التقويم في ت ب ر. القاهرة: دار الفكر العربي.

37. محمد نصر الدين رضوان. (2001). القاهرة : محمد حسن علاوي.
(2001). اختبارات الاداء الحركي. القاهرة.
38. مصطفى الطيب و زويائي عبد الحميد. (2017). برنامج رياضي
مقترح لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى
تلاميذ المرحلة الثانوية ابناءث.
39. مصطفى علي. (2010). وزارة الصحة تدق خطر السمنة الملفرطة.
جريدة الغبر.
40. مفت إبراهيم حماد. (2010). اللياقة البدنية - الصحة و الرياضة.
القاهرة: دار الكتاب الحديث.
41. المفتي, ا. (1989). التربية الترويحية. بغداد: بيت الحمة.
42. منظمة الصحة العالمية. (2012). صحيفة وقائع ، 344.
43. ناجي, ا. م. (2011). اساليب التدريس لطفل الروضة. دار الكتاب
الحديث.
44. نايف الجبور وصبحي أحمد قبلان. (2012). الرياضة صحة ورشاقة
ومرونة. عمان: مكتبة المجتمع العربي.
45. نايف الجبور وصبحي أحمد قبلان. (2012). الرياضة صحة ورشاقة
ومرونة. عمان: مكتبة المجتمع العربي.
46. نشوان عبدالله نشوان. (2010). فن الرياضة والصحة. عمان: دار
احلامد للنشر والتوزيع.
47. نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي. (2011). التدريب الرياضي.
عمان: مكتبة المجتمع العربي.
48. هاشم عدنان الكيلاني. (2006). فسيولوجية الجهد البدني و التدريبات
الرياضية. مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع.
49. هزاع بن محمد الهزاع. (2005). هرم النشاط البدني وصحة الإنسان.

50. الهزاع بن محمد الهزاع. (2008). وصفة النشاط البدني من أجل تنمية

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (وثيقة علمية تحتوي توصيات الكلية

المريكية للطب الرياضي). كلية التربية البدنية - جامعة الملك سعود.

المواقع الالكترونية :

محمد احسان. (16 03, 2017). تم الاسترداد من البوابة التعليمية والبيداغوجيا:

https://eps-edu.blogspot.com/2017/03/blog-post_16.html

محمد فهمي. (01 05, 2012). أرشيف التغذية والصحة. تم الاسترداد من

ستار تايمز : <https://www.startimes.com/?t=30626169>

احمد عبد الامير حمزة العلواني. (14 10, 2011). تم الاسترداد من uobabylon:

<http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=14>

lcid=2852&depid=1

المراجع باللغة الأجنبية :

Linda S, P. (2014). ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and

Prescription Vol. NINTH EDITION.

العلماء حقا



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية
تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي

استمارة ترشيح الاختبارات

تحية طيبة وبعد:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تشتمل على مجموعة من الاختبارات البدنية المنتقاة لهذه الدراسة والتي تدخل ضمن تحضير شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بعنوان: اسهامات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية في تحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لدى كبار السن (50_ 67) سنة

نرجوا من سياتكم المحترمة وضع علامة (V) على الاختبار المناسب واعطاء الاقتراحات والارشادات التي ترونها مفيدة لبحثنا.

هدف الدراسة:

معرفة فعالية البرنامج الترويحي الرياضي المقترح في المحافظة على بعض المتغيرات البدنية لدى كبار السن (50 -60 سنة).

تحت اشراف:

د.بوعزيز

الطالبان الباحثان :

مداير محمد الامين

ساحلي عبد الرحمان

المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	الترتيب (الاولوية)
التحمل الدوري التنفسي	إختبار المايل (1.6 كم)	م	
	إختبار المشي 6 دقائق.	م	
	إختبار جري 12 دقيقة (كوبر).	م	
المرونة	إختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.	سم	
	إختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل.	سم	
	إختبار دوران الجذع إلى الجانبين.	سم	
القوة	إختبار الاستناد الامامي (المضخة).	مرة	
	إختبار رمي كرة طبية 2 كغ.	م	
	إختبار القفز للامام من الثبات.	م	
نبض القلب	إختبار نبضة القلب في حالة الراحة.	ض/د	
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	إختبار معايير مؤشر كتلة الجسم (BMI) مؤشر كتلة الجسم = الوزن كغ ÷ (الطول بالمتر) ²	كغ/م ²	

العينة	السن	الوزن	الطول	كتلة الجسم	نبضة قلب راحة	مرونة	رمي الكرة الطبية	مشي 6 د
1	57	85	1.88	24.04	80	0	4.20	432
2	62	84	1.85	24.54	76	1	4.15	427
3	52	67	1.70	23.18	68	2	3.60	395
4	63	88	1.84	25.99	73	0	4.17	380
5	60	78	1.85	22.79	77	2	3.20	441
6	55	70	1.78	22.09	70	1	3.10	420
7	51	70	1.70	24.50	66	0	3.30	407
8	66	69	1.67	24.74	64	1	3.54	387
9	57	84	1.70	29.06	82	0	4.13	320
10	56	85	1.84	25.10	86	1	4.05	402
1	64	65	1.68	23.03	65	1	3.50	395
2	68	68	1.65	24.97	76	2	3.46	415
3	51	69	1.70	23.87	78	1	4.08	370
4	59	68	1.69	23.80	73	1	4.02	420
5	52	83	1.80	25.61	80	0	4.47	440
6	67	71	1.68	25.15	68	1	3.80	384
7	53	81	1.83	25	79	1	4.69	410
8	59	70	1.70	24.22	74	2	3.90	433
9	63	70	1.67	25.71	69	2	3.88	409
10	57	80	1.87	23.12	83	0	4.70	391

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
نتائج	التجريبية	10	54,8000	4,23740	1,33998
	الضابطة	10	54,6000	3,09839	,97980

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

Test t pour égalité des moyennes

	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Interval	
Hypothèse de variances égales		3,103	,095		,120	18	,905	,20000	1,6
Hypothèse de variances inégales					,120	16,484	,906	,20000	1,6

الوزن

Rangs

	العينة	N	Rang moyen :	Somme des rangs
نتائج	التجريبية	10	12,65	126,50
	الضابطة	10	8,35	83,50
	Total	20		

Tests statistiques^a

	نتائج
de Mann-Whitney	28,500
W de Wilcoxon	83,500
Z	-1,634
Sig. asymptotique (bilatérale)	,102
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	,105 ^b

a. Variable de regroupement :

b. Non corrigé pour les ex aequo.

الطول :

Rangs

	العينة	N	Rang moyen :	Somme des rangs
نتائج	التجريبية	10	12,75	127,50
	الضابطة	10	8,25	82,50
	Total	20		

Tests statistiques^a

نتائج	
U de Mann-Whitney	27,500
W de Wilcoxon	82,500
Z	-1,716
Sig. asymptotique (bilatérale)	,086
Sig. exacte [2*(sig. unilatérale)]	,089 ^b

a. Variable de regroupement : العينة

b. Non corrigé pour les ex aequo.

الكتلة الجسمية :

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
نتائج	التجريبية	10	24,5750	1,94768	,61591
	الضابطة	10	24,3870	1,04918	,33178

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
نتائج	Hypothèse de variances égales	,944	,344	,269	18	,791
	Hypothèse de variances inégales			,269	13,818	,792

نبضات القلب :

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
نتائج	التجريبية	10	74,2000	7,25412	2,29395
	الضابطة	10	74,5000	5,79751	1,83333

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatéral)
نتائج	Hypothèse de variances égales	,779	,389	-,102	18	,920
	Hypothèse de variances inégales			-,102	17,166	,920

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
نتائج	التجريبية	10	,8000	,78881	,24944
	الضابطة	10	1,5000	,84984	,26874

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
نتائج	Hypothèse de variances égales	,104	,750	-1,909	18	,072
	Hypothèse de variances inégales			-1,909	17,901	,072

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
نتائج	التجريبية	10	3,7440	,44310	,14012
	الضابطة	10	4,0500	,44407	,14043

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
نتائج	Hypothèse de variances égales	,272	,608	-1,543	18	,140
	Hypothèse de variances inégales			-1,543	18,000	,140

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
نتائج	التجريبية	10	401,1000	34,75134	10,98934
	الضابطة	10	406,7000	21,87871	6,91865

Test des échantillons indépendants

Test de Levene sur l'égalité des variances

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
نتائج	Hypothèse de variances égales	,739	,401	-,431	18	,671
	Hypothèse de variances inégales			-,431	15,166	,672

الدراسة الاستطلاعية

Corrélations

		قبلي	بعدي
قبلي	Corrélation de Pearson	1	1,000**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	5	5
بعدي	Corrélation de Pearson	1,000**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	5	5

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

كتلة جسمية

Test d'homogénéité des variances

		Statistique de			
		Levene	ddl1	ddl2	Sig.
نتائج	Basé sur la moyenne	1,050	1	18	,319
	Basé sur la médiane	1,099	1	18	,308
	Basé sur la médiane avec ddl ajusté	1,099	1	12,082	,315
	Basé sur la moyenne tronquée	,999	1	18	,331

الطول

Test d'homogénéité des variances

		Statistique de			
		Levene	ddl1	ddl2	Sig.
نتائج	Basé sur la moyenne	,233	1	18	,635
	Basé sur la médiane	,569	1	18	,460
	Basé sur la médiane avec ddl ajusté	,569	1	15,891	,462
	Basé sur la moyenne tronquée	,308	1	18	,586

الوزن

Test d'homogénéité des variances

		Statistique de			
		Levene	ddl1	ddl2	Sig.
وزن	Basé sur la moyenne	1,991	1	18	,175
	Basé sur la médiane	1,665	1	18	,213
	Basé sur la médiane avec ddl ajusté	1,665	1	17,705	,214
	Basé sur la moyenne tronquée	2,041	1	18	,170

السن

Test d'homogénéité des variances

		Statistique de			
		Levene	ddl1	ddl2	Sig.
سن	Basé sur la moyenne	,698	1	18	,414
	Basé sur la médiane	,724	1	18	,406
	Basé sur la médiane avec ddl ajusté	,724	1	17,804	,406

Basé sur la moyenne tronquée	,702	1	18	,413
------------------------------	------	---	----	------

نبض القلب

Test d'homogénéité des variances

		Statistique de			
		Levene	ddl1	ddl2	Sig.
نبضة	Basé sur la moyenne	,779	1	18	,389
	Basé sur la médiane	,766	1	18	,393
	Basé sur la médiane avec ddl ajusté	,766	1	17,588	,393
	Basé sur la moyenne tronquée	,779	1	18	,389

المشي

Test d'homogénéité des variances

		Statistique de			
		Levene	ddl1	ddl2	Sig.
المشي	Basé sur la moyenne	,739	1	18	,401
	Basé sur la médiane	,746	1	18	,399
	Basé sur la médiane avec ddl ajusté	,746	1	13,972	,402
	Basé sur la moyenne tronquée	,693	1	18	,416

مرونة


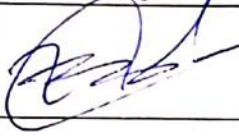



Test d'homogénéité des variances

		Statistique de			
		Levene	ddl1	ddl2	Sig.
مرونة	Basé sur la moyenne	,258	1	18	,618
	Basé sur la médiane	,184	1	18	,673
	Basé sur la médiane avec ddl ajusté	,184	1	17,993	,673
	Basé sur la moyenne tronquée	,266	1	18	,613

Test d'homogénéité des variances

		Statistique de			
		Levene	ddl1	ddl2	Sig.
رمي	Basé sur la moyenne	,272	1	18	,608
	Basé sur la médiane	,276	1	18	,606
	Basé sur la médiane avec ddl ajusté	,276	1	15,041	,607
	Basé sur la moyenne tronquée	,277	1	18	,605

قائمة الاساتذة المحكمين

الرقم	الاسم و اللقب	التخصص	الامضاء
01	مشارة العالبي	رياضية والهندسة	
02	زرفا محمد	تدريس رياضي	
03	حجدم بن ذلمه	ت ب ر	
04	بالعيد ولي محمد علي	الرياضة والهندسة	
05	بوزيان حسين	1	
06			
07			